

Protocol buitenlessen Yoga Centrum Hoofddorp

Dit protocol is gebaseerd op “Protocol verantwoord sporten” van NOC-NSF en bevat de elementen die relevant zijn voor yoga in de buitenlucht.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen (deelnemers en docenten)

Wij adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- zit je in een risicogroep voor corona dan dien je zelf het risico te analyseren of je veilig buiten yoga kan volgen of geven in een groep. Raadpleeg desnoods je huisarts
- blijf thuis als:
 - je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
 - 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;
 - 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 thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
 - 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;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de yogales vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek de yogales;
- douche thuis, er is geen douche op de yogalocatie;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan tien minuten voor de yogales aan op de yogalocatie en ga direct na de les naar huis.

Voor deelnemers

- meldt je tijdig aan voor de les via Virtuagym, is de les vol kies dan een andere les;
- kom alleen naar de yogalocatie wanneer er voor jou een yogales gepland staat;
- kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de yogalocatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
- kom in yogakleding naar de yogalocatie. Er zijn geen kleedkamers en toiletten;
- kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de yogales naar de yogalocatie en wacht op aanvang op de daarvoor aangewezen plek;

- volg altijd de aanwijzingen op van de yogadocent, blijf bij je eigen groep indien er meerdere groepen op de yogalocatie actief zijn;
- houdt anderhalve meter afstand van iedereen;
- neem je eigen yogamat mee maak deze na de les schoon met een desinfecterend middel;
- neem je eigen drinken mee;
- verlaat direct na de yogales de yogalocatie.

Voor yogadocenten

Deze regels gelden voor docenten van Yoga Centrum Hoofddorp:

- neem het volgende mee naar de les:
 - EHBO materialen
 - De baniervlag van Yoga Centrum Hoofddorp
 - Een bord met de hygiëne regels
 - Je eigen yogamat
 - Eventuele materialen
- kom met eigen vervoer naar de locatie waar je les gaat geven;
- bereid je les goed voor;
- zorg dat de alles voor de les klaar staat zodat je meteen kunt beginnen;
- zorg dat de deelnemers anderhalve meter afstand houden;
- maak vooraf gedragsregels aan deelnemers duidelijk:
 - er moet anderhalve meter afstand worden gehouden, voor, tijdens en na de les;
 - napraten is enkel vlak na de les mogelijk tenzij iedereen op de mat blijft
- help de deelnemers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houd anderhalve meter afstand met al je deelnemers (geen lichamelijk contact of assists);
- controleer of iedereen zich heeft aangemeld via Virtuagym;
- laat deelnemers niet eerder toe dan tien minuten voor de starttijd van de les. De deelnemers moeten na afloop direct vertrekken;
- laat deelnemers gefaseerd het veld betreden en verlaten;
- zorg dat er geen toeschouwers zijn bij de les;
- als je materialen van de studio hebt gebruikt ontsmet deze gelijk naar de les.

Voor de studio

- zorg dat ten allen tijde EHBO-materialen beschikbaar zijn ;
- houd er in de planning rekening mee dat er geen grote groepen mensen op de locatie ontstaan door voldoende tijd tussen de activiteiten te plannen en groepen niet allemaal tegelijk te laten starten;
- communiceer de regels van je locatie met je docenten en deelnemers via de eigen communicatiemiddelen. En controleer of ze zichtbaar aanwezig zijn op de accommodatie;
- hang de hygiëneregels op bij de buitenlocatie;
- zorg op de accommodatie/het terrein voor een duidelijke routing zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren bij het betreden of verlaten van de accommodatie. Houd de anderhalve meter onderlinge afstand in acht;

- zorg er met een duidelijke aanrijdroute van auto's en fietsen voor dat trainers en sporters de accommodatie op een veilige manier kunnen betreden;
- zorg dat yogamaterialen beschikbaar zijn voor docenten en deelnemers;
- zorg waar nodig voor persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen;