

Med anledning av Coronavirus.

Vår grundhållning är att Bikram Yoga City tar ansvar genom att förhålla sig till Folkhälsomyndighetens riktlinjer och Regeringens beslut.

Uppdaterat den 14 april

Efter noggrann planering och uppmätning kan vi nu ta emot 25 personer per klass. Var vänligt att placera din matta i enlighet med markeringarna i golvet. Lyssna till och respektera lärarens instruktioner om vart ni skall stå på mattan under klassen och var vänliga nog att visa hänsyn till varandra både i yogasalen och i övriga utrymmen.

Vi hyr inte ut mattor för tillfället – ta med egen matta eller köp på studion.

Platserna i omklädningsrum är noga markerade. Kan du byta om och duscha hemma är det alltid ett bättre alternativ.

Vi gör allt vi kan för att ni skall kunna fortsätta yoga på ett säkert sätt. Vi ber er att respektera kösystemet och varandra vid inläpp. Håll avstånd i kön, i entrén och vid receptionsdisk. Vi ber er även att stanna upp och använda handsprit när ni kommer.

Vi vill förtydliga att vi gör vårt yttersta för att tillämpa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och direktiv. Forskning visar att droppsmitta når som längst en armlängds avstånd innan de faller till golvet. I yogasalen har man minst 2 meter till nästa person (framför och bakom) och åt sidorna är det ca 1,6m-1,8m fritt utrymme till nästa person. Vi kommer alltid göra vårt absolut bästa för att minimera smittspridning men liksom resten av samhället kan vi inte garantera en 100 procentigt riskfri zon. I slutändan är det alltid upp till var och en att avgöra om man känner sig trygg nog att vara på studion eller inte.

Uppdaterat den 2 april

Den 24 mars informerade Folkhälsomyndigheten om att fysisk aktivitet är bra för folkhälsan och att idrott och träning därför ska fortsätta. Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning

Studion har sedan långt tidigare intensifierat städrutiner och utöver noggrann städning av alla utrymmen efter varenda klass, desinficeras samtliga dörrhandtag och kranar mm som kommer i kontakt med händer. (Läs mer om våra städrutiner nedan)

Från och med torsdag 2 april inför vi ytterligare åtgärder för att tillgängliggöra yogan på ett så säkert sätt som möjligt:

- Max antal personer per klass begränsas till 15 personer (**Obs!** sedan 14 april 25 pers/klass) Vi fortsätter utan bokning, vill du yoga behöver du komma i tid.
- Platserna i yogasalen är tydligt markerade. Lagg din matta på anvisad plats i salen.
- Vi slutar att hyra ut yogamattor. Ta med din egen yogamatta.

- Markerade platser för ombyte i omklädningsrummet. Vänligen häng av dig på markerad plats och visa hänsyn till andra när du byter om.
- Begränsat antal personer i duscharna. Visa hänsyn, undvik kö och framförallt sunt förnuft. Om du har möjlighet att duscha hemma uppmuntrar vi dig att göra det.
- Tvål och vatten finns vid alla handfat och duschar. Tvätta händerna minst 20 sekunder.
- Handsprit finns i entrén. Vänligen sprita händerna när du kommer till studion.

Vi ber våra äldre medlemmar (70+) att vänta med att delta på yogaklasser tills vidare. Vi ser över möjligheterna att kunna erbjuda yogaklasser online som man kan delta i hemifrån.

Den som är sjuk, **även med milda symtom**, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande.

Och snälla, håll dina händer rena. Det finns tvål vid alla handfat och duschar i studion och det finns handsprit att tillgå direkt när man kommer till studion. Den finns där för din och andras säkerhet. Använd den.

Bikram Yoga City håller beredskap för att snabbt anpassa verksamheten till nya direktiv från Folkhälsomyndigheten och Regeringen. Om läget ändras och det kommer nya rekommendationer så kommer vi att uppdatera informationen här.

Vårt förhållningsätt JUST NU är:

Att vi håller våra lokaler öppna och fortsätter erbjuda yogaklasser varje dag.

Att vi i största möjliga mån fortsätter att hålla samma schema men att vi försöker begränsa antalet personer på varje klass till ca 15 personer (**Obs!** sedan 14 april 25 pers/klass)

Att vi ser till att alla lärare och övrig personal på studion är frisk och håller sig hemma vid eventuella symptom.

Att vi intensifierar våra redan mycket noggranna städrutiner på studion:

- samtliga golv på studion rengörs efter varje klass
- omklädningsrum, duschar, toaletter etc rengörs noggrant efter varje klass
- vi rengör kranar, tvålbehållare, duschar, speglar mm som frekvent kommer i kontakt med händer
- vi rengör och desinficerar dörrhandtag och andra kontaktytor och det finns handsprit att tillgå i receptionen.
- våra uthyrningsmattor skrubbas och rengörs efter varje uthyrning. Handduk måste ALLTID användas på yogamattan. (Det bästa är självklart att alltid ta med sin egen yogamatta.)
- alla handdukar som vi hyr ut tvättas i 60 grader och alla badrumstextilier byts ut med hög frekvens varje dag och tvättas i minst 60 grader.

Att vi vill betona vikten av god handhygien hos alla som besöker studion.

Att om man känner sig sjuk så håller man sig hemma och avhåller sig från att yoga till dess att man känner sig frisk.

Vad kan du som medlem göra?

Om du känner dig frisk – välkommen att träna som vanligt. Var extra noga med handhygien, tvål och vatten fungerar utmärkt.

Om du känner dig sjuk – använd ditt sunda förnuft, iaktta försiktighet och stanna hemma tills du känner dig bättre. (Detta är såklart alltid en bra riktlinje när du känner dig sjuk – oavsett coronavirus eller inte).

Befinner du eller någon i din nära familj sig i någon form av karantän, frivillig eller beordrad, ber vi dig att inte besöka yogastudion under denna tid. Välkommen tillbaka när den är över.

Vi vet att yogan betyder mycket för väldigt många, särskilt under perioder då det känns stressigt och extra tungt. Därför gör vi också vårt bästa för att kunna hålla studion öppen så länge det ligger i linje med Folkhälsomyndighetens riktlinjer och Regeringens beslut. Vi vet inte vad som händer närmast men vi kommer att hålla er informerade genom hemsidan eller sociala medier om något ändras på studion. Låt oss se till att lösa detta tillsammans på bästa sätt.

Tack för förståelse och samarbete.

Kristina Djerf och teamet på Bikram Yoga City