

Corona protocol Do-Zen

Update 25 juni 2020

Om de yogalessen bij Do-Zen op een veilige en verantwoorde manier te laten verlopen, moeten wij ons – ook vanuit de overheid - met elkaar houden aan een aantal spelregels.

Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop

Algemeen

We volgen zoveel mogelijk de richtlijnen van de [Rijksoverheid](#) en vragen in het bijzonder aandacht voor het volgende:

- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten: loopneus, hoesten, verhoging. Dit geldt ook als huisgenoten klachten hebben of het Corona-virus hebben gehad in de 14 dagen voorafgaand aan je les. Zie de [checklist](#) aan het einde van dit document
- Bij twijfel, kunnen we je vragen om naar huis te gaan.
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Was vóór en ná de les je handen.
- Geef elkaar de ruimte en houdt 1,5 meter (ongeveer twee armlengtes) afstand tot elkaar.

Aanvullende maatregelen bij Do-Zen

- DoReMindMe en Zen by Nature houden beide een registratie bij van de deelnemers die de les volgen. Deze registratie kan worden gebruikt voor bron- en contactopsporing mochten zich gevallen van COVID-19 voordoen.
- In het kader van de ventilatie blijven de ramen open tijdens de les en de deur tussen de yoga- en ontvangstruimte is tijdelijk verwijderd. Het zicht wordt afgeschermd met een kamerscherm.
- De ruimtes worden frequent schoongemaakt, volgens de Corona richtlijnen.
- Er is desinfecterende gel aanwezig.
- Kussens en dekens van de studio zijn niet beschikbaar voor gebruik. Bolsters mogen alleen gebruikt worden wanneer er een handdoek overheen gelegd wordt.
- In de yogastudio zijn de plaatsen gemarkeerd door een yogamat van Do-Zen.
- Voor het schoonmaken van de matten is schoonmaakmiddel aanwezig.

Regels voor deelnemers

- Kom alleen als je hebt aangemeld voor de les.
- Meld je op tijd af als je ziek bent of wanneer je om een andere reden niet kan komen. Hiermee maak je ruimte voor iemand anders en zo blijft de registratie up-to-date.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les naar Do-Zen.
- Kom in je yogakleding naar Do-Zen. Er is geen mogelijkheid je om te kleden.
- Trek bij binnenkomst je schoenen uit en zet deze onder één van de stoelen in de ontvangstruimte. Kleding en persoonlijke eigendommen kan je in een tas op de stoel plaatsen. De jas kan eventueel over de rugleuning gehangen worden.
- Neem zoveel mogelijk eigen spullen mee:

- een eigen yogamat, een deken en een handdoek voor over de bolsters. Heb je geen eigen mat, neem dan voorlopig een grote handdoek mee.
- Blokken, kussen(s), riem indien je die hebt en wilt gebruiken.
- Leg je yogamat over één van de matten die klaarliggen in de studio. Graag de matten laten liggen en niet verschuiven.
- Maak de yogamat en eventueel andere materialen schoon na afloop van de les met het aanwezige schoonmaakmiddel.
- Na afloop van de les schenken wij geen thee om de doorloop te bevorderen en drukte te vermijden.
- Neem eventueel een eigen, reeds gevulde drinkfles mee.

Buitenlessen

Voor de buitelessen van DoReMindMe en Zen by Nature gelden dezelfde regels als voor de binnenlessen bij Do-Zen

We gaan ervan uit dat je bereid bent om de (spel)regels te volgen indien je deelneemt aan de lessen

Met ☀️ - groet,
Renske – DoReMindMe
Linda – Zen by Nature



Check:

Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaak-
verlies

Heb je op dit moment een
huisgenoot met koorts en/of
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus
gehad en is dit de afgelopen
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot /gezinslid
met het nieuwe coronavirus en
heb je in de afgelopen 14 dagen
contact met hem/haar gehad
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je
direct contact hebt gehad met
iemand waarbij het nieuwe
coronavirus is vastgesteld?



Meer informatie: [rijksoverheid.nl/covid19](https://www.rijksoverheid.nl/covid19)

Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak

