



## Covid 19 Schutzkonzept des Instituts Pranic Healing Schweiz Massnahmen ab 26.06.2021

Zur Durchführung des Präsenzunterrichts müssen Weiterbildungsanbieter über ein Schutzkonzept verfügen und gewährleisten, dass die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG eingehalten werden. Der Bundesrat lockerte am 23. Juni 2021 die nationalen Massnahmen im Umgang gegen die Verbreitung des Coronavirus.

Als Vorgabe gelten die Beschlüsse, die unter [Coronavirus: Massnahmen und Verordnungen](#) nachzulesen sind.

Weitere Informationen zu den kantonalen Massnahmen sind auf den Webseiten des jeweiligen Kantons aufgeführt. Die gesammelten Links sind hier aufgeführt: [www.ch.ch/de/coronavirus/](http://www.ch.ch/de/coronavirus/)

**Sind die kantonalen Massnahmen strenger als die nationalen, so sind die Richtlinien des Kantons einzuhalten.**

Das Schutzkonzept ist für Seminar- und Eventleiter verpflichtend und ist zur Einsicht im Seminarraum aufzulegen. Es beinhaltet folgende Punkte:

1. Massnahmen zur Einhaltung der Vorgaben des BAG betreffend **soziale Distanz**
2. Massnahmen zur Einhaltung der Vorgaben des BAG zur **Hygiene**
3. **Erhebung der Kontaktdaten**  
Massnahmen zum Schutz von besonders gefährdeten Personen und zum Ausschluss von Personen, die krank sind oder sich krank fühlen
4. Massnahmen zu **Information und Management**
5. **Anhänge**

- I. **COVID-Symptome gemäss BAG (Stand 26.06.2021)**  
(liegt beim Ausfüllen des COVID-19-Formulars auf)
- II. **welche Personen sind besonders gefährdet (Stand 26.06.2021)**  
(liegt beim Ausfüllen des COVID-19-Formulars auf)
- III. **COVID-19-Formular**  
(ist von jedem Teilnehmer zu unterzeichnen)
- IV. **Plakat: [so schützen wir uns](#) (Stand 31.05.2021)**



### Plakat: Coronavirus Bevölkerung

(aktualisiert am 31.05.2021)

Diese Plakate dürfen reproduziert und verbreitet werden.  
Falls Sie das Plakat auf Ihre betrieblichen Bedürfnisse anpassen möchten, stehen Ihnen die Piktogramme [hier](#) zur Verfügung.  
Beachten Sie die Bestimmungen zum [Copyright](#).

Deutsch: [PDF](#)  
Französisch: [PDF](#)  
Italienisch: [PDF](#)  
Englisch: [PDF](#)  
Rätoromanisch: [PDF](#)

- V. Plakat: [Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus](#) (Stand 23.06.2021)  
(ist im Seminarraum gut ersichtlich aufgehängt)
- VI. Information: [korrekter Umgang mit Hygienemasken](#) (Stand 15.04.2021)
- VII. **Checkliste für den Organisator**



Institut

## 1. Massnahmen zur Einhaltung der Vorgaben des BAG betreffend soziale Distanz

Es gilt zu beachten:

- die Anzahl der Teilnehmer ist ab sofort sowohl für Meditationen, Übungstreffen, Events und Seminare uneingeschränkt
- kann der Abstand von 1,5 Metern nicht durchgehend eingehalten werden, gilt eine generelle Masken-Empfehlung
- jeder Teilnehmer soll sich wohl und sicher fühlen und kann nach eigenem Ermessen auch permanent eine Maske tragen

Die Sitzgelegenheiten werden so eingerichtet, dass die Teilnehmenden einen Mindestabstand von 1,5 Metern untereinander und zu den Ausbildenden einhalten können.

- Stühle im Abstand von 1.5m positionieren
- grundsätzliche Regel zur Teilnehmerzahl im Verhältnis zur Raumgrösse: 1 Person / 2.25 m<sup>2</sup> für statischen Unterricht
- Redner sind generell von der Masken-Empfehlung befreit

In Verpflegungsstätten werden die in der Verordnung spezifisch erwähnten Vorgaben für Restaurationsbetriebe umgesetzt.

- es wird empfohlen, bis auf weiteres kein «Fingerfood» anzubieten
- es liegt im Ermessen des Organisators, ob er ein Angebot an Getränken bereitstellen möchte  
>>> Hinweis an die Teilnehmer: Verpflegung/Snacks (und Getränke) selbst mitzubringen
- allgemein gilt zu beachten, dass während jeglicher Art von Konsumation eine Sitzpflicht gilt



## 2. Massnahmen zur Einhaltung der Vorgaben des BAG zur Hygiene

Beim Eingang, in Aufenthalts- und Pausenräumen sowie in den Kursräumen werden Desinfektionsmittel oder Möglichkeiten zum Händewaschen zur Verfügung gestellt.

- bevorzugter Weise wird Flüssigseife zur Verfügung gestellt, diese kann individuell mit ätherischen Ölen ergänzt werden (z. Bsp. mit Lavendel und/oder Salbei, Teebaum)
- mit Ellenbogen bedienbare oder berührungslose, sensorgesteuerte Desinfektionsmittelspender sind von Vorteil
- bitte verwendet die offiziell anerkannten Hände-Desinfektionsmittel z. Bsp. Sterilium, Softaman, etc.
- bitte auch bei den Lavabos der WC-Anlagen Hände-Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen

In allen Räumlichkeiten wird regelmässig und ausgiebig gelüftet. Bei Räumen ohne Möglichkeit, die Fenster zu öffnen, wird die Lüftung entsprechend angepasst.

Es werden genügend Abfalleimer mit Deckel (Treteimer) bereitgestellt, namentlich zur Entsorgung von Taschentüchern und Gesichtsmasken.

Zum Händetrocknen werden Einweghandtücher bereitgestellt.

Tische, Stühle, Türgriffe, Liftknöpfe, Treppengeländer und andere Objekte, die oft von mehreren Personen angefasst werden, werden regelmässig mit Oberflächen-Desinfektionsmittel gereinigt und nach Möglichkeit desinfiziert.

- bitte verwendet auch hierzu offiziell anerkannte Produkte, z. Bsp. Bacillol, Meliseptol, etc.

Zeitschriften etc. werden aus Gemeinschaftsbereichen entfernt.

- für Anschauungsmaterial und zum Verkauf angebotene Artikel wie Bücher sowie CD's und anderweitige Artikel, ist eine Demoversion aufzulegen >>> Einsicht ist unter Benutzung von Einweghandschuhen während vom Veranstalter definierten Zeitfenstern möglich

Schutzmasken für Teilnehmende sind für spezielle Situationen bereit zu halten. Es besteht jedoch keine generelle Abgabepflicht der Institution.

- jeder Eventteilnehmer resp. Seminarteilnehmer bringt gemäss persönlichem Bedarf seine eigenen, offiziell anerkannten und frischen Masken mit
- der Eventanbieter/Seminarleiter hat eine gewisse Anzahl an Masken vorrätig, die er bei Bedarf zum Selbstkostenpreis abgeben kann
- korrekter Umgang mit Hygienemasken: siehe Anhang VI.



### 3. Erhebung der Kontaktdaten

#### Massnahmen zum Schutz von besonders gefährdeten Personen und zum Ausschluss von Personen, die krank sind oder sich krank fühlen.

Die Seminar- und Eventteilnehmer werden darauf hingewiesen, dass

- ⇒ Personen, die einzelne COVID-19-Symptome (vgl. Anhang 1) zeigen oder im Kontakt mit infizierten Personen waren, von Präsenzveranstaltungen ausgeschlossen sind.
- ⇒ Teilnehmende, die nachweislich vom Corona-Virus betroffen waren, erst zwei Wochen nach überstandener Krankheit an einer Weiterbildung teilnehmen dürfen.
- ⇒ Personen, die eine relevante Erkrankung gemäss COVID-Verordnung aufweisen (vgl. Anhang 2), wird empfohlen, bis auf Weiteres auf die Teilnahme an Präsenzveranstaltungen zu verzichten.
  
- jeder Teilnehmer wird bei der Seminarbestätigung entsprechend informiert und ein paar Tage vor Seminarstart in Bezug auf nebenstehende Punkte per Mail/Telefon kontaktiert
- zusätzlich bestätigt er auf dem im Seminarraum aufliegenden Covid-19-Formular, das er beim Seminarstart zu unterzeichnen hat, dass er
  - auf das vorliegende und zu befolgende Schutzkonzept hingewiesen wurde
  - über die Empfehlung als Person mit einer relevanten Erkrankung auf eigene Verantwortung an einer Präsenzveranstaltung teilzunehmen, ohne später den Veranstalter für in der Folge allenfalls auftretende Symptome in irgendeiner Weise haftbar machen zu können, informiert wurde
  - zurzeit keine COVID-19-Symptome aufweist
  - nicht mit infizierten Personen in Kontakt warWie viele Tage muss der letzte Kontakt mit einer infizierten Person zurück liegen, bevor man an einer Veranstaltung teilnehmen darf? 10 Tage  
siehe Link: [Anweisung zur Quarantäne](#)
- seine überstandene Erkrankung am Corona-Virus bereits zwei Wochen zurück liegt

Diese Regelungen gelten auch für die Lehrer und Eventleiter.

Die Vertraulichkeit der Kontaktdaten bei der Erhebung und die Datensicherheit namentlich bei der Aufbewahrung der Daten werden gewährleistet.

Die erhobenen Kontaktdaten dürfen zu keinen anderen Zwecken bearbeitet werden, müssen bis 14 Tage nach der Teilnahme an der Veranstaltung aufbewahrt und anschliessend sofort vernichtet werden.



## 4. Massnahmen zu Information und Management

Beim Eingang, in Aufenthalts- und Pausenräumen werden die Informationsmaterialien des Bundes betreffend Distanz- und Hygieneregeln gut sichtbar angebracht/aufgelegt. (siehe diverse Anhänge)

- Plakat: [so schützen wir uns](#) (Stand 31.05.2021)
- Plakat: [Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus](#) (Stand 23.06.2021)
- Information: [welche Personen sind besonders gefährdet](#) (Stand 26.06.2021)
- Information: [korrekter Umgang mit Hygienemasken](#)
- [das Schutzkonzept liegt zur Einsicht auf](#)

Die Seminar- und Eventteilnehmer werden über die im Schutzkonzept festgelegten Massnahmen informiert.

Ausbildende weisen beim Kursstart auf die geltenden Distanz- und Hygieneregeln sowie, falls zutreffend, auf die angepasste Methodenwahl hin.

Die Seminar- und Eventteilnehmer werden darauf hingewiesen, dass

- Personen, die einzelne COVID-19-Symptome (vgl. Anhang 1) zeigen oder im Kontakt mit infizierten Personen waren, von Präsenzveranstaltungen ausgeschlossen sind.
- Teilnehmende, die nachweislich vom Corona-Virus betroffen waren, erst zwei Wochen nach überstandener Krankheit an einer Weiterbildung teilnehmen dürfen.
  
- siehe auch aufgeführte Massnahmen unter Punkt 3  
>>> aufliegendes und zu unterzeichnendes Covid-19-Formular



## 5. Anhänge

### Anhang I COVID-Symptome gemäss BAG (Stand 26.06.2021)

Das neue Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen.

Die häufigsten Symptome sind:

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung (Husten, Halsschmerzen (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

### Anhang II welche Personen sind besonders gefährdet (Stand 26.06.2021)

Für bestimmte Personen kann die Ansteckung mit dem Coronavirus gefährlich sein. Denn vor allem bei ihnen kann die Erkrankung schwer verlaufen.

Besonders gefährdet sind: Ältere Menschen (Das Risiko für einen schweren Verlauf bei einer Ansteckung mit dem neuen Coronavirus steigt mit zunehmendem Alter. Ab einem Alter von 50 Jahren erhöht sich zudem die Hospitalisierungsrate. Auch Vorerkrankungen erhöhen das Risiko zusätzlich.)

- Schwangere Frauen
- Erwachsene mit Trisomie 21
- Erwachsene mit bestimmten Formen folgender chronischer Krankheiten:
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Diabetes
  - Lungen- und Atemwegserkrankungen
  - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
  - Krebs
  - Adipositas (BMI  $\geq$  35 kg/m<sup>2</sup>)
  - Niereninsuffizienz
  - Leberzirrhose



Pranic Healing Event/Seminar	<i>Bezeichnung</i>	<i>Ort und Datum</i>
---------------------------------	--------------------	----------------------

Organisator	<i>Name</i>	<i>Unterschrift</i>
-------------	-------------	---------------------

Ich bestätige, dass

1. ich auf das vorliegende und zu befolgende Schutzkonzept hingewiesen wurde.
2. ich über die Empfehlung als Person mit einer relevanten Erkrankung auf eigene Verantwortung an einer Präsenzveranstaltung teilzunehmen, ohne später den Veranstalter für in der Folge allenfalls auftretende Symptome in irgendeiner Weise haftbar machen zu können, informiert wurde.
3. ich nicht mit infizierten Personen im Kontakt war (seit dem letzten Kontakt müssen mindestens 10 Tage zurück liegen).
4. ich zur Zeit keine COVID-19-Symptome aufweise.
5. im Falle einer durchgemachten Infektion mit COVID-19 meine überstandene Erkrankung am Corona-Virus bereits zwei Wochen zurück liegt.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift alle oben genannten Punkte	<i>Name des Teilnehmers:</i>	<i>Unterschrift</i>
	<i>Wohnort:</i>	
	<i>Tel. Nr:</i>	
	<i>E-Mail:</i>	



## Coronavirus

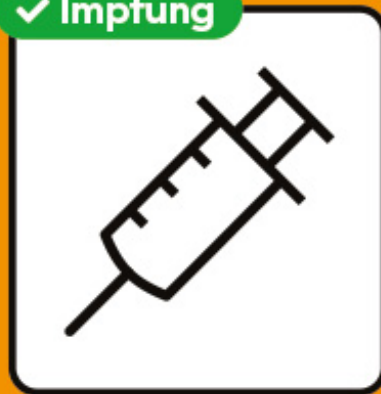
Aktualisiert am 31.5.2021

# SO SCHÜTZEN WIR UNS.



# Aktuell besonders wichtig:

✓ **Impfung**



Empfohlen: Covid-19-Impfung.

✓ **Testen**



Auch ohne Symptome  
regelmässig testen lassen.

## Weiterhin wichtig:



Maske tragen,  
wenn Abstand-  
halten nicht  
möglich ist.



Abstand halten.



Mehrmals täglich  
lüften.



Gründlich Hände  
waschen und  
Händeschütteln  
vermeiden.



Zur Rückverfolgung  
immer vollständige  
Kontaktdaten  
angeben.



Bei Symptomen  
sofort testen lassen  
und zu Hause  
bleiben.

Art 13 k. covid

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

Regeln können kantonal abweichen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



SwissCovid App  
Download





## Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

23.06.2021

Ab 26. Juni gilt neu:



Discos und Tanzlokale  
geöffnet



Wasserparks  
geöffnet



Homeoffice empfohlen  
statt Pflicht



### Covid-Zertifikat

**Obligatorisch:** Discos, Tanzlokale  
und Grossveranstaltungen  
**Freiwillig:** kleinere Veranstaltungen,  
Sport-, Kultur- und Freizeitbetriebe,  
Restaurants



### Veranstaltungen



Mit Zertifikat  
Keine Einschränkung



Ohne Zertifikat, mit Sitzpflicht  
Maximal 1000 Personen



Ohne Zertifikat, ohne Sitzpflicht  
Draussen: maximal 500 Personen  
Draussen: maximal 250 Personen



### Maskenpflicht



Draussen  
aufgehoben



Am Arbeitsplatz gelockert  
(Arbeitgeber entscheidet)



An Mittelschulen und  
Berufsschulen gelockert  
(Kantone entscheiden)



### Restaurants

**Draussen:** keine Einschränkung  
**Draussen:** Kontaktdaten  
einer Person pro Gruppe



### Sport und Kultur

**Draussen:** keine Einschränkung  
**Draussen:** Kontaktdaten  
Chorauftritte auch draussen erlaubt

**Weiterhin  
gilt:**



Maskenpflicht im Innern:  
Restaurants, Detailhandel,  
ÖV und Veranstaltungen  
ohne Covid-Zertifikat



Private Treffen mit  
maximal 30 Personen  
(draussen: 50)



Empfehlung: Lassen  
Sie sich impfen!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council



**Beachten Sie folgende Hinweise im Umgang mit Masken:**

**Verwendung:** Wichtig ist, dass die Maske Nase und Mund immer bedeckt. Waschen Sie sich vor dem Anziehen und nach dem Ausziehen der Maske immer die Hände oder desinfizieren Sie die Hände. Berühren Sie die Maske möglichst wenig. Community-Masken können Sie mehrmals benutzen, da sie gewaschen werden können. Hygienemasken sollten Sie nur einmal verwenden.

**Mehrmalige Verwendung:** Falls Sie Ihre Maske mehrmals verwenden, weil Sie die Maske beispielsweise nur für kurze Zeit getragen haben, dann sind die Händehygiene und die korrekte Verwendung und Aufbewahrung wichtig: Waschen oder desinfizieren Sie sich vor und nach dem An- und Ausziehen die Hände und berühren Sie die Maske möglichst wenig. Wichtig: Wenn Sie eine akute Atemwegserkrankung haben, sollten Sie eine Hygienemaske verwenden und diese unbedingt nur einmal benutzen.

**Aufbewahrung bei mehrmaliger Verwendung:** Bestenfalls hängen Sie Ihre Maske nach dem Gebrauch an einen Haken, an dem sie keine anderen Gegenstände berührt. Sofern das nicht möglich ist, bewahren Sie Ihre Maske in einer Papiertüte, einem Briefumschlag oder in einem Stoffbeutel auf. So können Sie die Maske auch mitnehmen und vermeiden, dass die Maske in der Tasche andere Gegenstände berührt und so allenfalls vorhandene Viren weitergegeben werden. Plastiktüten und Kunststoffhüllen sind zur Aufbewahrung nicht geeignet, da sie nicht luftdurchlässig sind und die Masken darin nicht trocknen. Die Viren überleben zudem auf Plastik länger als auf Papier.

**Waschen:** Hygienemasken können Sie nicht waschen. Community-Masken sind gemäss Angaben des Herstellers waschbar.

**Dauer:** Eine Hygienemaske können Sie bis zu vier Stunden tragen. Achten Sie dabei auf die Durchfeuchtung der Maske – je feuchter die Maske, desto geringer die Schutzwirkung. Beachten Sie bei Community-Masken die Angaben des Herstellers.

**Entsorgung:** Hygienemasken können Sie im normalen Hausmüll entsorgen. Achten Sie darauf, dass die gebrauchte Maske mit nichts Anderem in Berührung kommt, ausser mit anderem Abfall. Verschiessen Sie den Abfallsack gut. Unterwegs können Sie die Maske im öffentlichen Abfall entsorgen. Waschen oder desinfizieren Sie die Hände, nachdem Sie eine gebrauchte Maske berührt haben.

**Barträger:** Es spielt keine Rolle, ob Sie einen Bart tragen oder nicht. Wichtig ist, dass die Maske Nase und Mund bedeckt.

Zu Beginn kann es für Sie ungewohnt sein, eine Maske zu tragen oder sogar das Gefühl auslösen, dass Sie unter der Maske zu wenig Luft bekommen. Sie brauchen sich jedoch keine Sorgen zu machen, da eine Maske genügend Luft durchlässt. Um sich ans Maskentragen zu gewöhnen, können Sie die Maske zuerst für eine kürzere Dauer tragen und die Tragzeit nach und nach verlängern.



Event /Seminar:		Datum:	Leiter:	
Maßnahme				✓
1	Raumgrösse	es wird empfohlen, die maximale Teilnehmerzahl entsprechend der Raumgrösse zu definieren, damit 1,5 m Abstand gewährleistet werden können (1 Person / 2.25m <sup>2</sup> )		
2	Augenmerk auf Abstandsregelung	Garderobenbereich, Pausenraum, Seminarraum (Stühle und Salzbecken), WC, Verkaufsstand		
3	Plakate	so schützen wir uns / Lockerungen der Massnahmen		
4	Schutzkonzept	ein ausgedrucktes Exemplar liegt zur freien Einsicht auf		
5	Flüssigseife	in WC, Küche		
6	Händedesinfektionsmittel und Oberflächendesinfektionsmittel	für WC, Küche resp. Pausenraum, Verkaufsstand und alle Gegenstände, die in dieser Tabelle unter Punkt 17 aufgeführt sind		
7	Einweghandschuhe	für Anschauungsmaterial beim Verkaufsstand		
8	Einweghandtücher	WC, Küche		
9	Treteimer	WC, Küche, Verkaufsstand, evtl. zusätzlich im Seminarraum		
10	Anschauungsmaterial	der zum Verkauf angebotenen Artikel wie Bücher sowie CD`s, Räucherwaren, etc. liegen auf		
11	Hygienemasken	dem Anlass entsprechende Anzahl an Reservemasken zur Abgabe zum Selbstkostenpreis		
12	COVID-19-Formular	entsprechende Stückzahl (gemäss angemeldeter Teilnehmer) liegt auf und wird von jedem Teilnehmer ausgefüllt		
13	persönliche Hygienemasken	jeder Teilnehmer ist informiert, gemäss persönlichem Bedarf seine eigenen, offiziell anerkannten und frischen Masken mitzubringen		
14	Esswaren	jeder Teilnehmer ist informiert, seine Esswaren und evtl. auch die Getränke selbst mitzubringen		
15	Schutz von gefährdeten Personen und Ausschluss von kranken Personen	jeder Teilnehmer wird bei der Seminarbestätigung entsprechend informiert und ein paar Tage vor Seminarstart in Bezug auf die relevanten Punkte per Mail oder Telefon kontaktiert		
16	Lüften	sämtliche Räumlichkeiten werden regelmässig und ausgiebig gelüftet		
17	regelmässige Reinigung respektive regelmässige Desinfektion	der Tische, Stühle, wiederverwendbarer Kursutensilien (bspw. Stifte), Türgriffe, Liftknöpfe, Treppengeländer, Kaffeemaschine und anderer Objekte		