

## **Protocol Verantwoord Yoga en Sporten bij Be Happy & Healthy**

Graag gaan wij buiten yoga geven. Hieronder volgt het protocol en de regels waaraan we ons zullen houden. Dit protocol zal ik op de website zetten en delen met degenen die zich inschrijven voor de lessen. Een protocol op basis van de regels van het RIVM en gezond verstand.

### **Regels**

1. Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
2. Houd 1,5 meter afstand van elkaar.
3. Zorg ervoor dat je thuis naar het toilet bent geweest, deze is op locatie niet aanwezig/open.
4. Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
5. Was voor de les (thuis) je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden.
6. Vermijd het aanraken van je gezicht.
7. Schud geen handen. Tijdens, voor en na de lessen geen high fives. Je zult geen hands-on adjustments ontvangen tijdens de les.
8. Neem je eigen water/bidon mee.
9. Neem je eigen matje mee of speciale yogamat handdoek die de volledige lengte bedekt.
10. Blijf thuis als iemand in jouw huishouden de klachten heeft benoemt bij punt 1.
11. Blijf ook thuis als iemand in jouw huishouden positief is getest op COVID-19, minimaal 14 dagen.
12. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de activiteit aan op de locatie en ga direct na de activiteit naar huis.
13. Kom in je sportkleding aan en ga zo ook naar huis.
14. Kom niet te laat.
15. Je moet je inschrijven via Momoyoga, zodat we de veilige aantallen kunnen behouden. Zonder aanmelding, kun je niet meedoen.
16. Voor en na de les kun je gebruikmaken van de aanwezige desinfect.
17. Volg de aanwijzingen van de docent op.
18. Indien wij van mening zijn dat je toch wel een van de klachten hebt, dan kunnen we je weigeren in de les.
19. Spuug niet en snuit niet je neus op het veld.
20. Vermijd het openbaar vervoer.