

Beste Bewegers,

september 2020

Het Corona virus is nog steeds onder ons en in beweging .

We blijven de maatregelen van het RIVM in acht nemen. Door de (branche) organisaties van Yoga en sportscholen zijn in overleg met het ministerie protocollen opgesteld waaraan iedereen in ons gebouw zich aan moet houden om veilig bewegen & sporten mogelijk te maken.

In de grote zaal kunnen we maximaal 20 deelnemers toelaten.

Je komt dan “gewoon” binnen door de voordeur en na de les verlaat je het gebouw via de fysio ruimte (Je maakt een soort rondje om geen andere groep tegen te komen)

In de kleine zaal kunnen we 9 personen toelaten. Dan maak je gebruik van de achter ingang (vlakbij de fietsenstalling )

We vragen nadrukkelijk tijd te nemen voor binnenkomen en weggaan. De afstand van 1,5 goed in de gaten te houden, zodat iedereen zich veilig voelt .

**Voorafgaand aan de les ;** Gebruik je gezonde verstand

### **1.BLIJF THUIS BIJ**

Verkoudheid, hoesten, benauwdheid of verhoging.

Als je je niet lekker voelt, of bij lichte verkoudheid

Blijf ook thuis als huisgenoten Corona hebben of koorts of benauwdheidsklachten.

2.Neem mee een **grote handdoek + kleine handdoek** + en eigen desinfectiemiddel is handig (is wel aanwezig bij ons)  
Desgewenst kan je ook je eigen yoga mat meenemen.

3.**Omkleden** doe je zoveel mogelijk thuis om de doorstroming te vereenvoudigen. Neem geen grote (sport) tassen mee naar de les.

4.**Toiletgebruik.**Probeer zoveel mogelijk thuis naar het toilet te gaan. De toiletten zijn wel open. De toiletten worden geregeld schoongemaakt.

5.**Vanaf 15 minuten** voor tijd ben welkom voor de les

6.Desinfecteer je handen bij binnenkomst en zet je naam op de presentie lijst

7. laat de yoga mat in het midden van het vak liggen en loop niet onnodig door de ruimte om veilige afstand tot iedereen te kunnen bewaren .

8.Als de les afgelopen is gaan we een voor een door de uitgang. Blijf daarbij ook op de afstand letten en geef elkaar de tijd

Met groet Joost en Anna