

## Corona Protocol voor Beweginggroepen – 01 juli 2020

Het Corona virus is nog steeds onder ons en we nemen de maatregelen van het RIVM zeer serieus en vragen jullie dit ook te doen. Door de (branche) organisaties van Yoga en sportscholen zijn in overleg met het ministerie protocollen opgesteld waaraan iedereen in ons gebouw zich aan gaat houden om veilig bewegen & sporten mogelijk te maken. Dus eigen invulling weglaten 😊.

We desinfecteren na elke les de matjes met 80% alcohol. Tevens de materialen en krukjes. En natuurlijk houden we de ruimtes fresh en shiny.

In de grote zaal hebben we voor maximaal 18 deelnemers plek en in de kleine zaal (Yoga zaal) maximaal 9 deelnemers. De plekken (vakken) hebben we een extra stuk ruimer gemaakt dan voorgeschreven!

In de zalen zijn vakken en loop paden aangegeven. En we gaan nadrukkelijk rekening met elkaar houden. Geen haast, en opletten dat de afstand voldoende is tav andere deelnemers 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.

Blijf ook thuis als huisgenoten koorts of benauwdheidsklachten hebben.

Op vakantie geweest in Code oranje of rood gebied? Dan zien we je graag weer naar 2 weken thuisblijven.

2. **Aanmelding** voor de les gaat via het linkje in de nieuwsbrief of als je nieuw bent via de website bij aanvragen proefles. Wij nemen dan contact met je op

3. Neem mee een **grote handdoek die geheel over het matje past+ kleine handdoek** (voor op het zwarte steekkussen)+ en eigen desinfectiemiddel is handig (is wel aanwezig bij ons)

Desgewenst kan je ook je eigen yoga mat meenemen.

4. **Omkleden** doe je zoveel mogelijk thuis om de doorstroming te vereenvoudigen. Neem geen grote (sport) tas mee. Doe makkelijke schoenen aan naar de les om snel aan/uit te doen.

5. **Toiletgebruik.** Probeer zoveel mogelijk thuis naar het toilet te gaan. Er zijn 2 toiletten open. De toiletten worden natuurlijk geregeld schoongemaakt.

6. Vanaf 10 minuten voor tijd ben welkom voor de les. Ga ook weer snel naar huis, blijf niet hangen. We hebben van sommige lessen de tijden iets verschoven zodat de groepen niet tegelijk komen en gaan (dit is tijdelijk)

7. **Desinfecteer je handen** bij binnenkomst.

8. We hebben de receptieruimte ingericht als “snel omkleed” plek

### **Als je les hebt in de Grote zaal:**

- Jouw entree is dan aan de voorkant van het gebouw (zoals “gewoon”).
- Check even hoeveel mensen er in de receptie ruimte (maximaal 6) zijn, om te zien of je naar binnen kan of nog even moet wachten. Pak een groen bakje voor je spullen.
- zet je naam op de presentie lijst
- de receptie ruimte is ingericht als tijdelijke kleedkamer met 6 krukjes op 1,5 meter afstand waar je schoenen en jas kan uitdoen.
- schoenen, jas en waardevolle spullen doe je in de “groene bakjes” die je de zaal in neemt en daar in jouw “oefenvak” zet op het kruisje.
- Als je je toch “helemaal” moet omkleden kan je de ‘Fysio’ ruimte gebruiken. Daarna loop je via de receptie, met je groene bakje, de gymzaal in
- in de zaal zijn vakken uitgezet, loop via het pad naar de verste plek waar je ook zult blijven tijdens de les
- 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.
- Als de les afgelopen is gaan we 1 voor 1 door de uitgang naar de “fysio”. Daar staan ook weer 6 krukjes om de schoenen en jas e.d weer aan te trekken. (Op die manier botsen we niet tegen de volgende groep sporters aan)

### **Als je les hebt in de Yoga zaal**

- Gebruik de buiten ingang bij de Yoga zaal. Dit is nieuw voor jullie. GEEN fietsen onder het afdakje!! Jullie staan daar op 1,5 m afstand.

- Check hoeveel mensen er binnen in het halletje zijn (maximaal 2), om te zien of je naar binnen kan of nog even moet wachten.
- Desinfectie middel staat klaar in het halletje en “het groene bakje”.
- Doe je makkelijke schoenen in het schoenenrek.
- noteer je naam op de presentie lijst
- Makkelijke jas en waardevolle spullen doe je in het groene bakje. Neemt die mee de zaal in en zet het op het kruisje in jouw “oefenvak”.
- In de zaal zijn vakken uitgezet , loop direct via het pad naar de verste plek - - waar je ook blijft tijdens de les.
- 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 .
- Als de les afgelopen is verlaten we een voor een de zaal (in omgekeerde volgorde) en letten op het houden van de afstand. Blijf niet hangen.

Vriendelijke groet,

Anna Helmond

Joost van Straaten

[www.itokanhealthcentrum.nl](http://www.itokanhealthcentrum.nl)