

Ontmoet Tilly en Covid-19

Samen CORONA-proof / Dru Yoga ervaren bij Tilly

Voorwaarden voor het volgen van de Yogalessen , versie 20 augustus 2020

De hieronder gemaakte afspraken zijn gebaseerd op het [Corona Protocol Yogascholen Nederland](#). Als er iets moet worden aangepast, informeer ik jou als cursist hierover per mail.

Lees dit document goed door!!!!

- Door te verschijnen op de leslocatie, geef je aan deze informatie te hebben gelezen en de richtlijnen op te volgen. Blijf altijd jouw gezonde verstand gebruiken en respecteer iedereen. Kijk voor de les jouw what's app na in verband met eventuele last-minute wijzigingen.

Kom zoveel mogelijk op je vaste lesuur

- De yogalesruimte is aangepast aan de 1,5 m afstand, mijn matjes liggen klaar op de juiste afstand als de les begint en gelieve hier jouw eigen matje of yogadeken op te leggen.

Het is verplicht om een eigen matje of deken mee te nemen.

- Je hebt een vaste plek in je eigen lesuur. Kom zoveel mogelijk op dit lesuur. Inhalen van lessen kan indien er plaats is op een ander tijdstip. Als je je afgemeld hebt stuur ik je de link van de online Dru yoga les die ik geef op woensdagen zo kan je thuis toch Yoga beoefenen.
- Ik houd – zoals altijd - een registratie bij van de aanwezigen in elke les. Deze gegevens kunnen indien nodig gebruikt worden voor contactonderzoek.

Check je eigen gezondheid

- Als je verkoudheidsklachten, neusverkoudheid, keelpijn, lichte hoest, verhoging of koorts hebt of veel moet niezen, kun je **NIET** deelnemen aan de les.
- Als één van je huisgenoten verkoudheidsklachten en meer dan 38° koorts heeft mag je **NIET** aan de les deelnemen
- Als je geen klachten hebt maar je valt binnen een kwetsbare doelgroep zoals omschreven door het RIVM, wordt geadviseerd niet deel te nemen aan de les
- In al deze genoemde gevallen kun je deelnemen aan een online les.
- Ook ik check mijn gezondheid conform de richtlijnen, vandaar de vraag om voor de les nog even je What's app te checken of de les doorgaat

Wat neem je mee aan extra materialen?

- **Neem je eigen yogamat, kussen, deken(s) en flesje water mee.** Indien je geen yogamat hebt, kies dan voor een handdoek van minimaal 183 bij 60 cm. Zonder deze materialen kun je helaas niet aan de les deelnemen.
- Kom in je yogakleding, dus kleed je thuis of op je werk om.
- Zorg voor een paar extra sokken – vermijd het lopen op blote voeten in de lesruimte.
- Jouw spullen leg je bij jouw mat neer, zodat er zo min mogelijk gelopen hoeft te worden

Aankomst op de leslocatie

- Houdt minimaal 1,5 meter afstand van anderen
- Leg jouw spullen zo dicht mogelijk bij jouw matje zodat onnodig lopen vermeden wordt
- Betreed en verlaat de yogazaal met 1.5 meter afstand
- Mijn yogamatten liggen als ondermat klaar, verander deze ligging niet
- In de zaal staat ontsmettingsreiniger waarmee je de handen kunt reinigen

Tijdens de les

- Blijf op je eigen mat
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes, gooi deze zelf weg en was daarna je handen.

Verlaten van de lesruimte

- Verlaat de ruimte met inachtneming van 1,5 meter
- Ten alle tijden: respecteer ieders ruimte
- Gezellig napraten op gepaste afstand buiten de yogaruimte

Op de locatie Landvast

Hier worden alle Corona-maatregelen in de praktijk gebracht.

Tussen de lessen reinig ik de deurknoppen, maar verdere reiniging is door Landvast verzorgd.

Nog even:

Mail of bel of app me als je ergens over twijfelt of mee zit. We komen er samen altijd uit!

Laten we vooral voor elkaar zorgen en weer genieten van mooie Dru yoga bij Tilly momenten.

Hartelijke groet,

Tilly Huyzer

2