Corona maatregelen binnenlessen Yogacentrum Suniya

Gebaseerd op de Hygiëne leidraad voor de yogabranche, opgesteld door Vereniging Yogascholen Nederland, d.d. 6 juni 2020

*Aanmelden/registratie*

Er kunnen maximaal 11 personen deelnemen aan de les om voldoende afstand te waarborgen. Vooraf aanmelden is noodzakelijk, ook om te zorgen dat de docent kan registeren wie er in de les aanwezig is. Dit is nodig voor bron- en contactopsporing mochten zich gevallen van COVID-19 voordoen.

*Gezondheidscheck (triage)*

Voorafgaand aan de les stelt de docent dmv een aantal vragen vast of je gezond bent en geen enkel begin van klachten heeft die passen bij COVID-19 en geen deel uitmaakt van een lopend contactonderzoek.  En dat niemand binnen het gezin/de thuissituatie koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Zie vragenlijst.

*Deelname aan de les:*

• Als je klachten hebt (hoesten, koorts, verkoudheid) kan je niet deelnemen aan de les. Dit geldt ook als je gezinsleden hebben die klachten vertonen;

• De les wordt afgelast als ik (of één van mijn huisgenoten) klachten vertoont (hoesten, verkoudheid, koorts etc);

• Als je qua gezondheid kwetsbaar bent overleg met je huisarts of deelname aan mijn lessen verstandig is;

*Binnenkomen en weggaan:*

• Kleedt jezelf vooraf thuis om en ga zo veel mogelijk thuis naar het toilet;

• Kom zo veel mogelijk met de fiets of auto.

• Betreedt één voor één de ruimte. Dit geldt ook voor het verlaten van de ruimte. Geef elkaar anderhalve meter ruimte op de trap, houd rechts.

• Gebruik bij binnenkomst de probiotische handspray om je handen te reinigen.

• Kom op tijd naar de les om deze maatregelen ook uitvoerbaar te maken;

• Groet mij / elkaar zonder aanraking;

*Toiletgebruik (beperken)*

• Eén persoon tegelijk naar het toilet op de eerste verdieping. NB op de begane grond zijn ook 2 eenpersoonstoiletten, waar per toiletruimte 1 persoon tegelijk naar binnen kan.

Gebruik papieren handdoekjes en desinfecterende zeep na gebruik van het toilet;

• Toiletten, deurklinken, wasbak, kraan e.d. worden extra goed schoongemaakt.

*Tijdens en na de les*

• Neem je eigen materialen (yogamat, meditatiekussen, deken) mee naar de les. Als je die niet hebt kan je een yogamat en meditatiekussen van ons gebruiken. Neem dan een groot badlaken mee om de yogamat en kussen te bedekken. Maak de delen van de yogamat die onbedekt zijn schoon met een schoonmaakmiddel en doek (beschikbaar in de yogaruimte).

• Fysiek in de ruimte geven we helder aan op welke plekken je jouw mat kan uitrollen.

• Vermijd fysiek contact en houd 1,5 meter afstand.

• Theedrinken na de les doen we met 1,5 meter afstand. Neem je eigen drinkbeker/thee mee naar de les.

*Maatregelen ten aanzien van de ruimte en klimaat*

• Na de les worden contactoppervlakken zoals deurklinken, trapleuningen, tafels, e.d. gereinigd;

• De ruimte wordt goed geventileerd tijdens en na elke les.