

Hygiëne leidraad voor de yogabranche: yoga scholen en yoga opleidingen

Opgesteld door Vereniging Yogadocenten Nederland

Datum: 19 april 2020

De pandemie als gevolg van uitbraak van het COVID-19 virus heeft de overheid doen besluiten om de activiteiten in veel bedrijfstakken tijdelijk te verbieden. Dit geldt ook voor yoga docenten en yoga opleiders. Komende week wordt naar verwachting meer bekend over de mogelijkheden om activiteiten gedeeltelijk en/of aangepast weer te hervatten. De voorwaarde die het kabinet stelt is dat elke beroepsgroep met een plan komt hoe op een hygiënische en veilige manier invulling gegeven kan worden aan de bedrijfsvoering, zodat mogelijke besmetting tot absoluut minimum beperkt wordt.

Deze leidraad beschrijft maatregelen die yoga docenten en -opleiders kunnen treffen om hun werkzaamheden wellicht op aangepaste wijze te kunnen hervatten zolang de beperkingen vanuit de overheid gelden.

Opgemerkt wordt dat er in de yoga branche grote diversiteit bestaat. Variërend van grote yoga opleiders die beschikken over grote en soms meerdere ruimten waar lesgegeven wordt, tot aan docenten die in eigen huis een ruimte beschikbaar stellen aan een kleine groep deelnemers.

We begrijpen dat niet iedere yoga ondernemer alle beschreven maatregelen zal kunnen treffen, gezien de omstandigheden waarin hij/zij verkeert. Het blijft dus noodzaak om als yoga ondernemer de eigen situatie goed te beoordelen. Bij twijfel, kan het zijn dat starten met fysiek lesgeven voor jou als docent in deze omstandigheden nog niet haalbaar is. We gaan ervan uit dat elke docent hier professioneel mee omgaat.

Maatregelen ten aanzien van communicatie richting klanten

- Alle maatregelen bieden beperkte bescherming als je als yoga ondernemer je klanten niet goed (blijft) communiceren over de afspraken die gelden in jouw studio. Informeer klanten over de nieuwe maatregelen via mail/ nieuwsbrief/ whatsapp en laat de regels ook fysiek in de ruimte goed zien;
- Zo kun je bij sommige boekingsystemen aanvullende informatie laten zien bij boeking van een les. Gebruik die optie om de regels nogmaals te communiceren;
- Fysiek in je ruimte kun je met tape helder aangeven op welke plekken een deelnemer zijn/haar mat kan uitrollen;
- Maak max 7 korte regels (zie suggestie onderaan) die je ook fysiek in je ruimte ophangt om klanten eraan te blijven herinneren;
- In de toiletruimte kun je specifieke regels communiceren die gelden voor toiletgebruik;
- Belonen werkt beter dan straffen. Dus complimenteer in je periodieke nieuwsbrief je deelnemers voor het respecteren van de regels 😊



Maatregelen bij het boeken en betalen van lessen

- Laat lessen digitaal boeken (niet werken met fysieke strippenkaarten die afgetekend moeten worden);
- Bij aankoop van lessen/yoga accessoires werken met contactloos betalen of betaalverzoeken via de app van je bank;
- Verstrek ook geen fysieke facturen of bonnetjes, verstuur ze digitaal;
- Aantal beschikbare plekken per les aanpassen aan de richtlijn van 1,5 meter afstand tussen deelnemers/docent;
- Wellicht kun je onderscheid maken voor deelnemers die de les fysiek bijwonen, deelnemers die online meedoen en deelnemers die nadien de video van de les thuis in eigen tijd bekijken;
- Communiceer dat deelnemers met klachten niet welkom zijn in de les (hoesten, koorts, verkoudheid). Dit geldt ook als zij gezinsleden hebben die klachten vertonen;
- Om te voorkomen dat jouw klanten een drempel ervaren om in deze gevallen de les niet te bezoeken, hanteer je een soepel beleid (geld terug, geldigheidsduur strippenkaarten etc);
- Spreek met elkaar af dat de les afgelast wordt als jij (of één van je huidgenoten) klachten vertoont (hoesten, verkoudheid, koorts etc);
- Vraag kwetsbare cliëntgroepen om zelf overleg te voeren met hun huisarts of deelname aan jouw lessen verstandig is;

Maatregelen ten aanzien van binnenkomen en weggaan van klanten

- Communiceer dat deelnemers met klachten niet welkom zijn in de les (hoesten, koorts, verkoudheid). Dit geldt ook als zij deelnemers in hun gezin hebben die klachten vertonen;
- Waar mogelijk: gebruik een infrarood thermometer om de temperatuur van je klanten bij binnenkomt te meten;
- Communiceer aan je deelnemers dat jij als docent het recht hebt om deelnemers te weigeren/naar huis te sturen als deze persoon zichtbare verschijnselen vertoont;
- Groet deelnemers zonder aanraking en vraag deelnemers om ook elkaar op deze manier te groeten;
- Vraag deelnemers zich vooraf om te kleden zodat geen gebruik gemaakt hoeft te worden van kleedruimten;
- Communiceer dat deelnemers één voor één de ruimte kunnen betreden. Je zou eventueel bij de ingang/buiten ook tape kunnen aanbrengen om de afstand van 1,5 meter te markeren;
- Indien mogelijk, maak in je studio een éénrichtingsverkeer markering (aan de voorkant erin, aan de achterkant eruit);
- Laat deelnemers ook één voor één de studio weer verlaten;
- Plan ruim tijd tussen de lessen om deze maatregelen ook uitvoerbaar te maken;

Maatregelen ten aanzien van kleedruimten en toiletgebruik



- Vraag deelnemers om geen of zo min mogelijk gebruik te maken van kleedruimten en toiletten, door vooraf thuis om te kleden en thuis nog even het toilet te bezoeken;
- Is dit geen optie, maximeer dan het aantal deelnemers in de kleedruimte;
- Tussentijds toiletgebruik? Maak hier afspraken over zodat er geen wachtrij voor het toilet ontstaat;
- Gebruik papieren handdoekjes en desinfecterende zeep in het toilet;
- Vraag deelnemers na gebruik het toilet, wasbak, kraan en klink goed te reinigen met desinfecterende zeep. Of zorg er zelf als ondernemer voor dat het toilet na elk gebruik goed gereinigd wordt;
- Zet in elke ruimte papieren zakdoekjes en een prullenbak;

Maatregelen ten aanzien van horeca gebruik in de studio

- Beschikt jouw studio ook over horeca of horeca gerelateerde faciliteiten (kopen of nuttigen van bijvoorbeeld kopje thee), dan blijft deze faciliteit in ieder geval gesloten totdat ook horeca-activiteiten vanuit de overheid weer toegestaan zijn;
- Verkoop van gesloten verpakkingen (thee of koekje met verpakking) is wel toegestaan indien dit kan plaatsvinden binnen de geldende richtlijnen van het RIVM. Bij voorkeur laat je klanten contactloos betalen;
- Drinken jullie na de les thee: hanteer ook dan de 1,5 meter afstand. Tip: vraag deelnemers om hun eigen drinkbeker/thee mee te nemen;

Maatregelen ten aanzien van adjustments

- Fysieke aanraking is in deze tijd helaas af te raden;
- Zijn je deelnemers adjustments gewend (bijvoorbeeld bij yin yoga), communiceer hier vooraf dan goed over, zodat ze weten wat ze kunnen verwachten in je les;
- Is een adjustment nodig omdat iemand onveilig in een houding staat: probeer deze verbaal uit te voeren en vraag de deelnemers anders om uit de houding te komen;

Maatregelen ten aanzien van prop gebruik

- Het advies is om deelnemers te verzoeken eigen materialen (matjes, kussentjes) mee te laten nemen naar de les;
- Voor sommige lessen is dit wellicht niet uitvoerbaar (zoals bijvoorbeeld bij Critical Alignment Yoga, of Aerial yoga). In dat geval dien je als yoga ondernemer maatregelen te nemen om de props te reinigen na elk gebruik. Vraag de deelnemers bijvoorbeeld om dit zelf na de les te doen (stel reinigingsmiddelen en schone doeken beschikbaar). Of vraag deelnemers om gebruik te maken van bijvoorbeeld kussenslopen die ze om de props kunnen aanbrengen tijdens gebruik.

Maatregelen ten aanzien van de ruimte en klimaat in de ruimte



- Reinig na de les contactoppervlakken zoals deurklinken, trapleuningen, tafels, stoelen e.d.;
- Ventileer de ruimte goed na elke les. Virussen kunnen in een afgesloten ruimte langer blijven 'hangen';
- Gebruik eventueel anti virale etherische olie in je diffuser.

Belangrijkste maatregelen communiceren:

1. Bij (milde) verkoudheidsklachten en/of koorts (jezelf of je huisgenoten): blijf thuis. Geen zorgen: we blijven als yogi's verbonden. Eventueel via online yogalessen.
2. Nu is het perfecte moment om jezelf een yogamat cadeau te doen. Neem dus je eigen yogamat mee, en indien mogelijk je eigen props!
3. Vermijd fysiek contact en houd 1,5 meter afstand. We kunnen elkaar begroeten met het namasté gebaar.
4. Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog. Was thuis wel je yogakleding ;-)
5. Gebruik papieren zakdoeken en gooi deze na gebruik direct in de prullenbak. Dat is pas loslaten.
6. Zit zo min mogelijk met je handen aan je gezicht.
7. Wees een propere yogi: was, voor en na de les, thuis je handen!

