



Regels bij Yogahart Nijmegen Covid-19

De regels die hier omschreven staan zijn o.a. samengesteld door de Vereniging Yogascholen Nederland in samenspraak met het Ministerie. Het verzoek om je zoveel mogelijk aan deze regels te houden om ervoor te zorgen dat we allemaal op een prettige manier weer naar de yoga kunnen.



Ziek?

Wij mogen geen mensen toe laten met hoest- of griep verschijnselen. We vragen je om dan niet naar de studio te komen totdat je weer beter bent.

Geef elkaar ruimte.

We zijn blij weer samen te mogen komen. Bewaar afstand van minimaal 1.5 meter.



Jouw mat, jouw thuis.

Leg je yoga mat op de daarvoor aangegeven markering in de zaal en loop niet onnodig door de ruimte rond.

Eigen yoga spullen.

Om hygiënische redenen raden we je aan om je eigen yoga mat, deken en eventueel andere attributen mee te nemen. Heb je deze niet? Er zijn matten die na elk gebruik gereinigd worden en neem een handdoek mee om over de yoga attributen heen te leggen.



POSITIVITEA

Geen thee.

We schenken voorlopig even geen thee meer na de les. Breng eventueel je eigen waterfles mee.

Schone handen.

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



Altijd aanmelden.

Schrijf je -zoals je gewend bent- voor elke les in. Mocht je het onverhoopt toch een keer vergeten dan kun je het beste even app sturen: 06-38133963



Geen hands on begeleiding.

Er zal enkel verbaal begeleid worden.



Hygiëne.

De studio wordt extra gereinigd en zal voor en na elke les goed geventileerd worden. Gedurende de lessen zal er altijd een raam openstaan dus het kan zijn dat die kant van de zaal iets frisser is.

Gebruik je elleboog.

Nies en hoest in de binnenkant van je elleboog en gebruik losse tissues



Helemaal ready.

Zorg ervoor dat je je yoga kleding al aan hebt en neem zo min mogelijk onnodige spullen mee naar de studio.

De trap op...

Als je aankomt bij de studio check dan even of het rustig genoeg is om naar binnen te komen. Wacht anders buiten om te voorkomen dat het druk wordt.



Fast lane.

Bij binnenkomst trek je meteen je schoenen uit, hang je je jas op, maak je je handen schoon, leg je je tas weg en ga je naar de zaal. Zorg ervoor dat er geen opstoppingen ontstaan en wacht even met kletsen tot je in de zaal bent.

