

## TADASANA YOGA HOOFDDORP

[www.tadasana.nl](http://www.tadasana.nl)

### Protocol voor buiten yoga

18 mei 2020



1. Bij (milde) verkoudheidsklachten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest) en/of verhoging of koorts (vanaf 38 graden) bij jezelf of je huisgenoten: blijf thuis.
2. De les wordt afgelast als ik of één van mijn huisgenoten klachten vertoont, zoals hierboven vermeld.
3. Ben je long- of hartpatiënt, heb je diabetes of val je binnen andere risicogroepen overleg dan met je huisarts of deelname aan de lessen verstandig is.
4. Gebruik je eigen mat in de les en andere materialen (blokken en riem) i.v.m. hygiënische overwegingen. Neem ook je eigen drinken mee.
5. Draag yoga/sport kleding. Trek laagjes aan, neem je vest/trui, en sokken mee. Zorg dat je lichaam warm genoeg met yoga buiten. Neem grote (strand handdoek). Dit gebruiken wij onder andere voor zitten en voor onder de knieën, handen of voeten en ontspannen.
6. Vermijd fysiek contact en houd 1,5 meter afstand. Correcties worden mondeling door de docente gegeven.
7. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog en gebruik papieren zakdoeken. Gooi deze na gebruik direct in het afvalzakje.
8. Zit zo min mogelijk met je handen aan je gezicht.
9. Was, voor en na de les, thuis je handen minimaal 30 seconden lang.
10. Volg altijd de meest recente richtlijnen van het RIVM.
11. Ik zorg voor extra wegwerpdoekjes, hand-gel en een afvalzak om afval in weg te kunnen gooien.
12. Maximaal aantal deelnemers is 10 personen (inclusief yoga docent). Stuur WhatsApp bericht om een plek te reserveren (kom alleen als je bevestiging hebt ontvangen) en ook als je niet kunt komen (24 uur van tevoren).
13. De buitenplek zal ik via de WhatsApp communiceren. Mocht een les vanwege de weersomstandigheden niet doorgaan, dan laat ik dit minimaal een uur van tevoren weten, dus check altijd nog even je berichten voordat je vertrekt. Je hebt dan altijd onbepert en op jouw moment de gelegenheid om de online lessen van de betreffende week te volgen.
14. Kom maximaal 10 minuten voor de start van de les naar de afgesproken plek en ga na de les ook direct weer weg.