

CORONA-Protocol

Alles wat je moet weten voor het volgen van een yogales in de yogastudio.

We willen je op een verantwoorde manier weer verwelkomen in onze yogastudio. Dit gebeurt volgens de maatregelen en het protocol van het RIVM. Hierin staat het waarborgen van je veiligheid en gezondheid altijd voorop.

Neem voor je naar de les komt kennis van het protocol. Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop. Laten we met elkaar zorgen dat we gezond blijven!

Vorbereiding

- Schrijf je voorafgaand aan een les in via het online reserveringssysteem. Zorg dat je contactgegevens in het systeem actueel zijn: adres, 06-nummer en email, zodat we je snel en tijdig kunnen informeren bij calamiteiten.
- Je kunt twee weken vooruit reserveren.
- Je kan je tot 4 uur voorafgaand aan de les afmelden.
- Check vooraf je gezondheid. Beantwoord voor de les de gezondheidsvragen in de [checklist](#).
- Blijf thuis bij klachten (koorts, hoesten, verkouden of kortademigheid), laat je testen. Ook als een van je huisgenoten klachten heeft wordt aangeraden thuis te blijven.
- Kom in je yoga kleding naar de yogales. Omkleden in de studio is niet mogelijk. Schoenen blijven in de hal. Wil je de lockers niet gebruiken neem dan een plastic zak of boodschappentas mee voor je jas en eigendommen die niet meegaan in de les.
- Breng je eigen yogamat en eventuele props mee, zorg dat ze gereinigd zijn voor je ze meebrengt naar de les.
- Breng je eigen bidon of flesje drinken mee, er wordt geen thee geschonken.
- Neem een klein flesje hygiënegel mee voor als je tijdens de les je handen wilt reinigen.
- Ga thuis naar het toilet, beperk het toiletgebruik in de studio zoveel mogelijk, reinig het toilet bij gebruik.

Aankomst

- Kom niet eerder dan de afgesproken tijd voor de les naar de studio.
- Houd steeds minimaal 1,5 meter afstand ook bij het wachten buiten of in de hal of wachtruimte en bij het naar binnenkomen in de lesruimte.
- Desinfecteer je handen met de beschikbare hygiënegel in de hal.
- Hoest en/of nies in de binnenkant van je elleboog.

In de les

- Respecteer ook hier de 1,5 meter tot de andere studenten en de docent.
- Volg altijd de aanwijzingen van de docent.
- Wil je een yogamat en props lenen, vraag het de docent. Gebruik een badlaken, handoeken en/of slopen om de props te bedekken. Na afloop dien je de yogamat zelf te reinigen met een daarvoor zelf meegebracht doekje en spray van de studio.
- Leg je yogamat neer op de daarvoor gemarkeerde plek, neem de verste vrije plek vanaf de ingang.
- Blijf op je plek gedurende de les, rondlopen door de ruimte is niet gewenst.
- Ook de docenten blijven op afstand, er is geen fysiek contact. Daarom geven ze geen adjustments en fysieke begeleiding. Aanwijzingen worden verbaal gegeven.
- Hoest en nies in je elleboog of gebruik papieren zakdoekjes, blijf je niezen/hoesten verlaat dan de les in verband met de gezondheid van je medecursisten.
- Naast het afzuigstelsel wordt er zoveel mogelijk geventileerd. Dat betekent dat alle roosters openstaan en er tijdens de les ramen dan wel deuren open kunnen staan. Neem voldoende warme kleding mee als je weet dat je snel last hebt van kou en/of tocht.

Na de les

- Hou bij het verlaten van de les weer 1,5 meter afstand en laat eerst degene die het dichtst bij de ingang zit de ruimte verlaten
- Er is geen theemoment. Blijven napraten in het gebouw is niet gewenst.
- Maak je eigen mat thuis schoon.

