



e info@beachbliss.nl  
i beachbliss.nl

Nathalie Gerards  
t 06 28 64 05 61  
e info@namaya.nl  
i namaya-yoga.nl

Karina Delfos  
t 06 46 12 10 88  
e info@yoga-den-haag.nl  
i yoga-den-haag.nl

Den Haag, 14 mei 2020

## PROTOCOL STRANDYOGA

# Beach Bliss Strandyoga

We starten weer met yogalessen op het strand op donderdag 21 mei 2020. In verband met het coronavirus zijn de spelregels dit jaar gewijzigd.

### Lestijden

- Maandag van 10.00 – 11.00 uur (Nathalie)
- Dinsdag van 10.00 – 11.00 uur (Nathalie)
- Donderdag van 10.00 – 11.00 uur (Karina)
- Vrijdag van 10.00 – 11.00 uur (Karina)
- Zondag van 10.00 – 11.00 uur (Nathalie of Karina)

### Prijzen

- Niet-leden: € 11,-
- Abonnementhouders van de studiolessen: € 7,50
- Betaling vooraf per bankoverschrijving aan de docent die les geeft.
- Meld je vooraf aan als je mee wilt doen bij de docent die les geeft.
- Lessen gaan alleen door bij goed weer. Houd hiervoor onze Facebookpagina en WhatsApp-groep in de gaten.

**Lees onderstaande maatregelen zorgvuldig door als je wilt deelnemen aan een yogales op het strand.**

### Maatregelen voor deelnemers met betrekking tot de yogales op het strand

- Kom op eigen gelegenheid zonder gebruik te maken van het Openbaar Vervoer.
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°).
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer meedoen.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- De docent behoudt zich het recht voor om een deelnemer te weigeren in de les als hij/zij klachten vertoont.
- Meld je van tevoren aan voor de les bij de docent die jouw les geeft via WhatsApp of e-mail en maak het lesgeld per bankoverschrijving over. Niet aangemeld en niet vooraf betaald betekent niet meedoen.
- Kom op tijd, maar niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de les. Ga na de les meteen weer naar huis.
- Houd 1,5 meter afstand van de andere deelnemers.
- Zorg dat je thuis al omgekleed bent. We kunnen de faciliteiten van de strandtent nu nog niet gebruiken.
- Zorg dat je thuis al naar het toilet geweest bent. We kunnen de toiletten van de strandtent nu nog niet gebruiken.



e [info@beachbliss.nl](mailto:info@beachbliss.nl)  
i [beachbliss.nl](http://beachbliss.nl)

Nathalie Gerards  
t 06 28 64 05 61  
e [info@namaya.nl](mailto:info@namaya.nl)  
i [namaya-yoga.nl](http://namaya-yoga.nl)

Karina Delfos  
t 06 46 12 10 88  
e [info@yoga-den-haag.nl](mailto:info@yoga-den-haag.nl)  
i [yoga-den-haag.nl](http://yoga-den-haag.nl)

- Neem je eigen yogamat of handdoek mee.
- Neem een eigen bidon met water mee.
- Neem je eigen zonnebrandcrème mee.
- Meld je van tevoren aan voor de les bij de docent die jouw les geeft via WhatsApp of e-mail. Niet aangemeld betekent niet meedoen.

#### Algemene hygiëne maatregelen voor deelnemers

- Was, voor en na de les, thuis je handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak.
- Raak zo min mogelijk je gezicht aan.

#### Maatregelen die de docenten zelf hanteren

- Deelnemers melden zich vooraf digitaal aan. Wij informeren dan naar de gezondheid van de deelnemer.
- We verzamelen op het strand op de plaats waar we yoga beoefenen.
- Daar plaatsen de deelnemers zelf de matten op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. Hier ziet de docent op toe. We markeren vooraf de plaats van de matten in het zand met behulp van een meetlat, rolmaat of touwtje van 1,5 meter.
- Betalingen vinden alleen vooraf plaats via bankoverschrijving. Contante betalingen worden niet geaccepteerd.
- De yogales zal verlopen zonder fysiek contact. Eventuele correcties gebeuren verbaal en niet manueel.

Namens Beach Bliss Strandyoga:

#### Nathalie Gerards

06 28 64 05 61

[info@namaya.nl](mailto:info@namaya.nl)

[namaya-yoga.nl](http://namaya-yoga.nl)

IBAN: NL66 INGB 0006 6622 47

#### Karina Delfos

06 46 12 10 88

[info@yoga-den-haag.nl](mailto:info@yoga-den-haag.nl)

[yoga-den-haag.nl](http://yoga-den-haag.nl)

IBAN: NL35 INGB 0008 9770 31