

Buiten les Protocol COVID-19 Inner Movements.



Inner Movements is een kleine Yoga en Pilates studio, gevestigd aan de Constructieweg 11 in Huizen.

Bewust bewegen en bewust zijn, zijn de kernpunten van de (privé) lessen en workshops.

Ook worden er gerelateerde bijeenkomsten georganiseerd met als doel het mentale welzijn vergroten. Denk hierbij aan Meditatie, Heart Circle of lezingen over Yoga en Pilates gerelateerde onderwerpen.

We hopen snel onze deur te mogen openen om de lessen in de studio te hervatten, met inachtneming van de geldende COVID-19 richtlijnen door de Rijksoverheid en RIVM.

In dit protocol worden de tijdelijke buiten lessen besproken.

Mochten er vragen of onduidelijkheden zijn, neem dan contact op via info@innermovements.nl of 0620860185

1. Algemeen en locatie

- Wegens de maatregelen voor COVID-19 heeft de Rijksoverheid besloten dat yoga en Pilates lessen voorlopig buiten gegeven mogen worden. Toegestane startdatum is 11-05-2020 en zal plaats vinden tot er besloten wordt dat er weer binnen les gegeven mag worden.
- Locatie van de lessen is voorlopig in de tuin van Bewustzijnscentrum Bala aan de trompstraat 1, 1271 SX Huizen. Fietsen kunnen in de daartoe bestemde rekken geplaatst worden en parkeren is om de hoek bij het parkeerterrein aan de Naarderstraat.
- Toegang tot het terrein van Bala gaat via het hek links van de ingang.
- Indien noodzakelijk, is het sanitair van Bala beschikbaar en zal na afloop schoongemaakt worden conform de hygiëne richtlijnen van het RIVM.
- Lessen zijn voor volwassenen >18 jaar.
- Niet leden zijn welkom, mits van te voren aangemeld.
- Inner Movements communiceert vooraf met de deelnemers de maatregelen om zo de gezondheid van de deelnemers en de docent in acht te houden.
- Inner Movements zorgt voor maximale hygiëne, zeep en desinfecterende middelen en wijst deelnemers op het belang van handen wassen.
- Na elke activiteit, worden handgrepen van het hek, en indien gebruikt; de materialen schoongemaakt.
- Inner Movements zorgt dat iedereen 1,5m afstand kan houden en zit en ligplekken voldoende afstand hebben.
- Inner Movements zorgt er voor dat deelnemers aangesproken worden bij overtreding van de regels en zorgt voor naleving en handhaving van dit protocol.
- Deelnemers worden gevraagd bij symptomen thuis te blijven.
- Hulpverlening houdt zich aan (beroeps)richtlijnen zoals die door de betreffende relevante organisatie wordt opgesteld (bijv. Rode Kruis, Oranje Kruis, NIBHV).

1. Lessen

- Lessen zijn gepland op maandag en woensdag avond tussen 18.00-20.30 uur.
- Inner Movements werkt met lessen op afspraak. Deelnemers zitten in een vaste les en melden van te voren af indien zij niet komen. Wisselen van les is enkel op afspraak indien in de gewenste les plek is.
- Een groep heeft maximaal 9 deelnemers. Gemiddelde groepsgrootte is 6 deelnemers.
- De docent ziet er op toe dat deelnemers hun mat op 1,5m afstand van elkaar leggen.
- Tussen de lessen zit minimaal een kwartier de tijd, om zo de groep de tijd te geven om de tuin te verlaten en de docent de gelegenheid te geven tussendoor schoon te maken.
- Deelnemers worden geadviseerd in sportkleding naar bala te komen.
- Deelnemers worden geadviseerd een eigen mat, deken en kussen mee te nemen.

- Deelnemers worden geadviseerd een eigen bidon of thermosfles mee te nemen indien gewenst.
- Deelnemers worden geadviseerd vóór zij naar bala komen, naar het toilet gaan en hun handen wassen.
- Deelnemers worden gevraagd na de activiteit direct naar huis te gaan.

2. Voor de docent

- Houd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen, glimlach naar elkaar
- Hoest en nies in de elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Was je handen minimaal 6x per dag, volgens de instructie (in ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken)
- Deel je werkbenodigdheden niet met anderen of desinfecteer deze voor overdracht
- Houd ruimte(s) en materieel schoon
- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft

3. Voor de Yoga en Pilates deelnemers van groepslessen of privé sessies of workshops.

- Volg de instructies van je docent en kom alleen in overleg
- Kom alleen of met personen uit jouw huishouden
- Vermijd het openbaar vervoer
- Was thuis voor en na je bezoek minimaal 20 seconden je handen met zeep
- Ga voorafgaand aan je les thuis naar het toilet
- Neem je eigen yoga mat, kussen e/o deken mee: indien je (nog) geen mat en/of props hebt dan stelt Inner Movements deze ter beschikking en dien je na afloop zelf de mat te reinigen met de aanwezige reinigingsmiddelen
- Neem papieren zakdoekjes mee
- Neem zelf gevulde waterflessen of thee mee
- Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de les
- Kom in sportkleding naar de les
- Reinig bij binnenkomst je handen met de aangeboden desinfectie middelen of neem zelf desinfectie mee
- Houd 1,5 meter afstand
- Schudt geen handen (zeg hallo, zwaai, air five, glimlach, buig, knipoog..)
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
- Handontsmettingsmiddel is beschikbaar
- Beperk toiletgebruik, reinig voor en na gebruik aangeraakte deurklinken en toiletbril met aanwezige schoonmaak-spullen
- Verlaat direct na je les de les locatie
- Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft
- Lees vooraf de aangescherpte maatregelen van Inner Movements