

Med anledning av Coronavirus.

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

*Uppdaterat den 30 oktober 2020*

Med anledning av FHM's direktiv och skärpta allmänna råd till bland annat region Stockholm så anpassar vi vår verksamhet och har beslutat följande:

- Antalet personer per klass är begränsat till mindre än hälften av studios kapacitet, dvs färre än 30 personer per klass. Vi utgår från ytan på yogasalen, avstånd samt yogasalens goda ventilation.
- Incheckningen kommer att avslutas 10 minuter innan klassen börjar. Kom i tid.
- Vi ser över logistiken och flöden vid in- och utpassering och ber våra medlemmar vara mycket noggranna med att hålla avstånd till varandra.
- Visa hänsyn till arbetande personal på studion. Håll avstånd.
- Vi rekommenderar att våra medlemmar i möjligaste mån väljer att duscha hemma.

Utöver detta har vi sedan tidigare intensifierat våra städrutiner och tydligt markerat ut platser i yogasalen och omklädningsrum. Som medlem är det viktigt att du:

- Stannar hemma om du har minsta sjukdomssymtom.
- Tvättar/spritar händer noggrant vid ankomst till studion och efter klassen.
- Undviker att hänga och socialisera i allmänna utrymmen före eller efter klassen. Byt om och gå in i yogarummet så snabbt som möjligt efter ankomst till studion.
- Hosta och nys i armvecket.
- Har du eller någon annan i din familj nyligen testats för Covid-19, vänta tills du har fått ett negativ provsvar innan du besöker studion.

Du har möjlighet att frysa ditt kort fram till den 19 november 2020. Kontakta vår reception på [info@bikramyogacity.se](mailto:info@bikramyogacity.se)

*Uppdaterat den 3 augusti*

Folkhälsomyndigheten har sedan tidigare informerat om att fysisk aktivitet är bra för folkhälsan och att idrott och träning därför skall fortsätta.

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)

- 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 händerna när du kommer till studion.

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 kranar, 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.

Vad kan du som medlem göra?

Om du känner dig helt frisk – välkommen att yoga hos oss. Var extra noga med handhygien, tvål och vatten fungerar utmärkt. Handdesinfektion finns att tillgå.

Om du känner dig sjuk – använd ditt sunda förnuft och stanna hemma tills du känner dig bättre.

Befinner du eller någon i din nära familj sig i någon form av karantän, frivillig eller beordrad, eller t ex väntar på provsvar ber vi dig att inte besöka yogastudion under denna tid. Välkommen tillbaka när denna period 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 visad hänsyn och samarbete. Kristina Djerf och teamet på Bikram Yoga City