

Med anledning av Coronavirus.

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

Uppdaterat den 29 september 2021

Från och med den 29 september försvinner publiktalen, rådet om hemarbete och nästan alla återstående coronarestriktioner hävs i Sverige. Är du inte fullvaccinerad gäller fortfarande rådet att hålla avstånd till andra människor för att undvika smittspridning och framförallt undvika kontakt med äldre och riskgrupper.

För studion innebär det att vi kommer att ta in fler personer i yogasalen och ta bort begränsningarna i omklädningsrum och duschar. För att alla skall fortsätta hålla ett visst avstånd kommer vi att (till en början) fortsätta med markeringar i yogasalen och vi ber er fortsätta att visa respekt och hänsyn till varandra på alla utrymmen i studion.

- Stanna hemma om du har symptom.
- Sprita händerna när du kommer till studion.
- Lägg din matta vid en markerad plats i yogasalen
- Var uppmärksam på andra gränser och visa hänsyn vid alla tillfällen.

Uppdaterat den 15 juli 2021

Efter ytterligare lättade restriktioner i samhället är det nu möjligt för oss att ta in ytterligare människor på studion. Det är givetvis glada nyheter men vi väljer att närma oss detta med försiktighet. Vi kommer att ha ett fortsatt begränsat antal personer på studion samtidigt, ett begränsat antal platser i varje klass och även tydligt markerade platser i yogasalen.

Vi ber er även att fortsätta respektera anpassningar, restriktioner och skyltar som finns uppsatta på studion och att ni, som alltid, visar hänsyn till varandra på samtliga utrymmen på studion.

Tillsammans skapar vi en studio som är en trygg och välkomnande plats för alla.

Uppdaterat den 22 december 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:

- För att minimera antalet besökare vid samma tidpunkt har vi begränsat antalet elever per klass till mindre än hälften studios kapacitet. Just nu tar vi in 25 personer per klass. Vi utgår från den stora ytan på yogasalen ca:120 kvm, ett avstånd på ca 2 meter mellan varje person samt yogasalens goda ventilation.
- Vår lokal är total 356 kvm – vi tar in max 30 personer i denna lokal samtidigt.
- Incheckningen kommer att avslutas 10 minuter innan klassen börjar. Kom i tid.
- Platserna i yogasalen och i omklädningsrum är tydligt markerade. Använd alltid markeringarna.
- Vi har utökat tiderna mellan klasserna för att inte bli för många i studion eller skapa möten vid in och utpassering mellan klasserna.

- Vi ser över logistik och flöden vid in- och utpassering och ber våra medlemmar vara mycket noggranna med att hålla avstånd till varandra vid alla tillfällen.
- Visa hänsyn till arbetande personal på studion. Respektera markeringar och håll avstånd.
- Vi rekommenderar att våra medlemmar i möjligaste mån väljer att duscha hemma.

Utöver detta har vi sedan tidigare intensifierat våra städrutiner. (Mer info längre ned)

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.

Har du några frågor får du gärna kontakta vår reception på info@bikramyogacity.se

Vi vill förtydliga att vi gör vårt bästa för att tillämpa Folkhälsomyndigheten's rekommendationer och direktiv och för att minimera smittspridning. Liksom resten av samhället kan vi inte aldrig garantera en 100 procentigt riskfri zon. I slutändan är det alltid upp till individen att avgöra om man känner sig trygg nog att vara på studion och att följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd.

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 desinficerar kranar, dörrhandtag och andra kontaktytor som frekvent kommer i kontakt med händer.
- 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 textilier byts ut med hög och regelbunden 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 det minst sjuk eller hänging – avstå från att besöka studion 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