

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 3 augusti

Folkhälsomyndigheten har sedan tidigare informerat 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.

Vi håller våra lokaler öppna och fortsätter erbjuda yogaklasser varje dag för dig som vill komma och yoga hos oss.

Studion har alltid haft väldigt noggranna städrutiner som vi har intensifierat ytterligare. Utöver noggrann städning av alla utrymmen efter varenda klass, desinficeras samtliga dörrhandtag och kranar mm som kommer i kontakt med händer. (Läs gärna mer om våra städrutiner nedan)

- Max antal personer per klass begränsas till ca 30 personer. Då finns det ca 1,5 m mellan varje individ. Vi fortsätter utan bokning, vill du yoga behöver du komma i tid.
- Platserna i yogasalen är tydligt markerade. Lägg din matta på anvisad plats i salen.
- Vi har 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 ALLTID änderna när du kommer till studion.

Vi ber våra äldre medlemmar (70+) att vänta med att delta på yogaklasser tills vidare. Vi har under våren sänt ett stort antal, kostnadsfria (livestreamade) klasser som finns sparade på vår Facebook sida. Har man årskort finns även online klasser att tillgå vid förfrågan.

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

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.

Städrutiner på Bikram Yoga City:

- 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 handskrubbas och rengörs ordentligt med rengöringsmedel efter varje uthyrning. Handduk måste ALLTID användas på yogamattan oavsett om du hyr eller har med din egen yogamatta.
- alla handdukar som vi hyr ut tvättas i minst 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 härnäst men vi kommer att hålla er informerade genom hemsidan eller social 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