Hygiëne protocol Yoga Castricum.

Yoga Castricum zet zich iedere dag in om mensen te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl. En juist in deze tijd is dat heel belangrijk: mensen hebben vitaliteit en weerstand nodig om zo gezond mogelijk door deze crisis te komen. Daarom is het wenselijk dat men weer zo snel als het kan, kan werken aan de fysieke en mentale gezondheid en vitaliteit.

Yoga Castricum werkt toe naar een verantwoorde openstelling van het lesrooster. Naast de 1,5 meter maatregel zal Yoga Castricum elke stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de regering en overheden.

De uitgangspunten voor dit protocol zijn het creëren van een veilig omgeving voor alle medewerkers en klanten, het bieden van een gezonde activiteit en het naleven van de 1,5 meter maatregel.

**Protocol algemeen:**

1. De hygiëneregels hangen bij de ingang van de yogaschool en worden binnen herhaald.
2. Bij de ingang van de yogaschool staan desinfecterende middelen voor het ter plekke reinigen van handen.
3. Regels voor klanten staan op de homepage van de website.
4. We zorgen dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering van het aantal deelnemers per les in relatie tot de grootte van de betreffende zaal.
5. We zorgen dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door het met tape afzetten van vakken voor het neerleggen van de persoonlijke yoga matten.
6. We zorgen voor maximale hygiëne door deurknoppen en andere contactoppervlakten gedesinfecteerd te houden. We reinigen objecten die aangeraakt kunnen worden door klanten zoals prullenbakken, e.d. zo regelmatig mogelijk.
7. Na elke les worden gebruikte yogamaterialen (klanten nemen zoveel mogelijk eigen materialen mee) op een centrale plek in de ruimte verzameld en gereinigd door de docent van die les.
8. We zorgen dat er voldoende tijd is tussen de lessen zodat leerlingen elkaar niet hoeven te kruisen in het yogacentrum
9. Wij schenken na de les geen thee.
10. We stellen Anita (eigenaresse van de yogaschool en het meest aanwezig in de yogaschool) aan als corona verantwoordelijke. Zij waarborgt dat iedereen zowel medewerker als klant de maatregelen voor hygiëne na leeft.
11. We geven alle medewerkers een uitgebreide instructie over de wijze waarop het protocol in de yogaschool moet worden uitgevoerd.
12. We geven medewerkers de instructie dat zij klanten/ deelnemers moeten aanspreken op ongewenst gedrag bij overtreding van de regels.
13. We zorgen dat er geen overlast voor de omgeving wordt veroorzaakt door onze leerlingen.

**Maatregelen voor klanten:**

1. Houd 1,5 meter afstand.
2. Schud geen handen.
3. Hoest en nies in je ellenboog en gebruik papieren zakdoekjes.
4. Kom alleen op afspraak of met een reservering naar de les. Reserveren kan via info@yogacastricum.nl of per app naar 0657620503 (Anita Heijne).
5. Kom niet eerder dan 15 minuten voor lestijd naar de yogaschool.
6. Kleed je voorafgaand aan de les thuis om.
7. Ga voorafgaand aan de les thuis naar het toilet.
8. Was voorafgaand aan je komst naar de yogaschool je handen met zeep, minimaal 20 seconden.
9. Kom op tijd naar de les zodat we gestroomlijnd de yogaruimte binnen kunnen gaan.
10. Hang je jas op in de Garderobe van Het Geesterage in de grote hal, niet in het kleine halletje van de yogaschool.
11. Wacht bij binnenkomst rustig op elkaar zodat iedereen de tijd heeft om, met voldoende afstand, op zijn/haar plek te gaan zitten.
12. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
13. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
14. Volg altijd de aanwijzingen van het personeel/ de docent op.
15. Reinig bij binnenkomst in de yogaschool uw handen met de desinfecterende gel die de yogaschool beschikbaar stelt. Deze staan bij de ingangen.
16. Kom op slippers of in ieder geval schoenen die makkelijk aan en uit gaan.
17. Neem zo min mogelijk spullen mee naar het yogacentrum.
18. Heb je spullen bij je, zet deze dan in een tas achter je mat.
19. Houd minimaal 1,5-2 meter afstand van elkaar in alle ruimtes
20. Vermeid persoonlijk contact in de vorm van handen schudden, knuffels, zoenen, etc.. Wel: glimlachen en knipogen naar elkaar.
21. Materiaal; Schaf zo mogelijk een eigen yoga mat, hangmat en lesmaterialen (riem, blok, bolster, deken) aan, hou deze voor eigen gebruik en in eigen beheer. Yoga matten en lesmaterialen zijn verkrijgbaar bij Yoga Castricum. He aanbod vind je op de website.
22. Ben je niet in staat een eigen mat mee te nemen of aan te schaffen neem dan in ieder geval een eigen gastenhanddoekje mee om onder het hoofd te leggen bij liggende houdingen.
23. Betaal bij voorkeur alleen per bankoverschrijving.
24. Verlaat direct na de les de yogaschool, blijf niet hangen voor een gezellig onderonsje. In de les word tijd gemaakt voor gesprek.

**Maatregelen voor medewerkers:**

1. Houd 1,5 meter afstand.
2. Schud geen handen.
3. Hoest en nies in je ellenboog en gebruik papieren zakdoekjes.
4. Was je handen voor de les en na een toiletbezoek.
5. Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (vanaf 38 C°).
6. Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
7. Materiaal; beperk het algemeen gebruik van yogamaterialen door klanten. Stimuleer klanten zoveel mogelijk om een eigen materialen set aan te schaffen/ te gebruiken.
8. Materiaal; desinfecteer zo veel als mogelijk gebruikte yoga materialen.
9. Handhaving en logistiek; zie er op toe dat klanten de maatregelen voor hygiëne naleven. Spreek klanten er op aan als je ziet dat zij dit niet doen.

Begeleid klanten bij binnenkomst van de yogaschool naar hun plek in de zaal. Zie er op toe dat klanten afstand houden van elkaar.

Attendeer klanten er op dat ze bij het verlaten van de zaal afstand en geduld bewaren tot de ander.

1. Geef tijdens de les nooit fysieke houdingscorrecties. Doe alle begeleiding verbaal en op ten minste 1,5 m afstand.
2. Desinfecteer na je les alle deurknoppen en andere contactoppervlakken met desinfecterende spray en een schoon doekje. Na gebruik het doekje direct in de wasmand doen.

Het pand de ligging en de yogaruimten

Zaal oppervlak

Kleine yogazaal
Grote yogazaal
Theaterzaal 226 m2

Bezetting zalen

* Kleine yogazaal tijdens algemenen yoga en pilateslessen; 5
* Grote yogazaal tijdens algemenen yoga en pilateslessen: 8
* Theaterzaal tijdens algemenen yoga en pilateslessen: 15
* Kleine yogazaal tijdens aerial yoga lessen; 3
* Grote yogazaal tijdens aerial yoga lessen: 6

*Aantallen zijn exclusief 1 yogadocent*

Ingangen (4)

1. Ingang grote gebouw Geesterhage: schuifdeuren, naar grote hal.
2. Ingang yogaschool naar garderobe.
3. Ingang naar zaal 1
4. Ingang naar zaal 2

Openbaar vervoer

De meeste bezoekers van Yoga Castricum komen uit de zeer directe omgeving (minder dan 4KM) van de school. Daarom geeft yogacentrum Castricum geen extra belasting op het openbaar vervoer.