



Den Haag, 27 juli 2020

## CORONA PROTOCOL

# Karina Delfos Yoga Lifestyle

We starten weer met yogalessen in Zinaaz op maandag 31 augustus 2020. In verband met het coronavirus zijn de spelregels gewijzigd.

**Lees onderstaande maatregelen zorgvuldig door voordat je gaat deelnemen aan jouw yogales.**

### **Maatregelen voor deelnemers met betrekking tot het boeken en betalen van de yogalessen**

- Meld je voor elke afzonderlijke yogales tijdig aan via WhatsApp of e-mail, óók als je een abonnement hebt. Er is een beperkt aantal plaatsen in de zaal om de 1,5 meter afstand te kunnen garanderen. Is de les vol, en zijn er toch mensen die mee willen doen, dan zal de les live via Zoom te volgen zijn. Je ontvangt hiervoor een link om mee te kunnen doen. Zorg dus dat je je tijdig aanmeldt. Niet aangemeld betekent helaas niet meedoen.
- Proeflessen, losse lessen en strippenkaarten kunnen alleen per Pinbetaling, bankoverschrijving of Tikkie betaald worden.
- Strippenkaarten die voor of tijdens de coronacrisis aangeschaft zijn blijven 3 maanden langer geldig.

### **Maatregelen voor deelnemers met betrekking tot deelname aan de yogalessen**

- 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.
- Neem bij voorkeur je eigen yogamat of handdoek, je eigen deken en een handdoekje of kussensloop mee om over de props te leggen.
- Als je een ondermat van de studio gebruikt, maak deze dan na de les schoon. Hiervoor zijn sprays met desinfecterend middel en papieren handdoekjes aanwezig.

### **Maatregelen voor deelnemers met betrekking tot het binnenkomen en verlaten van de yogaruimte**

- Wacht buiten tot jouw yogadocent je komt halen om naar binnen te komen. Voor die tijd is de buitendeur afgesloten.
- Wacht hier in stilte, zodat de yogi's die binnen les krijgen en/of burens geen geluids-overlast ondervinden.
- Kom op tijd: 10 minuten voor aanvang van de les word je binnengelaten.



- Het kan zijn dat er eerst een groep naar buiten komt. Houd daar rekening mee. Wacht op minimaal 1,5 meter afstand.
- Ga na de les meteen weer naar huis.
- Desinfecteer bij het binnenkomen de handen.
- Houd bij het binnenkomen, in de zaal en met het verlaten van de ruimte 1,5 meter afstand van de andere deelnemers.
- Zorg dat je thuis al omgekleed bent. De kleedruimte wordt niet gebruikt. Jassen, schoenen en tassen mogen mee de zaal in.

#### **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 docent zelf hanteert**

- Deelnemers melden zich vooraf aan. De docent informeert naar de gezondheid van de deelnemer.
- In de zaal plaatsen de deelnemers zelf de matten op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. Hier ziet de docent op toe. De plaatsen van de matten zijn gemarkeerd met tape.
- Toiletten en deurklinken worden regelmatig gedesinfecteerd.
- De yogaruimte wordt voor, tijdens en na de yogales ruimschoots geventileerd.
- Betalingen vinden alleen vooraf plaats via bankoverschrijving. Contante betalingen worden niet geaccepteerd.
- De docent houdt presentielijsten bij zodat er bij een eventuele besmetting van een deelnemer contact opgenomen kan worden met de andere deelnemers.

#### **Karina Delfos**

06 46 12 10 88

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

<http://yoga-den-haag.nl/>

IBAN: NL35 INGB 0008 9770 31