



Hallo yogaleden! Welkom terug!

~ het C-19-voorzorgprotocol ~

September 2020



## W E L K O M T E R U G

een echt nieuw begin met een nieuwe yogaruimte! Hoe dubbel mooi is dat? Om dit nieuwe begin op een fijne manier in te wijden, en om de Covid-19 (C-19) voorzorgmaatregelen zo prettig mogelijk in te weven, heb ik het protocol van de Vereniging van Yogascholen als basis gehanteerd. Dit protocol is opgesteld in samenwerking met de regering.

Op de laatste pagina tref je het officiële document aan.

Voor mijn yogastudio heb ik de regels als volgt opgesteld. Met het hartelijke verzoek deze te respecteren zodat we allemaal op een zo prettig mogelijke manier naar de yoga kunnen komen en het allerbelangrijkste: wij ons veilig voelen en welkom in een yogastudio die aanvoelt als thuiskomen.

## ziek?

wij mogen geen mensen toelaten met hoest- of griepverschijnselen. Kom alleen naar de yogales als je 100% fit bent. Blijf thuis als je niet fit bent of twijfelt over je gezondheid. Kom pas weer naar de yoga als je weer helemaal kipfit bent.

## Geef elkaar de ruimte

we zijn blij elkaar weer te zien en samen te verbinden via yoga. Bewaak je eigen ruimte met 1.5 meter. En respecteer die persoonlijke ruimte van 1.5 meter ook bewust. Wees bewust en zelf verantwoordelijk voor die ruimte.



## jouw mat, jouw thuis

dit is mijn mantra, dat heb ik je vaker al gedeeld. Nu in deze speciale tijden, krijgt dit thuis, nog meer bewustzijn en waarde. Je draagt zorg voor je eigen mat alsof het je eigen huis is. **Die mat neem je zelf mee.** Er zijn dus geen studiomatten beschikbaar. Jouw eigen mat leg je neer op de aangegeven markeringen in de zaal. Dit betekent dat je jouw mat over de mat legt die er al ligt, of waar een markering is aangegeven.





### eigen materialen meenemen, of gebruiken met voorzorg

uit hygiënische redenen raden we je aan je eigen materialen mee te nemen: mat, deken, kussens, blok.

In de studio zijn aanwezig: kussens en bloks. Geen dekens. Wil je kussens en bloks gebruiken? was even je handen met de spray die erbij staat, pak een kussen of blok uit de kisten, en **leg tijdens gebruik 2 handdoeken over je materialen heen**.



### met schone handen naar binnen toe

je komt binnen via de groene deur aan de straatkant: Oosterweg 1. Bij binnenkomst staat er een handpomp om nog schonere handen te maken 🤲

### eventjes wachten... geef mekaar de ruimte, ook voor het gebouw

de deur opent 10 minuten voor de les en sluit precies op tijd. kom daarom op tijd om voor een open deur te staan en niet voor een gesloten. Geef mekaar tijdens het wachten, ook de ruimte van 1.5m.

### Online aanmelden via Momoyoga

dit gaat al weken heel goed! Heel fijn dat jullie dit zo respectvol naleven. Alle spelregels zijn aan jullie gecommuniceerd hieromtrent Er zijn 12 plekken beschikbaar. Nieuwe leden ontvangen een separate handleiding over Momoyoga.

### aanrakingen

fysieke aanpassingen en verdiepingen via mijn handaanraking, zal ik op zeer beperkte schaal / tot niet toepassen. Ik raak jou zoveel mogelijk verbaal aan om jouw yogabeoefening te kunnen verdiepen.

### hygiëne

de studio wordt goed gepoetst. Ik respecteer ook de C-19 voorzorg m.b.t. het ventileren. Tussen de lessen door, wordt de ruimte stevig geventileerd. Tijdens de les zullen enkele ramen achterin de zaal open blijven staan. Trek dus nog altijd laagjes kleding aan, zodat je het niet te koud zult krijgen. Het gebouw heeft vele ventilatiekieren in vloeren en muren. Dus er is aldoor contact met de buitenlucht.

### niet in je ellenboog

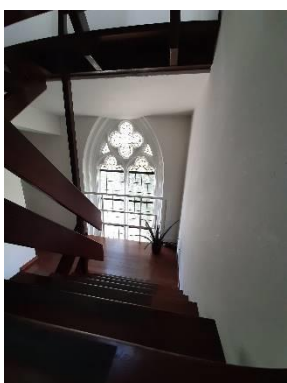
spreekt voor zich en zo heb je je handen niet vol.



### Je yogakleding al aan

zorg ervoor dat je al ready for take off bent in je yogapekske. Omkleden doe je dus zo veel mogelijk thuis. Dit om niet onnodig lang in de garderobe te vertoeven en te kletsen. Dat doen we buiten de locatie.

Ieder heeft een stoel om jassen en tassen op of onder te plaatsen. En ga dan gelijk de yogaruimte in.



### Blijf ruimte geven; ook bij binnenkomen, buitengaan en schoenen wisselen

gelukkig zijn we allemaal zelfbewuste en volwassen mensen en kennen we onze eigen verantwoordelijkheden. Daar vertrouw ik nog het meest op! Samen met de kaders, gaan we het gewoon samen super goed doen!

Bon: luister... de **routing**:

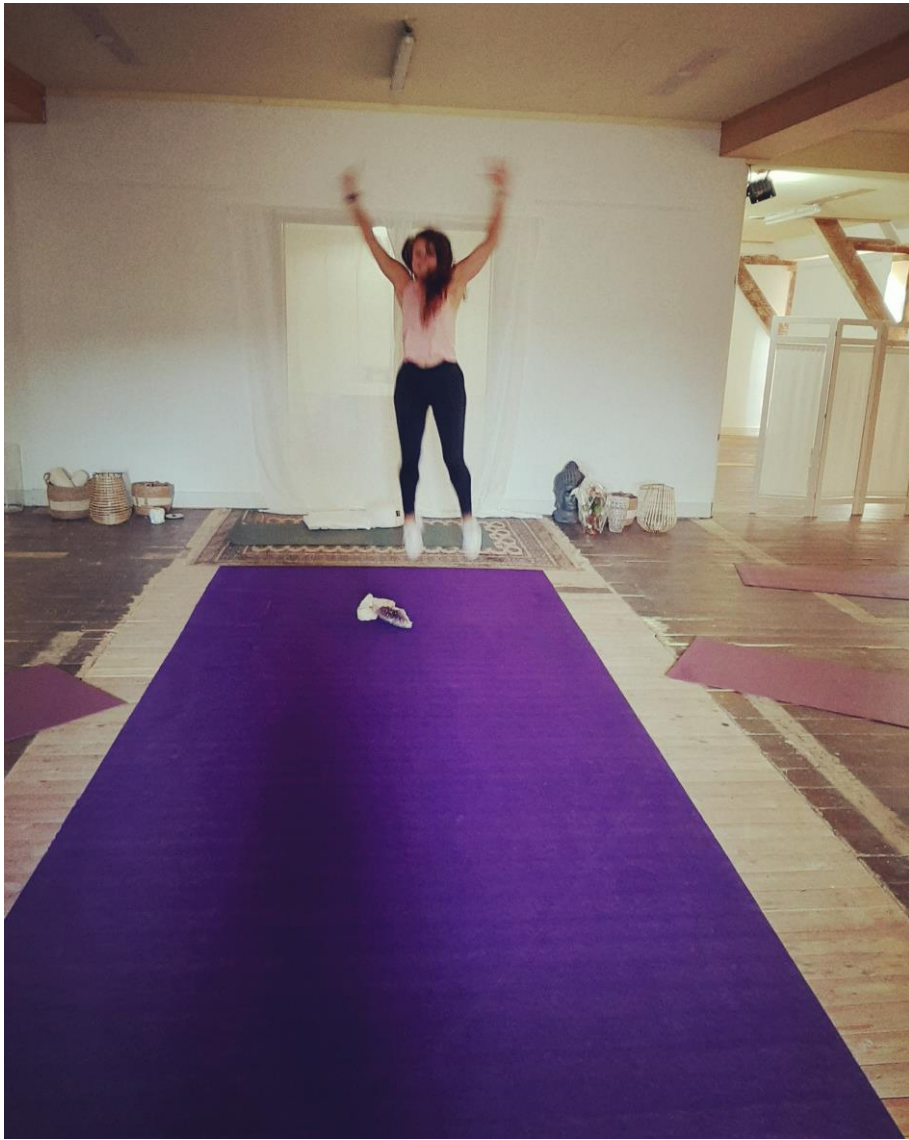
Je komt binnen, en houdt afstand tot mekaar. Wast je handen. En ook bij de trap op lopen, houd je 1.5 m in acht. om knelpunten met schoenen wisselen te voorkomen, beoordeel zelf even of je eventjes moet wachten voordat je aan de beurt bent. Schoenen doen we uit, buiten de garderobe. de traphallen, zoals op de foto, geven ruimte je schoenen te plaatsen. Dit kan over 3 etages dus 😊. Ook bij het aandoen, volgen we dezelfde regel.

Eenmaal in de garderobe, blijven we minimale tijd hangen en gaan we zo snel als mogelijk is, de yogaruimte in. Ook hier: kijk hoeveel mensen er voor je lopen en pas je afstand aan. Net als op de snelweg... voorkom opstoppen en ga ook niet kriskras door de yogazaal lopen. Loop minimaal! Hetzelfde geldt voor het uitgaan van de yogaruimte en de garderobe. Even zelf inschatten waar je afstand kunt houden of even moet wachten.

**Naast dit alles, kijk ik ernaar uit om er samen een hele mooie yogatijd van te maken. Ennuh...one apple a day, keeps the doctor away. Als ook een yogales per week, geeft je immuunsysteem al een powerboost!**

**Liefs Ilona Wijnands**

**Ilona Lucia Yoga & Reiki**



## BIJLAGE: PROTOCOL VERENIGING VAN YOGASCHOLEN NEDERLAND

### Corona Maatregelen

Wij willen je op een verantwoorde manier weer verwelkomen bij onze yogaschool. Dit gebeurt volgens de maatregelen en het protocol van het RIVM. Hierin staat het waarborgen van je veiligheid en gezondheid altijd voorop. Hieronder een overzicht van de maatregelen.



#### Ziek?

Wij mogen geen mensen toe laten met hoest- of griep-verschijnselen of een zwak immuunsysteem. We vragen je om dan niet naar de studio te komen tot dat je je weer beter voelt. Blijf lekker thuis.



#### Vermijd openbaar vervoer

Vermijd openbaar vervoer. Kom zo veel mogelijk met de fiets of wandelend naar de studio.



#### Namaste

Groet elkaar met namaste (p.v. handen schudden...)



#### Schone handen

Was voor de les je handen met zeep of desinfecteer je handen bij binnenkomst studio.



#### Geef elkaar ruimte

We zijn blij weer samen te mogen komen. Bewaar afstand van minimaal 1,5 meter.



#### Boek je les online

Schrijf je online voor je les in. We hebben geen wijk in plakken meer ter beschikking. Een les volgen zonder dat je je van tevoren hebt aangemeld is helaas niet mogelijk.



#### Jouw mat, jouw thuis

Lag je yogamat op de daarvoor aangegeven markering in de zaal en loop niet omhoog in de ruimte rond. We laten minder mensen per les toe, zodat iedereen meer ruimte heeft om te bewegen.



#### Helaas geen adjustments

Docenten geven alleen nog verbale correcties en geen adjustments en fysieke aanrakingen meer.



#### Hygiëne

Onze studio wordt extra gereinigd en geventileerd.



#### Heb je al een yoga mat?

Om hygiënische redenen raden we je aan om je eigen mat en props mee te brengen. Heb je nog geen mat? Neem dan voorlopig een grote handdoek mee.



#### Nies in de binnenkant van je elleboog

Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Was thuis je yogakleding.



#### Breng je eigen waterfles

We schenken voorlopig even geen water en thee meer. Breng eventueel je eigen waterfles mee.



#### Ga thuis naar WC

We houden onze toiletten zo veel mogelijk gesloten. Ga thuis naar toilet.

