

VOORZORGSMAATREGELEN IN CORONA-TIJD IN OKIDO YOGA DOJO, LAREN



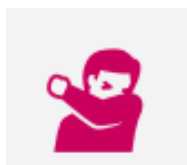
Bij klachten bij jezelf of bij jouw huisgenoten (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, plotseling verlies van reuk of smaak, verhoging, koorts hoger dan 38 graden en benauwdheid) **blijf je thuis, kom niet naar de dojo, laat je testen.**



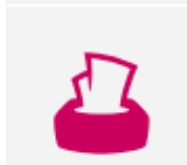
Krijg je **bovenstaande klachten tijdens je verblijf in de dojo?**
Ga naar huis en laat je testen.



Was/reinig je handen regelmatig, 20 seconden lang met water en zeep, daarna goed je handen drogen.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten, gooi deze daarna weg en was je handen.



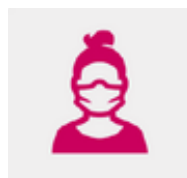
Schud geen handen, geen omhelzingen bij begroeting of afscheid.

Begroet met "gassho".



Houd overal in en om de dojo 1,5 meter afstand (2 armlengtes) van elkaar.

Uitzondering tijdens yoga-beoefening en behandelingen.



Mondkapjes zijn niet verplicht.

Heb je behoefte om een mondkapje te dragen, neem deze zelf mee, zodat je weet dat je een prettig zittende hebt.

DANK JE WEL VOOR JE MEDEWERKING