

HUISREGELS IN CORONA TIJD

Algemeen:

- Je komt alleen naar de studio als je geen griepachtige verschijnselen hebt zoals: (neus)verkouden, loopneus, keelpijn, hoesten en/of niezen (anders dan hooikoorts), kortademigheid, koorts, onbekende hoofdpijn, -spierpijn en/of –moeheid (zie hiervoor ook de richtlijnen van het RIVM: www.rivm.nl)
- Wanneer één van je huisgenoten bovenstaande klachten heeft kom je ook niet naar de les.
- Je houdt 1,5 meter afstand in acht, schudt geen handen en als je moet niezen doe je dat in je elle boog.

Inrichting van de yogaruimte:

- De yogamatten liggen op 1,5 meter afstand in de breedte van elkaar. In de lengte is er ongeveer 1 meter ruimte tussen de matten. Aangezien een mat 1,80 cm lang is, houdt je zo een matlengte afstand van elkaar.
- Ik let erop dat iedereen op dezelfde manier op zijn/haar mat staat/zit, zodat de juiste afstand bewaard blijft. Wees hier zelf ook alert op.
- De matten zijn neergelegd op de afgemeten afstand, het is niet toegestaan de matten te verplaatsen.
- Tijdens de les zal er goed geventileerd worden, zodat de lucht kan circuleren in de zaal. De ramen en/of deuren staan open tijdens de les.

Hygiëne maatregelen:

- Vóór je de yogazaal in komt desinfecteer je je handen met de handgel/spray. De desinfectiezuil staat voor de ingang.
- Neem zoveel mogelijk je eigen yogamat mee en rol deze uit over de studiomat.
- Als je geen eigen yogamat hebt kan je die van de studio gebruiken. Neem eventueel een grote handdoek mee om over de mat te leggen.
- De dekens en riemen van de studio worden niet gebruikt. Neem daarom zelf een dekentje mee.
- De meditatiekussens mogen worden gebruikt van de studio wanneer je er een (grote) schone handdoek overheen legt. Neem de handdoek zelf mee van huis.
- Kurkblok mag je gebruiken als je ze na gebruik schoonmaakt.

- De studiomatten worden na iedere les gereinigd, ook als je eigen matje erover heen is gerold.
- De zaal wordt vóór, tijdens en ná de les goed geventileerd.
- De vloer van de zaal wordt na de les gereinigd, evenals de deurklinken.

Regels bij binnenkomst:

- 1 voor 1 kom je de studio binnen. Houd hierbij zelf de afstand van 1,5 meter in acht en geef elkaar de ruimte om schoenen en jas uit te doen.
- Diegene die als eerste binnenkomt, loopt naar de voorste rij matten. De anderen sluiten aan.
- Je gebruikt zoveel mogelijk je eigen yogamaterialen, zoals onder hygiëne maatregelen is beschreven.

Regels tijdens de les:

- Je wordt tijdens de les niet fysiek gecorrigeerd in de houding. Maar ik houd je natuurlijk wél goed in de gaten en geef verbaal aanwijzingen.
- De lessen hebben de gebruikelijke duur van 1 uur.
- Neem zelf een flesje water mee.
- Neem warme kleding mee of een extra dekentje. Ongeacht het weer blijven namelijk de deuren open.

Regels na de les:

- We drinken niet gezamenlijk thee na de les.
- De mat van de studio wordt gereinigd met een spray en een papieren doekje.
- Het verlaten van de zaal gebeurt 1 voor 1, te beginnen bij de achterste rij.
- Geef elkaar weer de ruimte om schoenen en jas aan te trekken en het pand te verlaten.

Mocht er nog vragen zijn hoor ik het graag.