

Hygiëne leidraad voor de yogabranche: yogascholen en yoga-opleidingen

Dit protocol omvat de maatregelen die Way Up Yoga heeft genomen om de yogalessen in de studio te hervatten. De maatregelen zijn gebaseerd op de RIVM richtlijnen en de protocollen van Vereniging Yogascholen Nederland en NLActief welke ter goedkeuring bij de overheid zijn aangeboden. Het waarborgen van de veiligheid en de gezondheid van de leerlingen en docente staat altijd voorop.

Samenvatting protocol: De yogalessen in de studio zullen per 1 september 2020 hervat worden, met een maximum van 10 personen per les. Hiermee is voldaan aan de richtlijn van 1,5 meter afstand. Verdere maatregelen:

Bij (milde) **gezondheidsklachten** (verkoudheid), hoesten en/of koorts (bij jezelf of je huisgenoten): **blijf thuis**.

Neem een grote en een kleine handdoek mee. De grote gaat over de mat, de kleine over het meditatiekussen, waar je op zit. De kleine handdoek leg je ook over het kussentje als je ligt.

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

Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak.

Zit zo min mogelijk met je handen aan je gezicht.

Ontsmet voor de les je handen en was je handen thuis na de les.

Je volgt je yogales in de studio op **je vaste lestijd**, dat is je **registratie!**

Mocht je verhinderd zijn om een yogales in de studio bij te wonen, **meld je dan tijdig af!** Afmelden en overleggen of deelname in een andere groep mogelijk is, doe je via WhatsApp, email, sms of telefoon.

Alle betalingen worden gedaan via facturering en bankoverschrijving, geen contante betalingen.

Als ik als docente of één van mijn huisgenoten klachten (hoesten, verkoudheid, koorts etc) krijgt, zullen de studiolessen tijdelijk worden onderbroken. De lessen vinden dan online plaats, mits mijn gezondheidssituatie dat toelaat.

Binnenkomen in en verlaten van de studio

- Betreed de studio **één voor één**. **Desinfecteer** je handen.
- Neem de yogamat beginnend zo ver mogelijk van de ingang vandaan.

- Als je buiten moet wachten, houd daar ook 1,5 meter afstand. **Kom op tijd (vanaf 15 minuten voor aanvang van de les)** omdat het één voor één binnenkomen iets meer tijd in beslag neemt.
- Na de les verlaat je **één voor één** de studio.
- Tussen de lessen is er voldoende tijd (ca. 15 minuten) zodat leerlingen de studio veilig kunnen verlaten, de spullen (deurklinken, toilet etc.) schoongemaakt kunnen worden en de leerlingen van de volgende groep rustig binnen kunnen komen.

Gebruik kleedruimte en toilet

- Kleed je bij voorkeur thuis om.
- Ga thuis nog naar de wc, maak zo min mogelijk gebruik van het toilet in de studio.

Geen water en thee van de studio

- Neem je eigen drinkfles mee.

Fysieke aanpassingen tijdens de les

- Tijdens de lessen, wordt de 1,5 meter afstand gegarandeerd.
- Er worden geen fysieke correcties gedaan; alle aanpassingen zullen verbaal toegelicht worden en met demonstratie.

Yogamateriaal

- Neem zelf het volgende materiaal mee: **2 handdoeken en een deken voor de eindontspanning.** Stop al je yogahulpmiddelen in een tas, die je bij je mat neer kunt zetten.

Ventilatie en schoonmaken ruimte

- Na elke les worden de contactoppervlakken zoals deurklinken, toilet, tafel, gereinigd door de eigenaar/docente.
- De yogastudio wordt geventileerd door het openen van de branddeur in de zaal in combinatie met het raam in de huiskamer.