



Uitgebreid Corona Protocol

In dit protocol zijn de volgende uitgangspunten omschreven:

1. **Op weg naar, in en uit de studio van de Blikopener**
2. **De studiozaal en de les**
3. **Veiligheid en hygiëne van de docent en de student:**
4. **De openbare ruimte**
5. **Handhaving van de maatregelen**

Uitgangspunten voor een verantwoorde openstelling

1. Op weg naar, in en uit de studio van de Blikopener:

1. Plattegrond (zie onderaan): Iedereen heeft een vaste plek in de ruimte, waarover is gecommuniceerd. De zaal biedt ruimte voor 10 plekken, die met gele tape zijn gemarkeerd. Op de plattegrond staan de plekken met nr's aangegeven. Deze hangt bij de ingang.

2. Routes en WC: Er wordt via twee deuren de studio naar binnen –en buitengegaan: 5 p naar de rechterzijde van de studio en 5 p naar de linkerzijde (met R en L aangegeven op de plattegrond). Dit zijn ook de twee routes naar de WC. Deze is met gele tape op de vloer aangegeven. De toiletten zijn maximaal toegankelijk voor 1 persoon. Iedereen neemt hierbij steeds de 1,5 m in acht bij het in-en uitgaan van de studio en WC-gebruik.

3. Af-en aanmelding: Er wordt gewerkt met vaste groepen op vaste tijden, hetgeen vooraf wordt gecommuniceerd. Men meldt zich ook af bij afwezigheid. Er wordt niet meer gewerkt met losse lessen.

4. Vervoer: De deelnemers wordt geadviseerd om zoveel mogelijk met de fiets, brommer of auto naar de studio te komen.

5. RIVM-yogaposter (zie onderaan): Bij het betreden van de studio hangt een poster met de RIVM hygiëne-maatregelen.

6. Ruimte tussen de lessen: Tussen de lessen door is er genoeg tijd en ruimte om de zaal in-en uit te gaan, zodat de groepen elkaar niet kruisen. Lesnemers wordt gevraagd niet te vroeg aanwezig te zijn en, indien nodig, te wachten tot de groep de studio heeft verlaten.

2. De studiozaal en de les:

1. Lesplekken (zie plattegrond plus foto's onderaan): De 10 plekken zijn 1,5 m uit elkaar geplaatst. Het looppad is iets breder. De lesnemer werkt steeds in de lengte van de mat en de "neuzen staan dezelfde kant op". Er wordt vooralsnog niet via de mond geademd, maar via de neus.

2. Kleding en persoonlijke eigendommen worden aan de muurkant (buiten het looppad) geplaatst.

3. Voor de lezingen en meditatie staat bij iedere plek een stoel, die steeds wordt schoongemaakt.

4. **Yoga-benodigdheden:** Iedereen komt in yogakleding en neemt zijn eigen yogamat en/ of dekentje plus kussentje mee en eventueel wat te drinken (water en thee).

3. Veiligheid en hygiëne van de docent en de student

1. **Bij ziekte:** Zowel docenten als studenten blijven thuis bij: verkoudheidsklachten, keelpijn, lichte hoest, niezen, benauwdheidsklachten, koorts of andere ziekte-symptomen, ook wanneer iemand in het huishouden deze symptomen vertoont of bij contact met een Corona-patiënt. De docent kan de deelnemer vragen om naar huis te gaan ingeval deze adviezen niet worden nageleefd. Zie ook richtlijnen RIVM:

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>

Je meldt je dan af.

2. Handen worden gewassen vóór en ná het bezoek van de studio en de toilet. Reinigingsmiddel

3. De toiletten, deurklinken en de stoelen die in de zaal staan worden regelmatig gereinigd.

4. **Toilet:** De docenten en studenten worden geadviseerd zoveel mogelijk voorafgaand aan de les naar de toilet te gaan.

5. Er vindt geen fysiek contact plaats.

6. **Leermiddelen** (bv. pennen, schriften, mobiel): Deze worden alleen door de persoon zelf gebruikt. Iedereen neemt zijn persoonlijke eigendommen mee na de les.

7. **Betalingen:** Betalingen en versturen van facturen vinden alleen digitaal plaats.

8. Hoesten en niezen wordt gedaan in je elleboog en er wordt gebruikgemaakt van papieren zakdoekjes. Hiervoor zijn zowel in de studio als de WC meerdere prullenbakken geplaatst.

4. De openbare ruimte

1. De thee-en koffieruimte wordt niet gebruikt. De korte theepauze op de opleidingsavonden is in de studio zelf op de plek die je is toegewezen.

5. Handhaving van de maatregelen

1. Bij het betreden van de studio hangt zowel de plattegrond met de vaste plekken, en de Yogaposter van de VYN met de RIVM-richtlijnen. Over beiden is met de lesnemers vantevoren gecommuniceerd,

2. De lesgevende docent bewaakt de studiozaal en begeleidt steeds het naleven van de regels, zoals opgesteld in dit protocol.

Leo XIII straat 55

5046 KH Tilburg

013 5356137

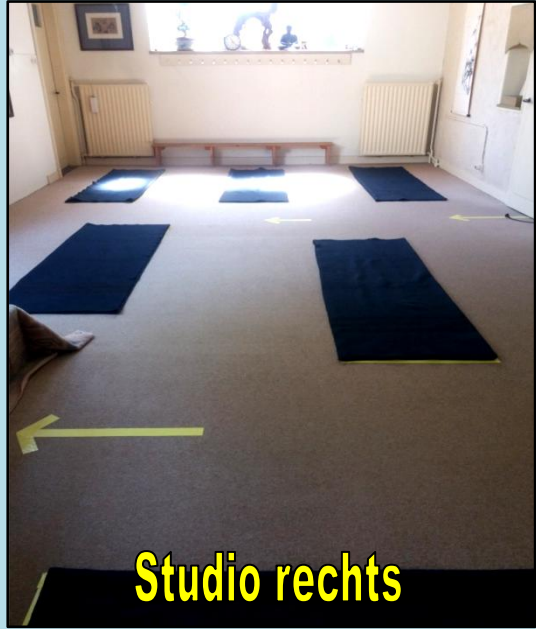
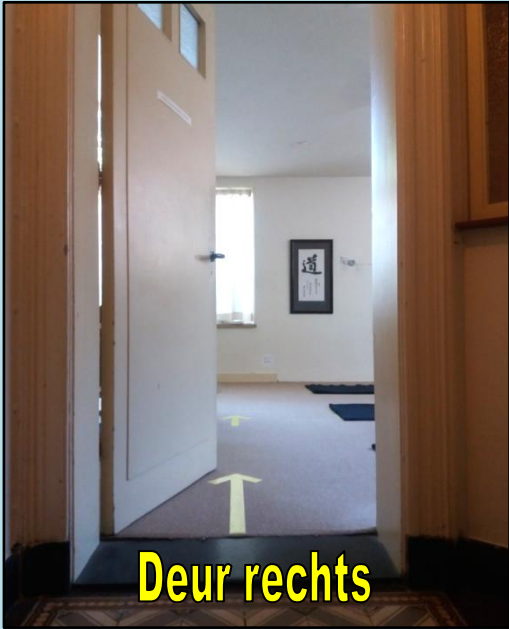
yoga@blikopener.info

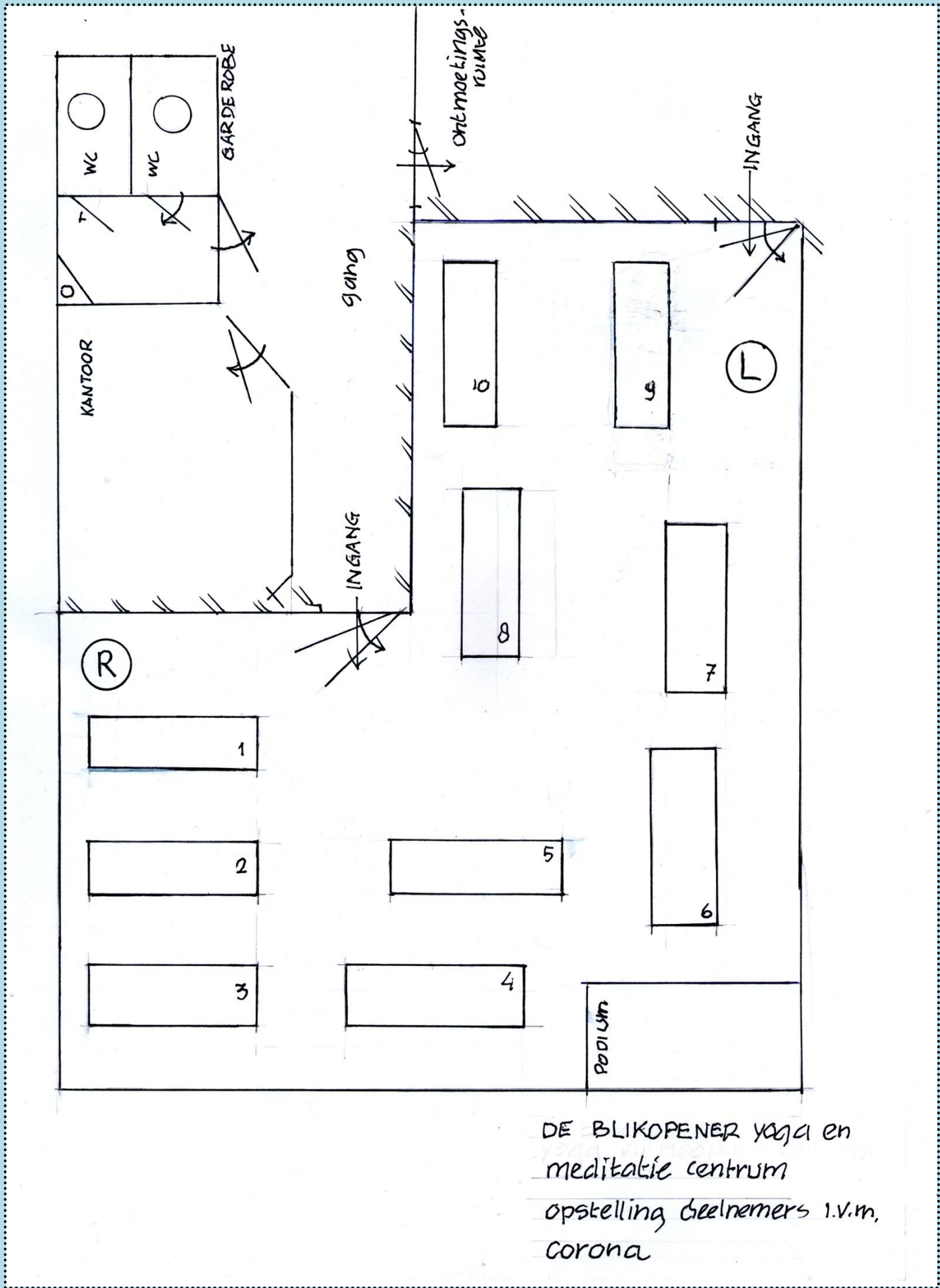
www.blikopener.info

KvK nr. 55341462

BTW nr. NL851662523B01







DE BLIKOPENER yoga en meditatie centrum
opstelling deelnemers i.v.m.
corona

Maatregelen tegen het coronavirus



1



Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts bij jezelf of je huisgenoten: **blijf thuis!** We blijven als yogi's verbonden. Eventueel via online yogalessen.

2



Nu is het perfecte moment om jezelf een yogamat cadeau te doen. Neem dus je **eigen yogamat** mee en indien mogelijk je eigen props.

3



Vermijd fysiek contact en houd **1,5 meter afstand**. We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar.

4



Wees een propre yogi: **was**, voor en na de les, thuis **je handen!**

5



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

6



Gebruik **papieren zakdoeken** en gooi deze na gebruik direct in de **prullenbak**. Dát is loslaten.

7



Raak zo min mogelijk je **gezicht** aan.