

Yoga Parashakti

PLAN HIGIENY



Zgodnie z wytycznymi ministerstwa rozwoju oraz GIS, przestrzegaj proszę Planu Higieny, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa lub innych bakterii i wirusów. Ogólnym celem jest redukcja wzajemnych zakażeń. Ćwicząc zobowiązujesz się do przestrzegania Planu higieny „Yoga Parashakti”. Klienci, którzy w sposób rażąco naruszają zasady bezpieczeństwa zostaną wykluczeni z zajęć w trybie natychmiastowym. Yoga Parashakti nie odpowiada za szkody wynikłe z nieprzestrzegania tego Planu.

Przed przyjściem na lekcję

- Nie możesz skorzystać z usługi w studiu „Yoga Parashakti” jeśli:
 - obserwujesz u siebie objawy choroby zakaźnej; powinieneś udać się do domu i skorzystać z tele-porady medycznej,
 - jesteś objęty kwarantanną lub izolacją,
 - miałeś w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na COVID-19.
- Zawsze, jeśli czujesz się chory lub masz objawy przeziębienia zostań proszę w domu.
- Zapisz się wcześniej na termin, proszę tylko sms-em (zobacz też regulamin), ponieważ ilość miejsc jest na tą chwilę zredukowana.
- Przyjdź na zajęcia w ubraniu na Yogę. Wypełnij ankietę zdrowia i pozostaw dane kontaktowe.
- Dezynfekuj swoje ręce PRZED oraz PO płaceniu, PRZED oraz PO lekcji (płyn znajdziesz w sali oraz w WC).
- Skorzystaj z WC PRZED lub PO lekcji. Zdezynfekuj sedes przed i po skorzystaniu (jednorazowy ręcznik wyrzuć proszę do kosza!), myj ręce 30 sekund i **dezynfekuj DOKŁADNIE, klamki dotykaj łokciem.**

Wejście na sale

- Wchodząc do budynku noś maskę przykrywając nos i usta.
- Na salę wchodzi pojedynczo, czekając na klatce schodowej trzymaj odstęp 2m do innej osoby.
- Zaraz po wejściu na salę zdejmij buty i schowaj je w szafce. Następnie rozbierz się, torebki schowaj w szufladkach lub w niebieskim koszu. Przed rozpoczęciem zajęć zapłać za lekcję (najlepiej kartą).
- Po zapłaceniu zdezynfekuj ręce i zajmij swoje miejsce zachowując ręce czyste.
- Okna i drzwi otwiera tylko nauczycielka.
- Wszelkie asesoria do ćwiczeń wyklada tylko nauczycielka (punkt 22 z regulaminu nie obowiązuje na tą chwilę).

W czasie / Po lekcji

- Jeśli w czasie lekcji poczujesz jakiegokolwiek niepokojące objawy, zgłoś ten fakt i wróć do domu.
- Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, zdezynfekuj potem ręce.
- Pozostań na raz zajętych miejscu, nie chodź po sali.
- W czasie ćwiczeń konieczne jest zdjęcie maseczki.
- Na obecną chwilę do odwołania, aby zachować zalecany odstęp nauczycielka koryguje głównie werbalnie.
- Sala powinna być regularnie wietrzona, więc ubierz się ciepło.
- Jeśli w czasie lekcji musisz skorzystać z WC to **ubierz BUTY**, klamki dotykaj łokciem i odpowiednio myj i dezynfekuj **DOKŁADNIE** ręce. Na miejsce wracaj **jak najciszej!**
- Dezynfekuj swoje ręce PRZED oraz PO lekcji (płyn znajdziesz w sali oraz w WC).
- Po lekcji pomieszczenie jest przewietrzane. Sprzęt jest regularnie dezynfekowany i prany.
- Załóż znowu maseczkę na nos i usta, omijaj skupiska ludzi oraz opuść sale i budynek jak najszybciej.