

Veiligheidsprotocol Corona (COVID 19)



YogaStudio 21

Kallenkote 21, Kallenkote
Yogadocent Rita Vos

12 mei 2020

Volwassenen mogen sinds 11 mei samen buiten trainen. Dat biedt ruimte om de yogalessen van YogaStudio21 in de aanwezige tuin aan te bieden. Het doel is om vanaf 18 mei met buiten yoga te starten. Bij slecht weer (regen) is er geen les, deelnemers worden op de hoogte gebracht. Yoga wordt zonder altijd toeschouwers gedaan en er zijn nooit wedstrijden of een competitie. Over deze situaties heb ik daarom ook geen regels opgesteld omdat dit uitgesloten is.

Deelnemers geven vooraf op in welke groep zij mee willen doen. Dit doen zij in principe voor een langere periode, we werken in vaste groepen. Men kan in overleg ruilen. Het kan alleen als alle veiligheidsmaatregelen dit toestaan.

De lesdagen en tijden:

Maandagavond 19.00 – 20.00 uur

Dinsdagavond 19.00 – 20.00 uur

Woensdagochtend 10.00 – 11.00 uur

Donderdagavond 19.00 – 20.00 uur

Vrijdagochtend 10.00 – 11.00 uur

Wellicht zal in de komende periode een yogales verplaatst worden naar het tegenoverliggende natuurterrein/oefenterrein. Deelnemers worden vooraf op de hoogte gebracht en worden gevraagd zich voor aanvang van de les al op het terrein te begeven, waar zij de deelnemers opwacht. Dan hoeft er geen verplaatsing van Kallenkote 21 naar het terrein plaats te vinden. Met gepaste afstand wandelen we in dit gebied waar brede paden en vlakke terreinen zich afwisselen. Het wandelen wordt afgewisseld met yogaoefeningen. De route kan worden aangepast zodra we andere wandelaars op ons pad zien aankomen. Yogadocent Rita Vos kent dit gebied door en door, ze weet waar open ruimtes zijn en hoe ze de route kan aanpassen. Zij zal er ook voor zorgen dat de eigenaar van dit terrein op de hoogte is en toestemming heeft gegeven. Na de les gaan de deelnemers niet mee naar de yogastudio maar keren direct huiswaarts.

Met dit protocol wil Rita Vos, yogadocent van YogaStudio21, richting geven hoe te handelen binnen de kaders van het kabinetsbeleid en de richtlijnen van het RIVM. Hiervoor is gebruikt gemaakt van het voorbeeld protocol opgesteld door de NOC*NSF en de richtlijnen van de brancheorganisatie VYN (Vereniging Yogadocenten Nederland).

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- YogaStudio21 geeft yoga voor volwassenen en organiseert geen wedstrijden of competitie;
- binnen de yogalessen dient de anderhalve meter maatregel voortdurend in acht genomen te worden. Het nadrukkelijke doel is primair om yogalessen te verzorgen;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de yoga klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar yoga;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga thuis naar het toilet voordat je naar YogaStudio21 vertrekt;
- was thuis je handen met water en zeep voor en na de yogales;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan tien minuten voor de les aan op de locatie en ga direct na de les naar huis.

Yogadocent, Rita Vos

- woonachtig op Kallenkote 21, geeft de yogalessen op dit adres, in eigen tuin. Het perceel is ongeveer 4000m². Er is voldoende ruimte om voorzorgsmaatregelen als anderhalve meter afstand en veilige looproutes te waarborgen;
- behoort niet tot de risicogroep;
- bereidt de les goed voor;
- zorgt dat de les zoveel mogelijk met de vaste groep wordt ingevuld;
- zorgt dat de les meteen kan beginnen. Laat deelnemers in daartoe gemarkeerde plekken plaatsnemen;
- maakt vooraf (gedrags)regels duidelijk, door dit protocol digitaal naar alle deelnemers te sturen, een pictogrammenoverzicht op zichtbare plekken op te hangen;
- wijst deelnemers op het belang van handen wassen en schud geen handen;
- helpt de deelnemers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreekt ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houdt zelf anderhalve meter afstand met alle deelnemers (geen lichamelijk contact);
- weet wie er aanwezig zijn bij de les;
- volgt de gebruikelijke voorschriften voor het gebruik en de schoonmaak van materialen;
- laat deelnemers niet eerder toe dan tien minuten voor de starttijd van de les. De deelnemers moeten na afloop direct vertrekken;
- laat deelnemers 1 voor 1 het terrein betreden en verlaten;
- hoest en niest in de elleboog en gebruikt papieren zakdoekjes;
- wast haar handen met water en zeep voor en na iedere les;
- annuleert alle lessen als zij de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen heeft: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- annuleert alle lessen als iemand in haar huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag zij weer naar buiten en yogales geven;
- annuleert alle lessen als iemand in haar huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet ze thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (ze volgt hierin het advies van de GGD);
- annuleert alle lessen als ze het nieuwe coronavirus heeft gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) tot minimaal zeven dagen na de uitslag van de test;
- annuleert alle lessen zolang ze in thuisisolatie is, omdat ze direct contact heeft gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld.

Voor deelnemers aan de yogalessen

- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- deelnemers boven 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren of zij zich in de buitenruimte in een yogagroep kunnen begeven. Raadpleeg desnoods je huisarts;
- meld je tijdig aan voor de yogalessen, zodat de yogadocent rekening kan houden met de toestroom;
- kom alleen naar de yogalocatie wanneer er voor jou een yogales gepland staat;
- kom zoveel mogelijk lopend, met de fiets of auto naar de locatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
- houd met reizen naar yoga rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid;
- kom in yogakleding naar de locatie, de kleedkamer is gesloten;
- zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de yogales naar de locatie;
- yogaplekken zijn gemarkeerd, op de aangegeven plek kun je op het gras staan, op je eigen yogamat of een badlaken;
- volg altijd de aanwijzingen op van de yogadocent, zij wijst bij aankomst aan welke plek je kunt gebruiken, zodat de plekken van achter naar voor worden gevuld;
- houd anderhalve meter afstand tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot de yogadocent;
- ivm hygiëne kan er geen gebruik gemaakt worden van (stoffen) kussentjes en dekentjes van YogaStudio21, neem ze eventueel zelf mee;
- materialen van YogaStudio21, die met handen worden aangeraakt (meditatiekrukje of stoel), worden direct na de les gereinigd met water en zeep;
- neem je eigen bidon gevuld mee om uit te drinken;
- verlaat direct na de les de locatie (we mogen geen thee schenken na de les).