



## Gezondheidscheck

- Had je een van de volgende klachten in de afgelopen 24 uur?
  - Hoesten
  - Verhoging of koorts
  - Benauwdheid
  - Reuk- en/of smaakverlies
  - Verkoudheidsklachten
  
- Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts- en/of benauwdheidsklachten?
  
- Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dat de afgelopen 7 dagen vastgesteld in een lab?
  
- Heb je een huisgenoot of gezinslid met het nieuwe coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
  
- Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,  
is het niet mogelijk aan een les deel te nemen.

# Corona Maatregelen

*Wij willen je op een verantwoorde manier weer verwelkomen bij onze yogaschool. Dit gebeurt volgens de maatregelen en het protocol van het RIVM. Hierin staat het waarborgen van je veiligheid en gezondheid altijd voorop. Hieronder een overzicht van de maatregelen.*



## Ziek?

Wij mogen geen mensen toe laten met hoest- of griep-verschijnselen of een zwak immuunsysteem. We vragen je om dan niet naar de studio te komen tot dat je je weer beter voelt. Blijf lekker thuis.



## Vermijd openbaar vervoer

Vermijd openbaar vervoer. Kom zo veel mogelijk met de fiets of wandelend naar de studio.



## Namaste

Groet elkaar met namaste i.p.v. handen schudden.



## Geef elkaar ruimte

We zijn blij weer samen te mogen komen. Bewaar afstand van minimaal 1,5 meter.



## Boek je les online

Schrijf je online voor je les in. We hebben geen walk in plekken meer ter beschikking. Een les volgen zonder dat je je van tevoren hebt aangemeld is helaas niet mogelijk.



## Jouw mat, jouw thuis

Leg je yogamat op de daarvoor aangegeven markering in de zaal en loop niet onnodig in de ruimte rond. We laten minder mensen per les toe, zodat iedereen meer ruimte heeft om te bewegen.



## Helaas geen adjustments

Docenten geven alleen nog verbale correcties en geen adjustments en fysieke aanrakingen meer.



## Heb je al een yoga mat?

Om hygiënische redenen raden we je aan om je eigen mat en props mee te brengen. Heb je nog geen mat? Neem dan voorlopig een grote handdoek mee.



## Hygiëne

Onze studio wordt extra gereinigd en geventileerd.



## Nies in de binnenkant van je elleboog

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



## Breng je eigen waterfles

We schenken voorlopig even geen water en thee meer. Breng eventueel je eigen waterfles mee.



## Ga thuis naar WC

We houden onze toiletten zo veel mogelijk gesloten. Ga thuis naar toilet.



# Vragen voor de gezondheidscheck



Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Verhoging of  
koorts



Benaauwheid



Reuk en/of  
smaakverlies



Verkoudheids-  
klachten

Heb je op dit moment een huisgenoot met  
koorts en/of benaauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad en is dit  
de afgelopen 7 dagen vastgesteld in een lab?



Heb je een huisgenoot /gezinslid met het nieuwe  
coronavirus en heb je in de afgelopen 14 dagen  
contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog  
klachten had?



Ben je in quarantaine omdat je direct contact  
hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe  
coronavirus is vastgesteld?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,  
is het niet mogelijk aan een les deel te nemen.