

## Corona protocol Life-Force Yoga (korte versie 6 juli, 2020)



- **Reservering is verplicht** via de online reservering. Lukt je dat niet, stuur een Whatsapp/SMS naar je docent of 0647091222 (Peter), dan doen wij het graag voor je.
- Na aanmelding krijg je een mail met 4 gezondheidsvragen. Alleen bij 4x NEE mag je deelnemen.
- Ook bij lichte klachten (ook verkoudheid) kun je niet deelnemen. We raden je aan om je aan te melden voor een coronatest via 0800-1202. De test is gratis.
- Voorafgaand aan de les, thuis naar de wc en je handen wassen met water en zeep.
- Kom omgekleed met zo min mogelijk spullen naar het yoga centrum.

### Wat moet ik wel meenemen?

- o Een vestje/trui tegen afkoeling want de ramen zijn open voor goede ventilatie.
- o Bij voorkeur je eigen yoga mat en kussen. Heb je geen eigen spullen, neem dan een kussensloop of grote badhanddoek mee om onze mat en kussen mee te bedekken.
- o Bij voorkeur je eigen dekentje voor de eind-ontspanning.
- o Voor Yin, een badhanddoek of sloop voor over de bolster.
- o Neem je eigen mok mee voor de thee.
- o Evt. een grote tas, voor jas en schoenen.

### Bij deelname

- Kom minimaal 5 min voor aanvang, maar niet eerder dan 15 min.
- In de kleine hal waar je binnen komt, **desinfecteer** je je handen bij de desinfectiezuil en **lees de gezondheidsvragen** die op de zuil staan vermeld. Als het antwoord NEE is, kun je verder lopen.
- Als je handen niet tegen desinfectiegel kunnen, dan moet je je handen wassen met water en zeep (in keukentje en toiletten).
- Meld even aan de docent als je last hebt van klachten zoals hooikoorts, waardoor je vaker moet niezen. Dat voorkomt misverstanden.
- Als er een les voorafgaand aan jouw les was, wacht dan even met binnenkomen totdat alle deelnemers de zaal hebben verlaten.
- We houden altijd 1,5 m afstand.
- **Jas en schoenen:** of je neemt ze mee in de zaal, in een grote tas, of je legt ze in de kleedkamer (1 persoon per keer, want 1,5 m afstand is niet mogelijk in deze ruimte). S.v.p. **nooit je schoenen in de hal achter laten i.v.m. overlast voor de andere ondernemers.**
- Bij binnenkomst en verlaten van de zaal volg je de looplijn, hou altijd 1,5 m afstand, je yogamat kun je op de afgetekende plekken neerleggen.
- Ga s.v.p. vooraf thuis naar de wc. Als je toch bij ons naar het toilet moet, gebruik dan de bezoekerstoiletten, het personeelstoilet is uitsluitend voor ondernemers en docenten. Na afloop altijd je handen wassen met water en zeep.
- Niesen/hoesten doe je in je elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes, gooi ze meteen weg en desinfecteer je handen. Er staan op meerdere plekken desinfectiegel en flessen met alcohol.
- Bij gebruik van onze spullen, bedek het volledig met een handdoek of sloop. Na afloop kun je materialen schoonmaken. Er staan 80% alcohol spuitflessen en tissues bij elke plek.



### Z.o.z. voor de 4 gezondheidsvragen!

## Vragen voor de gezondheidscheck



Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Verhoging of koorts



Benauwdheid



Reuk en/of smaakverlies



Verkoudheidsklachten

Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit de afgelopen 7 dagen vastgesteld in een lab?



Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?



Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt, is het niet mogelijk aan een les deel te nemen.