

COVID-19 protocol voor yoga in het yogacentrum

Introductie

Sinds zondag 15 maart 2020 zijn de deuren van het yogacentrum gesloten in verband met de maatregelen van de Nederlandse overheid omtrent het COVID-19 virus. Vanaf die dag was het dus niet meer mogelijk om de yogalessen in het yogacentrum te volgen. Om het volgen van de yogalessen toch mogelijk te maken, zijn we vanaf zondag 22 maart begonnen met online lessen die achteraf ook nog teruggekeken kunnen worden. We hoopten daarmee iedereen toch in de gelegenheid te stellen om de yogalessen van Smrti te volgen.

De regering heeft recent bekend gemaakt dat er vanaf 1 juli weer sportactiviteiten voor volwassenen in de sportscholen gegeven mogen worden. Dat betekent dat ook Smrti in juli weer met de yogalessen in het yogacentrum kan beginnen. Vanwege de vakantie van Jeannette en alle voorbereidingen die nodig zijn, zal Smrti **vanaf maandag 13 juli** weer yogalessen in het yogacentrum gaan verzorgen. Daarnaast zullen de online yogalessen volgens een aangepast rooster doorgaan en blijven de lessen ook achteraf nog terug te kijken.

Om de yogalessen op een veilige manier voor zowel de docenten als de deelnemers te kunnen geven, is een protocol opgesteld. Het is de verantwoordelijkheid van Smrti, de docenten en de deelnemers om deze goed te lezen en op te volgen. Het protocol is geschreven aan de hand van de richtlijnen en aanvullende informatie van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de gemeente Schiedam.

In het yogacentrum zijn voldoende schoonmaak- en desinfecteermiddelen voor het schoonmaken van de handen en de matten. Om je in de gelegenheid te stellen om over een eigen yogamat te beschikken, verkoopt Smrti nu yogamatten en yogahanddoeken tegen sterk gereduceerde prijs.

'Smrti' is Sanskriet voor aandacht. Door de aandacht in het lichaam te brengen, wordt het denken rustiger. Het denken verstilt. Door 'Smrti' in het leven te brengen, wordt de concentratie verhoogd en de zintuigen gestimuleerd.

Het protocol

Algemeen:

- Blijf thuis als je de 24 uur voor de dag van de les één van de volgende (**ook milde!**) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf **38 °C**). Dit geldt ook als één van de leden van je huishouden of gezin deze verschijnselen heeft. Meld je in dat geval af zodat iemand anders je plaats in kan nemen.
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het coronavirus is vastgesteld.
- Mocht je na het volgen van yogalessen besmettingsverschijnselen krijgen, meldt dit dan bij je arts of de GGD.

Voor je naar de les komt:

- Vanwege de 1,5 meter regel mogen maar een beperkt aantal mensen tegelijk aan één les deelnemen. Je moet je daarom (helaas) vooraf aanmelden. Alleen degene die door middel van een bevestigingsemail uitgenodigd zijn, mogen aan de les deelnemen. Kom niet als je geen bevestiging hebt ontvangen.
- Het is fijn als je thuis naar het toilet gaat zodat er geen wachtrij voor het toilet in Smrti ontstaat. De toiletten in het yogacentrum worden dagelijks schoongemaakt, maar niet na iedere deelnemer.
- Doe je yogakleding aan vóór je naar de les komt! Om de doorloop bij binnenkomst te bevorderen is omkleden in het yogacentrum niet gewenst.
- Ondanks dat het RIVM daar geen wetenschappelijk bewijs voor ziet, wordt een goede luchtverversing als een belangrijk aspect tegen de verspreiding van COVID-19 Corona gezien. Daarom zullen we de ramen tijdens de les zoveel mogelijk openhouden. Neem dus eventueel een vest mee voor het geval het wat frisser is.
- Neem geen grote tassen mee. Vanwege de doorloop willen we de lockers niet gebruiken.
- Smrti zorgt voor schoongemaakte matten, die echt corona proof worden gereinigd. Als je zelf een mat hebt, neem dan je eigen mat mee. Heb je geen eigen mat, zorg dan voor een grote handdoek (badlaken van 2 meter lang) voor op de mat.
- De dekens, kussen, bolsters en blokken worden gereinigd maar we kunnen niet garanderen dat dit 100% coronaproef is. Neem dus eventueel een kussen en dekentje van thuis mee. Heb je geen bruikbaar kussentje, neem dan een extra handdoek of kussensloop mee om over het kussen en/of bolster te leggen.
- Neem eventueel papieren zakdoekjes mee.
- Neem voor jezelf een flesje water of een thermoskan met thee mee. Smrti serveert geen thee aan het eind van de les.

- Reis alleen of alleen met mensen die onderdeel uitmaken van je huishouden of gezin.
- Zorg ervoor dat je telefoon op stil staat (niet op trillen want dat hoor je ook).

Aankomst

- De deur gaat pas 10 minuten voor tijd open. Kom dus niet te vroeg.
- Geef elkaar bij aankomst voldoende ruimte; houdt rekening met de voorgeschreven 1,5 meter afstand.
- Voor het binnengaan voor aanvang van de les geldt de volgende procedure:
 - De yogadocent opent de deur voor de vertrekkende leden. Wacht op gepaste afstand van de voordeur zodat er voldoende ruimte is voor de mensen die vertrekken en **ga nog niet naar binnen!**
 - De yogadocent sluit de deur om een en ander voor de volgende les voor te bereiden.
 - De yogadocent opent de deur en nodigt de leden voor de volgende les uit om één voor één naar binnen te komen. De 1,5 meter afstand is hierbij belangrijk.
 - Trek je jas en schoenen uit en loop zo snel als mogelijk door naar de zaal waar de yogales waarvoor je je hebt ingeschreven, wordt gegeven.
- Reinig bij binnenkomst van de yogazaal je handen. Bij de ingang van de yogazaal hangt een dispenser met desinfectiemiddel.
- Op de vloer zijn met behulp van tape vakken gemarkeerd. Hierbij is rekening gehouden met de minimaal vereiste afstand van 1,5 meter. Het is de bedoeling dat jij en de spullen die je meeneemt binnen dat vak blijven.
- In de zaal liggen de schoongemaakte yogamatten al klaar. Als je zelf een mat hebt, kun je die op de mat die klaarligt leggen. Als je dat vervelend vindt, kun je de mat die klaarligt oprollen en langs de kant van het gemarkeerde vak leggen.

Tijdens de yogales:

- Voor en tijdens de yogales is het niet toegestaan om elkaar aan te raken.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Geniet van de les!

Soms wordt de les ook opgenomen, maar dan is alleen de docent in beeld; niet de deelnemers.

Vertrek

- Aan het eind van de les word je gevraagd om je yogamat te reinigen. Smrti heeft daarvoor microvezeldoekjes en een desinfecterend reinigingsmiddel.
- Geef elkaar bij het naar de uitgang lopen voldoende ruimte; verlaat om beurten de zaal en houdt rekening met de voorgeschreven 1,5 meter. Blijf niet napraten in de gangen, de "huiskamer" of de kleedruimtes. Doe dat buiten! Hierdoor hoeven anderen niet lang te wachten en kan de volgende les op tijd beginnen.
- Trek jas en schoenen aan en ga naar buiten. Geef elkaar ook buiten voldoende ruimte; houdt rekening met de voorgeschreven 1,5 meter afstand bij het naar de fiets of auto gaan.

Voor alles geldt:

Gezond verstand gebruiken staat voorop!