

## **Spelregels om veilig samen YOGA te beoefenen in binnen- en buitenlocaties.**

- Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts bij jezelf of je huisgenoten: blijf thuis! We blijven als yogi's verbonden. Eventueel via online yogalessen.
- **Neem je eigen yogamat en grote badhanddoek mee.**
- Als je gebruik maakt van een zitkussen en/of opgevouwen deken van mij, leg daar dan je badhanddoek over.
- Volgens de richtlijnen van het RIVM mag je bij contactsporten elkaar (even) aanraken. Dit betekent dat korte fysieke begeleiding van mijn kant mogelijk is.
- Bij het plaatsen van de matten houden we minstens 1,5 meter afstand van elkaar.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak of in een ruim en afgesloten verzamelzakje in je eigen tas bij ontbreken van een prullenbak.
- Kom in je sportkleding naar de les.
- Was je handen alvast thuis voordat je naar de les komt. Gebruik ook direct bij binnenkomst de wasgel voor je handen. En was ook na de les thuis je handen.
- Raak zo min mogelijk je gezicht aan.
- Neem een gevulde bidon water mee van huis.
- Tussen twee lessen in zetten we een raam en de achterdeur tegen elkaar open om even extra te ventileren.
- Oefeningen met de adem kunnen wel, mits het (voorlopig) geen heftige uitademing vergt.
- Kom het liefst met eigen vervoer. Houd rekening met de richtlijnen Verkeer & Vervoer van de Rijksoverheid.
- Laat tijdig weten wanneer je bent verhinderd voor een reguliere yogales.

**Wees er steeds alert op deze aanwijzingen op te volgen en ... vriendelijkheid en warmte naar elkaar helpt ook.**

