

# Protocol COVID-19 maatregelen Yogastudio SuZoN

## Algemeen

1. Veiligheid van deelnemers en docent staat voorop.
2. Uitgegaan wordt van ieders bereidheid om de regels te volgen en zodoende zo goed mogelijk bij te dragen aan het voorkomen van verdere verspreiding van het coronavirus.
3. De RIVM-richtlijnen gelden voor alle Nederlanders (zie [rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl) voor actuele informatie). Dat betekent dus dat je bij klachten van jezelf of een huisgenoot thuis blijft: hoesten, neusverkoudheid, koorts, benauwdheid. Ook als het nieuwe coronavirus de afgelopen tijd bij jezelf of een huisgenoot is vastgesteld of je wanneer je in quarantaine bent blijf je thuis. Ook de docent houdt zich aan deze afspraken. De les zal dan worden verzet.
4. In de pantry staat desinfecterende gel, handzeep en papieren handdoekjes.
5. In de zaal zijn vakken aangebracht om de 1,5 meter afstand te bewaren.
6. Deurknoppen, kranen en toilet worden extra schoongehouden.
7. Garderobe mag niet gebruikt worden.
8. De gladde zwarte matten mogen gebruikt worden en worden voor en na ieder gebruik schoongemaakt. Dekens en kussens zijn niet beschikbaar.
9. Er wordt geen thee geschonken.
10. Geef elkaar de ruimte en bewaar steeds 1,5 meter afstand tot elkaar binnen en buiten.

## Informatie voor deelnemers:

1. Neem bij voorkeur je eigen yogamat, deken en/of kussentje mee.
2. Kom naar de les in je yogakleding. Omkleden in de yogastudio is niet toegestaan.
3. Neem een grote tas mee om je jas en schoenen in op te bergen. Er is ruimte om deze tas in de zaal bij je te plaatsen. Schoenen mogen ook geplaatst worden op het schoenenrek onder de wasbak in de pantry.
4. Neem zelf wat te drinken mee.
5. Wacht buiten op gepaste afstand en kom alleen op uitnodiging en aanwijzingen van de docent 1 voor 1 naar binnen als beide deuren open zijn en vertrekkende deelnemers het pand verlaten hebben.
6. Reinig je handen bij binnenkomst en vertrek in de pantry.
7. Bewaar naar iedereen de 1,5 meter afstand, binnen en buiten.
8. Schud geen handen.
9. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
10. Gebruik papieren zakdoekjes/tissues en gooi die na gebruik direct in de prullenbak.
11. Raak je gezicht zo min mogelijk aan.
12. Bij klachten zoals omschreven in de richtlijnen en de checklist van de Rijksoverheid blijf je thuis.

## Aandachtspunten tijdens de yogales:

1. In de yogales de adem rustig en gemakkelijk laten stromen, zoveel mogelijk via de neus.
2. Geen krachtige uitademingen via de mond of de neus, zoals "FFFFFF-klank", "TSJIOE", "HA".
3. Klanken en/of mantra's alleen in gedachten.
4. Neem je eigen desinfecterende handgel mee voor als je tijdens de les je gezicht hebt aangeraakt.
5. Leg je yogamat binnen de markering in de zaal.
6. Houd je aan de onderlinge afstand van 1,5 m. (ook als je tussentijds naar het toilet gaat).