

Corona protocol Passion For Yoga

We gaan starten met de yoga lessen in de studio. In verband met het Corona virus nemen wij alle mogelijke extra hygiëne maatregelen in acht voor jouw en onze gezondheid. Graag verzoeken wij je vriendelijk om ons te helpen om verdere verspreiding van het virus te voorkomen en de volgende regels in acht te nemen.

Algemene afspraken:

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer naar de les komen en naar buiten;
- Houd ten alle tijden 1,5 meter afstand van elkaar;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Was je handen voordat je naar de yogales gaat;


Locatie PMC Maassluis:

- Wanneer de bootcamp groepen van Fysiotherapie Hofsta trainen, zal de parkeerplaats zijn afgezet door een auto. De sportlessen van Fysiotherapie Hofstra worden namelijk zoveel mogelijk buiten op de parkeerplaats gegeven. Wanneer dit het geval is, is het niet toegestaan om met de auto voor de deur te parkeren.
- Houd met de aankomst en vertrek van de locatie rekening met de 1,5 meter afstand;
- Wacht buiten tot de docent je opkomt halen voor de les;
- Het is dus niet toegestaan om zelfstandig het pand te betreden;
- Boven staan de plantenbakken in het midden van de gang zodat je via de rechterkant de yogazaal binnen kunt en via de linkerkant de yogazaal kunt verlaten. Iedereen dient zich hieraan te houden;
- Gebruik desinfecterende handgel voor de les begint, deze staat bij de ingang van de yogazaal;
- Zet je schoenen en jas in de daarvoor bestemde vakken (niet in de kleedkamers), neem ook hier de 1,5 meter in acht;
- Je kunt geen gebruik maken van de toiletten in de studio.
- De kleedkamers, toiletten en Coffee&Care zijn gesloten.
- Lege flesjes water kunnen niet worden bijgevuld bij de toiletten / in de keuken.

Materialen:

- Neem bij voorkeur je eigen yogamat, kleding en eventueel meditatiekussen of blok mee;
- Als je materiaal van de studio wilt gebruiken, zoals een meditatiekussen of bolster, leg dan je eigen handdoek over het materiaal heen;
- Gebruik je blokken van de studio? Maak deze na de les dan schoon met de spray* en een spons;
- Leg je matje op een aangegeven plek in de zaal neer;
- Maak je matje schoon met de spray* en een spons. De sponzen worden na elk gebruik gewassen. Hang je matje daarna in de kast te drogen.
- Als je een matje van de studio gebruikt, pak dan een droge mat;
- De docent maakt na de les de deurklink en de schoenenkast schoon.

Docenten:

- NIET: handen schudden. WEL: glimlachen en 
- De docent doet geen adjustments (correcties);
- De docent houdt 1,5 meter afstand van de deelnemers.

Aanmelden:

- Meld je minimaal 1 uur van te voren aan voor de les via de Fitmanager-app;
- Het maximum aantal mensen in de les is 12. De les gaat door bij minimaal 5 aanmeldingen;
- Mocht je toch niet kunnen komen? Vergeet je dan niet af te melden, zo komt er een plekje vrij voor iemand anders.

Tijden:

- De lessen duren een uur.
- De tijd tussen de lessen is 15 minuten om drukte te voorkomen.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor de yogales aan op de locatie (wacht buiten) en ga direct na de les naar huis;

Als we allemaal ons gezonde verstand gebruiken, kunnen we hier met elkaar een succes van maken.

Namasté

*Water en natuurlijkschoonmaakmiddel. Goed sprayen en laten drogen in de kast.