

## 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 inviati a controllare la propria temperatura prima di recarsi a lezione. Se dovesse essere riscontrato un valore superiore a 37.5°C, si prega di 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 invitano tutti gli allievi a presentarsi negli orari di lezione precedentemente prenotati per garantire al meglio la prevenzione negli spazi.
  - 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.
  - Ogni allievo deve portare con sé il proprio asciugamano da collocare sopra il tappetino, in modo da minimizzare i contatti.
  - L'allievo è pregato di lavarsi mani e piedi con acqua e sapone prima di entrare in sala.
  - Per accedere alla sala si deve indossare la mascherina e, durante lo svolgimento della lezione la mascherina può essere conservata in una busta chiusa.
- 

#### 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. Considerando la 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. 14 allievi per classe.

Le lezioni di yoga\* verranno svolte in due modalità:

- **Lezione frontale:** n.14 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. 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 di maggior passaggio, quali reception, bagni, corridoi e sala yoga.

---

FIRMA

**Daniela Manente**