



CORONAREGELS

GROEPSAFSPRAKEN VOOR HET 'TIJDELIJK ABNORMALE'

1. Gezondheidsvoorschriften/-voorzorgen en de '1.5 m regel' zijn leidend
2. De lessen zijn op de huidige locatie (het Koetshuys), die is uitgerust met een effectieve luchtverversingsinstallatie en afdoende ventilatie
3. Bij opeenvolgende lessen is de pauze met een kwartier verlengd. Het lesrooster is daartoe aangepast (zie elders)
4. Het aantal deelnemers per groep is maximaal 8! Daartoe worden indien nodig bestaande groepen in overleg heringedeeld
5. Gemiste lessen kunnen niet worden ingehaald
6. In overleg wordt bekeken of de grote zaal beneden (Natuurlijk Mooi) kan worden gebruikt, of het verstrekken van yogafilmpjes wordt voortgezet en of 'online live' lessen worden gewenst
7. Cursisten brengen bij voorkeur hun eigen yogamatje mee, en eventueel een waterfles en iets 'warms' om aan te trekken.
8. De buitendeur in de Muurhuizen gaat pas 5 minuten voor aanvang open
9. Cursisten komen in yoga-/sportkleding. Omkleden is niet toegestaan
10. Er is een kapstok voor jassen of regenkleding
11. Bij binnenkomst gelden strikte hygiëne-eisen, waaronder het gebruik van 'handsanitizers' (doekjes/gel)
12. Op de yogazolder zijn gemarkeerde plekken voor de 8 yogamatten
13. Op de yogazolder wordt na afloop thee door de docent geserveerd

14. Na afloop van de les verlaten de cursisten 1-voor-1 de yogazolder of de grote zaal van Natuurlijk Mooi
15. De yogazolder wordt schoon (gedesinfecteerd) en fris gehouden gedurende de lessen

Bij deelname worden cursisten geacht kennis te hebben genomen van bovenstaande afspraken, en daarmee verantwoordelijkheid te nemen voor het naleven van de gedragsregels.

8 MATTEN I.V.M. CORONA

Wij kiezen voor 'geen enkel risico & veiligheid'.

Dit betekent dat het aantal matten is teruggebracht tot 8.

1. 8 matten maakt extra afstand t.o.v. elkaars hoofd (en evt. bron van besmetting) mogelijk en levert maar liefst 2 METER AFSTAND op (i.p.v. 1.5 rivm meter). Nb dat de voeten iets dichterbij elkaar liggen is niet relevant (vergelijk met de geringe afstand tussen de voeten/benen onder cafetafels waaraan men op 1.5 m afstand van elkaar zit.
2. Om evt. aanraking van handen tijdens bepaalde zit- en lighoudingen te voorkomen staan er -bij wijze van 'scherm'-stoelen tussen de matten op schouderhoogte
3. De airco-installatie (buiten-binnen) van Mitsubishi die voor verse/koele lucht zorgt heeft meer dan voldoende capaciteit, heeft een winterregeling, wordt regelmatig getest en heeft een uitstekende reputatie.
4. De kantelramen -tegenover elkaar en in elkaars verlengde geplaatst- alsmede de ventilatieroosters in de ramen garanderen een permanente horizontale verplaatsing tussen de ramen van opstijgende warme lucht (opwarming als gevolg van fysieke activiteit). Deze ventilatie is getest en is effectief.
5. De matten worden na afloop van iedere les gedesinfecteerd

De hier beschreven situatie is eind mei besproken met de werkgroep Corona van de Gemeente Amersfoort en leidde er mede toe dat toen toestemming kon worden gegeven voor yinyoga groepslessen ('inspiratielessen'). Nb wij waren de eerste yogastudio in de wijde omtrek die toen mocht beginnen en met

yinyoga niet hoefde te wachten op de startdatum voor sportscholen en yogaCentra van 1 juli.

Indien bovenstaande uitleg niet een mogelijk gevoel van onveiligheid wegneemt, dan betreuren wij dat en zullen we dat respecteren; ook wanneer degene die het betreft helaas mocht besluiten niet (meer) mee te doen.