

# Covid handleiding

## Voor veilige live lessen

**Aanmelden verplicht.** Alle lessen moeten vooraf worden gereserveerd om het comfort en de veiligheid van iedereen te kunnen waarborgen.

**Aankomst voor de les.** Kom op tijd, maar niet te vroeg. Dit om onnodige contactmomenten met anderen te voorkomen.

**Dresscode.** Kom omgekleed naar de les en neem zo min mogelijk spullen mee. Laat je telefoon, tas e.d. thuis of in de auto.

**Hygiëne.** Desinfecteer je handen met de hygiëne handgel, deze staat voor je klaar bij binnenkomst.

**Welkom terug!** Graag spreek ik over physical distancing en niet over 'social distancing'. De sociale nabijheid houd ik graag veilig in de studio, respecteer daarom de 1,5m afstand.

**Breng je eigen yogamat** en evt. gewenste props mee. Plaats jouw mat op de markeringen.



**Tijdens de les.** Blijf svp op jouw mat om de afstand tot anderen te bewaken. Voorlopig geen fysieke correcties en geen partnerwerk. Tijdens de lessen is een mondkapje niet nodig. Draag je liever wel een masker? Voel je vrij om dat te doen.

**Blijf thuis** als je last hebt van (neus)verkoudheid, hoesten, kuchen, niezen, loopneus, geen geur of smaakbeleving, keelpijn, verhoging (tot 38 graden) of koorts, kortademigheid, hoofdpijn, branderige ogen, moeheid, buikklasten, diarree, je ziek voelt of een van jouw huisgenoten deze klachten heeft.



(Op elk moment kan ik besluiten om een les te annuleren of vroegtijdig te beëindigen wanneer ik klachten vermoed of waarneem. Het is, tijdens mijn lessen, mijn verantwoordelijkheid om het welzijn van jou, andere deelnemers en mijzelf te beschermen).