



Protocol Corona Yoga Zarah

(Gebaseerd op de richtlijnen van RIVM)

Gezond verstand gebruiken staat voorop!

- Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer komen sporten.
- Blijft thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact.
- Graag 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar).

Vanaf 26 juni 2021 hoeft er geen mondkapje meer worden gedragen.

- Iedereen neemt zijn/haar eigen matje mee.
- Kleed je thuis om voor en na de training.
- Neem een eigen flesje water mee.

En vooral heel veel plezier en geniet!

Lieve groetjes,
Nancy Hermsen

.....

+31(0)6 55118007
info@yogazarah.nl
www.yogazarah.nl