



Corona Protocol

Wij hebben in de afgelopen periode zowel contact gehad met het RIVM, als de gemeente Tilburg. Beiden hebben aangegeven dat wij vanaf 15 juni 2020 de opleiding weer mogen opstarten. Met hen is besproken dat we deze lessen alleen zullen richten op filosofie, meditatie-vormen en diepte-ontspanning, mits de RIVM-regels zoals verwoord in dit protocol door iedereen die hier les neemt en geeft worden nageleefd. In de studio zijn dan steeds maximaal 10 lesnemers op 1,5 m afstand van elkaar.

De Blikopener Yoga opleiding heeft het centrum zo ingericht, dat het verantwoord is om de deuren dan ook te heropenen. Hierbij staat het waarborgen van de veiligheid van de deelnemers en de lesgevers voorop. Wij geven misschien geen vitaal beroep, maar wel een vorm van aandachtig bewegen, ontspannen en bewustwording, die bijdraagt aan vitaliteit, levenskracht, rust en een sterker afweersysteem...
Rust is de meester van elke beweging.

Op dit moment zullen er in de Blikopener nog géén “intensieve yogalessen” gegeven worden, hetgeen te maken heeft met de spreiding van aerosolen. Bij yoga-beoefening wordt er altijd veel aandacht besteed aan een gedoseerde en gecontroleerde ademhaling. Hierdoor is er geen sprake van een ongecontroleerde en hoge ademhaling, mede doordat de lichaamshoudingen in rust worden uitgevoerd en de hartslag niet laten versnellen. Het is nooit de bedoeling dat de mensen gaan zweten...

De datum voor de wat actievere lessen is dan 1 juli 2020. Vooralsnog worden de intensievere yogalessen buiten gegeven, mits het weer het toelaat. Je kunt je hiervoor aanmelden op fam.thart@home.nl.

Verkeer: De meeste deelnemers van de reguliere yogalessen komen uit Tilburg en omgeving. Hen wordt geadviseerd om met de fiets of brommer te komen. Ditzelfde geldt voor deze groep mensen binnen de opleiding. Een groot gedeelte van de studenten reist met de auto en een klein percentage reist met het Openbaar Vervoer. Aangezien de opleidings-groepen grotendeels gehalveerd worden (ivm de zaalgrootte en de 1,5 m) zal het aantal van de mensen die met het OV reizen gemiddeld 4 p per week zijn; alléén op de opleidingsdagen.

Dit protocol is op 12 juni 2020 opgesteld door Natasja de Senerpont Domis in samenwerking met Hans 't Hart, beiden eigenaar van de Blikopener Yoga opleidingen. Voor het protocol is de tekst van de Vereniging Yogascholen Nederland (VYSN) en Vereniging Yogadocenten Nederland (VYN) aangepast aan de situatie van de Blikopener Yoga opleidingen. Deze twee verenigingen hebben hun protocol aangeboden aan het ministerie van Economische Zaken. Van beiden is de Blikopener Yoga opleidingen lid.

Hieronder vind je het vereenvoudigde Corona-protocol.

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

- **Vaste groepen en vaste plekken:** Er wordt gewerkt met vaste groepen en een plattegrond, die iedereen krijgt toegestuurd. Er is plek voor 10 personen plus de docent. Deze komen via 2 ingangsroutes naar binnen (zie foto's en plattegrond onderaan), uiteraard met 1,5 m tussenruimte. Dit zijn dan ook de routes naar buiten toe en de WC. Tussen de lessen door is dan een half uur de tijd, zodat de groepen elkaar niet kruisen. Omdat de zaal leeg dient te zijn alvorens een nieuwe groep aanvangt met de les, verzoeken wij je niet te vroeg aanwezig te zijn en ook weer op tijd te vertrekken. De plattegrond hangt naast de poster met de RIVM-regels (zie ook onderaan) in de gang en beiden worden je toegestuurd.
- **Afmelding:** Meld je altijd af als je niet kunt!

2. De studiozaal en de les:

- **Lesplekken** (zie plattegrond plus foto's onderaan): De 10 plekken zijn 1,5 m uit elkaar geplaatst. Het looppad is iets breder. Je werkt steeds in de lengte van de mat en de "neuzen staan dan dezelfde kant op". Vooralsnog wordt er steeds via de neus geademd.
- **Eigen lesbenodigheden:** We verzoeken je om te komen in jouw yogakleding met een eigen matje of dekentje en kussentje. Naast jouw plek staat dan een stoel om eventueel op te zitten tijdens meditatie en lezingen. Aan de muurkant kun je dan ook jouw persoonlijke bezittingen plaatsen.
- Aangezien de thee- en koffieruimte in dit tijdperk niet open is, is het raadzaam om je eigen waterflesje en/of thermosflesje mee te nemen.

3. Veiligheid en hygiëne van de docent en de student

- **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. Zie ook richtlijnen RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>
Je meldt je dan af.
- De RIVM-regels vind je ook op de yogaposter van de VYN, onderaan in dit document.
- Flesjes met desinfecterende handgel vind je op verschillende plekken in de studio. De deurklinken en de toilet worden regelmatig gereinigd.

Een gedetailleerde versie kun je raadplegen door [Corona-protocol uitgebreid](#) aan te klikken.

Leo XIII straat 55

5046 KH Tilburg

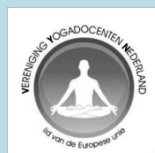
013 5356137

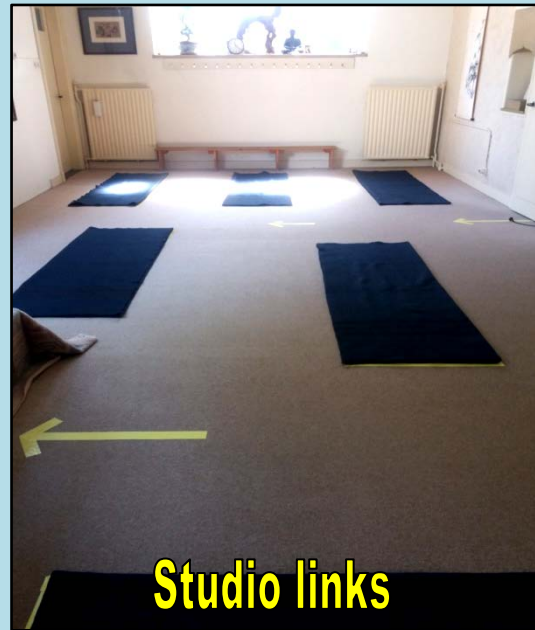
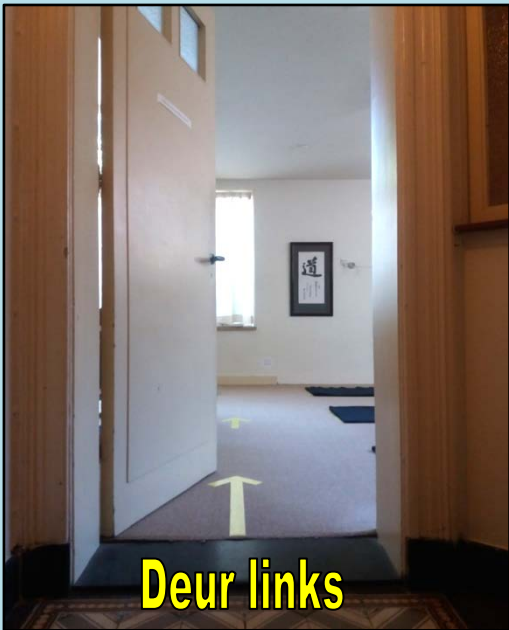
yoga@blikopener.info

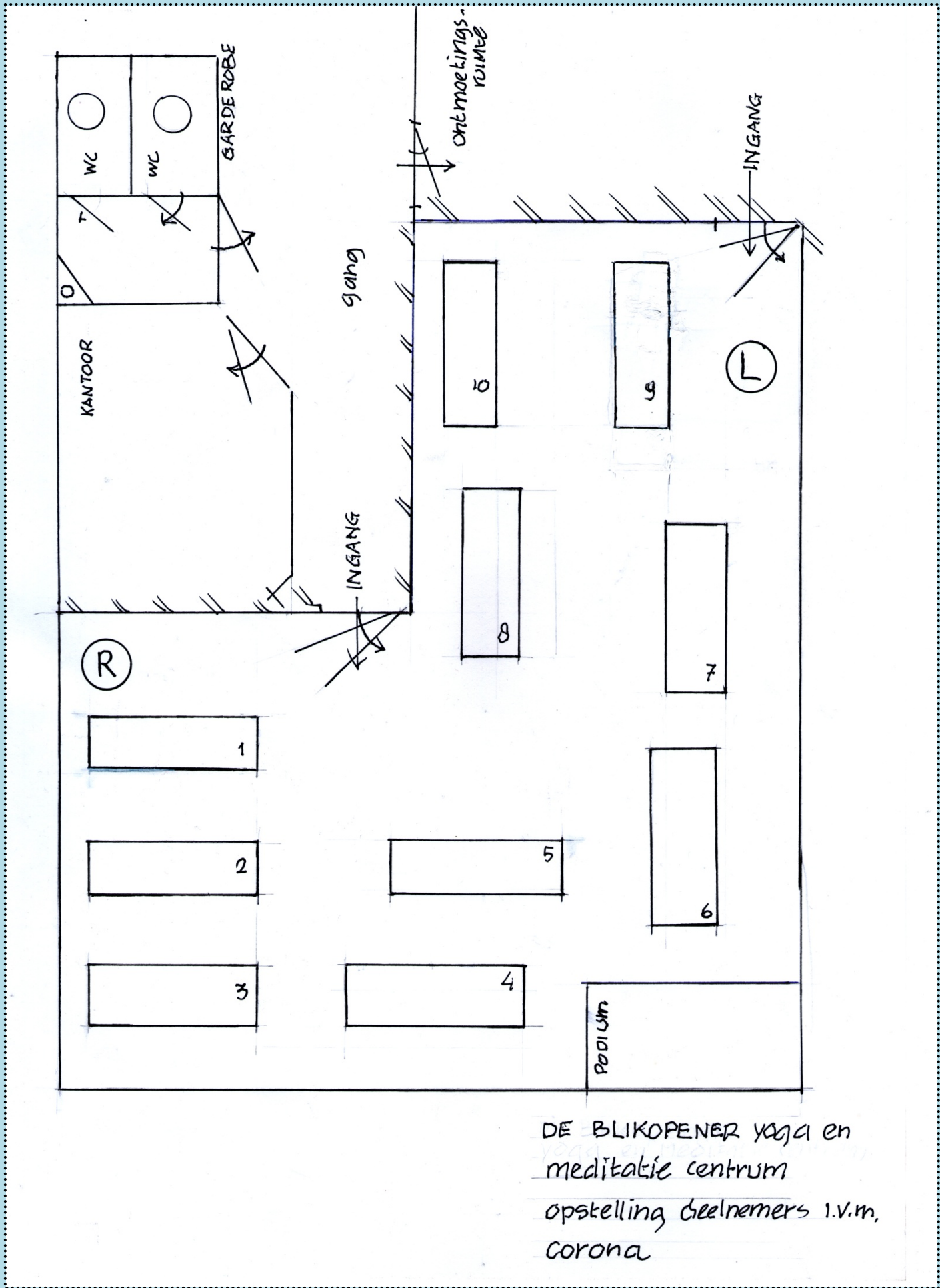
www.blikopener.info

KvK nr. 55341462

BTW nr. NL851662523B01







DE BLIKOPENER yoga en meditatie centrum
opstelling deelnemers 1.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.