



JUNI
2020

Protocol

Verantwoord

Sporten

Branche: Yoga

www.GAIAHouseofyoga.com

GAIA House of Yoga protocol verantwoord sporten: yoga

18 juni 2020

GAIA House of Yoga werkt toe naar gefaseerd en verantwoord opengaan na de sluiting van de bedrijven sinds 15 maart jl. GAIA neemt het maatschappelijk belang in acht om mensen zo snel mogelijk, in een gecontroleerde en veilige omgeving, weer de yoga lessen te kunnen laten volgen. GAIA is ten alle tijden bezig mensen te begeleiden in het fitter en vitaler worden en om beter in het leven te staan. En juist in deze tijd is dat heel erg belangrijk: mensen hebben vitaliteit en weerstand nodig om zo gezond mogelijk door deze crisis te komen. Daarom is het wenselijk dat mensen weer, zo snel als dat kan, kunnen werken aan hun fysieke en mentale gezondheid.

Wij vinden dat de yoga branche bij uitstek geschikt is om een omgeving te creëren waarbij mensen onder veilige omstandigheden kunnen (starten met) bewegen in de 1,5 meter economie.

Social distancing

GAIA kiest ervoor dat er minder yogi's in het pand kunnen zijn. Daarbij doet GAIA er alles aan om het contact tussen elkaar te minimaliseren. Bij GAIA kunnen we hierin de 1,5 meter probleemloos ten uitvoer brengen.

Uitgangspunten

Onderstaande uitgangspunten zijn de basis voor social distancing binnen GAIA House of Yoga:

- Veilige omgeving voor alle medewerkers en sporters
- Het bieden van een gezonde activiteit
- Naleven van de 1,5 meter maatregel
- Er is geen rechtstreeks fysiek contact tussen de yogi en docent
- Aanvullende hygiënemaatregelen

Ventilatie

De rol van ventilatie- en airconditioningsystemen in de verspreiding van SARS-CoV-2 is nog niet opgehelderd. Het een gegeven dat goede ventilatie verspreiding van virussen stof en bacteriën vermindert en het binnenklimaat comfortabel kan houden.

Het is belangrijk dat er continu goed wordt geventileerd om de lucht te kunnen verversen.

Bij GAIA wordt er geventileerd met 100% verse buitenlucht tijdens de lessen. Indien nodig worden er extra maatregelen genomen om te de extra toevoer van buitenlucht te waarborgen.

Triage of gezondheidscheck

Een nauwkeurige gezondheidscheck (trriage) vooraf bij yogi's en bij de docenten (bij aanvang van de dienst), het onderlinge afstand houden en een consequente opvolging van hygiëne maatregelen vormen de basis.

De gezondheidscheck/triage houdt in dat voor het starten van een les goed moeten worden vastgesteld of de yogi gezond is, geen enkel begin van klachten heeft die passen bij Covid-19 of deel uitmaakt van een lopend contact onderzoek. Ook geldt dat niemand binnen het gezin/ de thuissituatie koorts en/of benauwdheidsklachten heeft.

Uitwerking maatregelen

Om de eerder genoemde uitgangpunten na te kunnen leven, zijn de maatregelen in onderstaande vijf clusters verdeeld:

1. Beheersen bezoekerstroom naar GAIA House of Yoga in Almere
2. Veiligheid en hygiëne voor medewerkers
3. Veiligheid en hygiëne voor de yogi's
4. Regels voor de yogi's
5. Wijze van lessen volgen bij GAIA House of Yoga

GAIA werkt met haar leden en medewerkers naar de reguliere situatie toe. GAIA kent hierin twee fasen :

Fase 1	Beperkte opening binnen (vanaf 1 juli)
Fase 2	Reguliere opening

Binnen fase 1 heeft GAIA de mogelijkheid om onder strikte en verantwoorde voorwaarden open te gaan om mensen op een veilige manier yoga oefeningen te laten doen en aan hun gezondheid te laten werken.

Het RIVM, het Outbreak Management Team, ministeries en/of brancheverenigingen bepalen wanneer de yoga branche naar de volgende fase kan toewerken, dan wel maatregelen kan opheffen.

FASE 1: Beperkte opening

Deze fase van beperkte opening is voor de binnen yoga lessen bij GAIA vanaf 1 juli. De voorwaarden van deze beperkte opening zijn:

Uitgangpunt 1a: beheersen stroom van de sporters op weg naar, in en uit het yogacentrum.

1. GAIA House of Yoga zorgt ervoor dat leden de benodigde 1,5 meter ruimte kunnen houden, ook buiten het pand. Wij vragen onze leden zo veel mogelijk met de fiets te komen.
2. GAIA weet wie er aanwezig zijn in het gebouw en leggen deze gegevens ook voor een bepaalde periode vast. Er wordt alleen toegang verleend aan leden van GAIA House of Yoga die zich vooraf hebben aangemeld voor de les. Zo kan GAIA de maximale aantallen die binnen mogen zijn garanderen.
3. GAIA stelt iedereen bij binnenkomst een aantal vragen aan het lid, de zogenaamde gezondheidscheck of triage. Hierin vraagt een medewerker of deze in de afgelopen dagen last heeft gehad van ziekte verschijnselen als verkoudheid, hoesten, niezen, keelpijn of koorts.
4. GAIA informeert de leden bij binnenkomst over de hygiëne regels in het pand via posters en banners. Leden kunnen deze informatie ook terugvinden op onze website.
5. Binnen bij GAIA is maximaal het aantal aanwezigen volgens de richtlijn van het RIVM aanwezig, zodat onderlinge afstand van 1,5 meter geborgd kan zijn.
6. Iedere yogi zorgt ervoor dat hij of zij binnen alleen aanwezig is tijdens een gereserveerd tijdsblok en direct weer vertrekt nadat deze is afgelopen.

7. Het is op dit moment niet mogelijk om gebruik te maken van de kleedkamers, douches en kluisjes.

Zie afbeelding hiernaast voor bovenstaande regels.

Uitgangspunt 1b: beheersen stroom van de sporters op weg naar, tijdens en na de sportactiviteit in de openbare ruimte

1. De docenten weten wie er aanwezig zijn bij de lessen. Er wordt alleen toegang verleend aan leden die zich vooraf hebben aangemeld en die de vragen in het gezondheidscheck/triage met 'nee' beantwoord hebben.
2. De medewerkers van GAIA stellen bij aankomst (of daarvoor) een aantal vragen aan het lid, de zogenaamde triage of gezondheidscheck. Hierin vragen de medewerkers aan het lid of deze in de afgelopen dagen last heeft gehad van ziekteverschijnselen als (neus) verkoudheid, hoesten, niezen, keelpijn of koorts.
3. De activiteit vindt alleen plaats als de onderlinge afstand van 1,5 met er geborgd kan zijn - geen lichamelijk contact.
4. Iedere yogi is verplicht zich vooraf aan te melden via zijn/haar eigen online account, zodat er niet meer mensen dan toegestaan aanwezig zijn bij GAIA.
5. Aankomst voor de les vindt niet eerder plaats dan 15 minuten voor de starttijd, na de yogales dienen alle yogi's direct te vertrekken.

Uitgangspunt 2: veiligheid en hygiëne bij GAIA House of Yoga

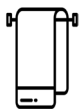
1. Sanitaire voorzieningen zijn toegankelijk en worden meerdere malen per dag gereinigd.
2. GAIA heeft op meerdere plekken desinfecterende middelen geplaatst voor de leden om gemakkelijk de handen te reinigen.
3. Bij GAIA mag er gebruik gemaakt worden van een yogamat indien je niet in staat bent je eigen mat mee te brengen. Als lid ben je verantwoordelijk om deze na gebruik goed schoon te maken en terug te hangen op de plek waar deze vandaan komt.
4. In de zalen is er gemarkeerd waar yogamatten neergelegd mogen worden waar 1 persoon de les mag volgen. Deze gemarkeerde punten zijn zo aangebracht dat de 1,5 meter afstand toegepast wordt.
5. Prullenbakken worden alleen gebruikt voor gebruikte desinfectie doekjes, eigen afval neemt de yogi mee naar huis. De prullenbakken worden 5 keer per dag geleegd.

VOORZORGSMAATREGELEN

Wees lief voor elkaar



Bij binnenkomst direct gebruik maken van de desinfectie handgel



Maak gebruik van uw eigen handdoek en mat tijdens de yoga lessen



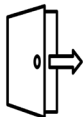
Houd van iedereen minimaal 1,5 meter afstand



Fysiek contact is te allen tijde verboden



U mag alleen tijdens de les waar u voor bent opgegeven aanwezig zijn



Na afloop van de les dient u direct GAIA te verlaten



Het is niet mogelijk om gebruik te maken van onze kleedkamers en kluisjes



U mag zelf een bidon meenemen van thuis. Er wordt geen thee geschonken



Volg de instructies van onze professionals te allen tijden op



Betaling is alleen mogelijk via een pin-transactie of automatische incasso

Uitgangspunt 3: veiligheid en hygiëne voor medewerkers

1. Om de veiligheid van de leden en medewerkers te kunnen garanderen, heeft GAIA dit protocol handboek ter beschikking gesteld. Medewerkers en leden worden bij iedere aanpassing van dit handboek duidelijk geïnstrueerd.
2. Medewerkers werken mee aan de triage of het controlegesprek. Zieke medewerkers moeten direct naar huis.
3. Medewerkers achter de balie staan achter een doorschijnend scherm. Als medewerkers transacties uitvoeren met leden/abonnementshouders wordt dit alleen gedaan per elektronische betaling of per automatische incasso.
4. Door goede triage (leden en medewerkers) en het nemen van de verder beschreven maatregelen, is geen extra persoonlijke bescherming nodig. De keuze voor gebruik van niet-medische mondkapjes of handschoenen ligt echter bij GAIA, de medewerker of sporter zelf.
5. Medewerkers komen op eigen gelegenheid naar GAIA en mijden het openbaar vervoer.

Uitgangspunt 4: veiligheid en hygiëne voor yogi's

1. Bij GAIA is er een aparte les gereserveerd voor ouderen. Deze les is op dinsdag van 14:00 - 15:00 uur.
2. Alle leden zijn verplicht een grote handdoek mee te nemen. Ook willen wij vragen of elk lid een eigen yoga mat wilt mee nemen indien mogelijk. Lukt dit niet dan mogen de matten van GAIA gebruikt worden. Helaas is het voorlopig niet mogelijk om thee te drinken bij GAIA. Leden die wat willen drinken tijdens de les, kunnen dit doen via een eigen meegebrachte bidon.
3. Bij binnenkomst bij GAIA werken de leden mee aan het controle gesprek. Mocht de medewerker uit de antwoorden geen vertrouwen op een goed verloop krijgen, wordt het lid op dat moment geweigerd om deel te nemen aan de les.
4. Bij binnenkomst dient iedereen gebruik te maken van hand desinfectiemiddel of direct de handen te wassen.
5. Yogi's blijven thuis als ze ziek zijn of in de afgelopen 72 uur ziek zijn geweest.
6. Leden volgen aanwijzingen van personeel van GAIA op.
7. De leden houden zich aan de regels over de aankomst en het vertrek in de omgeving van GAIA.
8. Leden vermijden fysiek contact met anderen bij GAIA.
9. Leden nemen alle meegebrachte zaken (flesjes etc.) weer mee naar huis.
10. Leden volgen de algemene richtlijnen van het RIVM met betrekking tot het minimaliseren van de verspreiding van de infectie.

Uitgangspunt 5: Wijze van lessen volgen bij GAIA

1. Er mag 1 persoon op 1 mat de lessen volgen bij GAIA.
2. De lessen vinden alleen plaats in een groepsgrootte die past binnen de geldende afspraken vanuit het RIVM, zodat de onderlinge afstand (tussen yogi's en docenten) van 1,5 meter geborgd kan zijn.

FASE 2: Reguliere opening

In deze fase zal GAIA weer volledig operationeel zijn, inhoudende:

1. Alle faciliteiten dan wel geboden diensten/services zijn weer open/toegankelijk.
2. Geen beperkingen van het aantal bezoekers dat gelijktijdig bij GAIA aanwezig is.
3. De oorspronkelijke grootte van groepslessen zijn weer mogelijk.

Dit definitieve protocol is gebaseerd op de informatie die beschikbaar was tot de datum van het publiceren van dit protocol. De informatie van de overheid over versoepeling (of eventueel aanscherping) van de Corona-maatregelen verandert echter regelmatig en kan effect hebben op de maatregelen in dit protocol. GAIA House of Yoga zal de impact van deze veranderingen inschatten en de leden blijven informeren over de relevante wijzigingen.