

CORONA PROTOCOL INNERWORK



Wat zijn de regels in en bij de studio?

- Als eerste geldt dat je thuisblijft bij Corona gerelateerde klachten, koorts, hoesten of verkoudheid. Sla liever deze les even over!
- Bij binnenkomst zal de docent je vragen of je klachten hebt. Mocht dat zo zijn dan zal de docent je helaas de toegang tot de les moeten weigeren.
- Moet je hoesten of niesen, doe dat dan in je elleboog.
- Reservering vooraf (inclusief contactgegevens) is verplicht! We kunnen je helaas geen toegang tot de lessen verlenen als je je niet hebt aangemeld.
- Wil je op tijd voor de les aanwezig zijn? **Minimaal 5 min** voor aanvang is ons advies, maar niet eerder dan 15 min voor de start van de les.
- Is het nog te druk op de gang, wacht dan even buiten totdat er voldoende ruimte is.
- Bij binnenkomst moet je je handen desinfecteren, er staat handgel voor je klaar.
- Wanneer je de les nog moet betalen wil je dat dan contactloos met je bankpas of telefoon doen? Bij voorkeur dus geen contante betalingen.
- Volg de instructies van de docent op en neem één voor één direct plaats op een (gemarkeerde) plek in de zaal.
- Plaats je meegenomen schone handdoek over de kussens/bolsters.
- Na afloop van de les verlaat je één voor één de studio.
- Het sanitair is gesloten en alleen in geval van 'hoge nood' mag hiervan gebruik gemaakt worden.
- Houd te allen tijde **1,5 meter** afstand van zowel de docent als andere deelnemers.
- We adviseren je dringend in de hal en overige ruimtes een mondkapje te dragen. Dit hoeft niet tijdens de lessen.

Wat neem je mee?

- Kom vooraf omgekleed en met zo weinig mogelijk spullen naar de studio. De kleedkamers zijn gesloten.
- Een **eigen matje** is verplicht (je kunt bij ons een matje aanschaffen als je nog geen eigen mat hebt). We vragen je de mat na de les thuis schoon te maken.
- Neem een **schone (hand)doek** mee voor over de bolsters en de kussens.
- Neem een **fles met water of thee** mee (wij schenken tijdelijk geen thee of water in de studio).

Welke bijdrage leveren wij voor onze veiligheid?

- Het maximale aantal deelnemers per les is aangepast.
- Desinfectiemiddel is beschikbaar op diverse plekken in de studio.
- Matmarkeringen zijn in de zaal geplaatst.
- Klinken en deuren worden regelmatig gedesinfecteerd.
- Tussen de lessen luchten we de zaal. We hebben ook een luchtzuiveringsinstallatie!
- Docenten verlenen geen fysieke assistentie en blijven op 1,5 meter afstand.