

MANUALE DI PREVENZIONE COVID-19

Il presente documento ha lo scopo di definire le modalità di risposta all'emergenza COVID-19 al fine di limitare per quanto possibile la diffusione del virus presso Yoga Institute.

NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO

AZIONI PRELIMINARI

- Tutti gli allievi sono invitati a controllare la propria temperatura prima di recarsi a lezione. Se dovesse essere riscontrato un valore superiore a 37.5°C, rimanere a casa.
- Come richiesto dalle linee guida nazionali ad oggi vigenti, all'inizio della lezione verrà registrato il nominativo di ogni singolo partecipante.
- Si inviatano tutti gli allievi a presentarsi in orari di lezione prenotati per garantire al meglio gli spazi di prevenzione.
- In questo periodo di emergenza, consigliamo di non intrattenersi a lungo finita la lezione.

ACCESSO PER GLI ALLIEVI

- L'unico punto di accesso abilitato è quello in corrispondenza della reception.
- Si invitano tutti a mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1 metro per le persone mentre non svolgono attività fisica e 2 metri durante la lezione.
- Ogni allievo deve portare con sé il proprio asciugamano da collocare sopra il tappetino, in modo da minimizzare i contatti.
- L'allievo deve lavarsi piedi e mani con acqua e sapone prima di entrare in sala.

BAGNO

L'accesso in bagno è di 1 PERSONA PER VOLTA.

SPOGLIATOI

Ridurre al minimo la permanenza negli spogliatoi usandoli, se possibile, solo per riporre gli oggetti. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la propria borsa/zaino.

MATERIALE DI SUPPORTO

L'istituto mette a disposizione tutto il materiale per lo svolgimento delle lezioni. In considerazione della possibilità di recare disagio agli allievi si lascia la libera scelta di portare a lezione il proprio materiale.

L'apertura delle coperte verrà limitata al massimo, sarà compito dell'insegnante guidare gli allievi per il corretto utilizzo.

LEZIONI DI YOGA

Considerando gli spazi preventivi, a lezione potranno partecipare n. 10 allievi per classe.

Le lezioni di yoga* verranno svolte in due modalità:

- **Lezione frontale:** n.10 partecipanti di durata 1h 10min.
- **Lezione online:** n. illimitato partecipanti di durata 1h 10min.

** L'organizzazione dei gruppi, orari e modalità verranno comunicati previamente dall'insegnante.*

Le correzioni fisiche degli asana da parte dell'insegnante, quando necessarie, verranno fatte con uno strumento che garantisce la distanza di sicurezza.

DISINFEZIONE E PULIZIA

Attraverso il depuratore certificato installato negli interni della scuola, Yoga Institute garantisce la purificazione dell'aria fresca in modo continuo e salubre. Per aumentare il ricambio d'aria, all'inizio di ogni lezione verrà svolto un ricambio d'aria naturale mediante l'apertura delle finestre.

Per quanto riguarda il materiale di supporto verrà disinfettato regolarmente attraverso la sanificazione a vapore secco.

IGIENIZZANTI NELLE AREE COMUNI

Yoga Institute si è dotato di sistemi igienizzanti (dispenser con soluzione idroalcoliche) presso i luoghi a maggior passaggio di persone, quali reception, bagni, corridoi e sala yoga.

FIRMA

Daniela Manente

