





Hygiëprotocol ivm Corona:

Alle regels zoals die gesteld worden door het RIVM en door de Vereniging van Yogadocenten worden uiteraard nageleefd. Daarnaast zijn er een paar extra regels om zo hygiënisch mogelijk te werken en afstand te kunnen houden.


1. Voordat je binnenkomt: Ben je gezond voor je binnenkomt?

Check:
Stel uw klant/cliënt de volgende vragen:


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

 Hoesten	 Neusverkoudheid	 Koorts vanaf 38 graden	 Benauwdheidsklachten
--	--	--	---


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?

14 dagen


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,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak*


coronavirus

Wanneer op alle vragen nee geantwoord kan worden kun je meedoen met de les. Het kan verstandig zijn een eigen mat aan te schaffen.

Binnenkomst:

- Maximaal vijf minuten te vroeg:

Zeker wanneer er een les voor jouw les is geweest is het belangrijk dat degenen voor je de ruimte en tijd krijgen om het pand te verlaten. Niet te vroeg komen is belangrijk. Vanaf vijf minuten voor

aanvang van de les kun je naar binnen toe. Dan heeft de groep ervoor de tijd gehad om te vertrekken, kan de ruimte geventileerd worden en de deurkrukken gedesinfecteerd.

- Maximaal vier mensen in de wachtruimte:

Er kunnen niet meer dan maximaal vier mensen in deze ruimte. Zijn er al vier mensen wacht dan nog heel even buiten. Gelieve in deze tijd deze ruimte niet gebruiken als omkleedruimte. Kom alvast in je yogakleding. Bij binnenkomst staat een bordje met de regels en hygiënische handgel.

- Verplicht je handen desinfecteren:

Voordat je de les in gaat is het verplicht je handen te desinfecteren (en kun je ervanuit gaan dat anderen dat ook gedaan hebben voor ze een kussen, of deken uit de kast hebben gepakt). De kast is verhuisd zodat niemand in de zaal in de buurt van de kast zijn of haar plek heeft en daar de 1,5 meter gehandhaafd kan worden.

Neem je eigen spullen mee

In principe wordt geadviseerd vanuit RIVM en de yogavereniging om alleen je eigen materialen te gebruiken!! Gebruik je een mat van Twenteyoga, dan wordt verwacht dat je of een grote handdoek of liever nog een yogatowel (handdoek) meeneemt, die even groot is als de mat. Je kunt een kussen van Twenteyoga gebruiken, mits je een kussensloop/ handdoek/ theedoek meeneemt voor gebruik.



- Eigen kruk om spullen op en onder te leggen:

Graag schoenen uittrekken, je kunt je spullen op en onder je eigen kruk te leggen. Deze wordt na de les schoongemaakt. Daarna uit de kast pakken wat je nodig hebt en een plek in de zaal zoeken. Die plekken zijn aangegeven met tape.

2. Hoesten en niezen in de elleboog/ papieren zakdoekjes

Mocht je hoesten/ niezen doe je dit in je elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes en gooi die direct weg.

4. Afstand bewaren

Als je de zaal in komt, loop je via het midden zodat je voldoende afstand houdt tot anderen die al zitten. Je kunt je mat uitrollen op de aangegeven plek en vervolgens graag aan de achterkant van de mat plaatsnemen, om te starten. Ik deed al erg weinig met fysiek corrigeren, maar laat dat nu uiteraard achterwege. Ik loop ook niet door de zaal om ramen open/ dicht te doen. In principe blijft er in ieder geval altijd één raam open ivm de ventilatie. Mochten er extra ramen open of dicht gedaan moeten worden vraag ik dit aan degene die het dichtst bij is.

5. Toiletbezoek

Vanuit de richtlijnen wordt geadviseerd zo min mogelijk gebruik te maken van het toilet, maar uiteraard mag dat wel. Op de deur in de gang hangt goed zichtbaar een hanger, die je op rood of groen kunt zetten, zodat je ziet of het toilet bezet is. In het toilet staat een extra vuilnisbak voor hygiënische doekjes en een extra bordje met het verzoek na elk toiletgebruik, de deurknop, lichtknop, kraan, spoelknop en toiletbril schoon te maken. Ook hier staat zowel desinfecterende zeep als hygiënische handgel.

Wat als ik of als jij of huisgenoten klachten heeft?

Kijk voor de les even in je mail/ Whatsapp ! Mocht ik of mijn huisgenoten verkouden of ziek zijn dan laat ik dit uiteraard zo snel mogelijk voor de les weten. Lessen die daarom gemist worden, worden verrekend met de volgende maand, of aangeboden als videoles. Ik wil vanaf het komende seizoen werken met maandelijkse termijnen. Er geldt voorlopig dan ook geen opzegtermijn.