

## NUEVOS

### PROTOCOLOS HIGIÉNICO SANITARIOS

- 1) Por responsabilidad, no acudas si tienes fiebre, sintomatología respiratoria o si has estado en contacto con alguien sospechoso de ser positivo.
- 2) Por respeto a los demás y por la situación actual la puntualidad se convierte en algo fundamental. La puerta se abrirá 10' antes del comienzo de la clase y nada más. Los horarios experimentarán un pequeño cambio de manera que el tiempo que transcurre entre grupos será mayor.
- 3) Ven con la mascarilla puesta y permanece con ella colocada todo el tiempo que estés en el Centro, salvo cuando te encuentres en la esterilla que la dejaras guardada en una bolsita adecuada. Durante la sesión su uso es opcional.
- 4) Es imprescindible traer una esterilla antideslizante y una manta. Si lo deseas podrás colocar tu esterilla sobre la esterilla del Centro que será desinfectada por el-la profesor-a. Al terminar la sesión te llevarás a tu casa la esterilla, manta y cualquier otro elemento de uso propio.
- 5) Al entrar al Centro pasarás por una alfombra desinfectante y a continuación te quitarás el calzado dejándolo a la entrada en la zona habilitada para ello.
- 6) Te lavarás las manos con gel desinfectante al llegar y en cualquier otro momento que necesites ya que disponemos de múltiples puntos de desinfección de manos.
- 7) Mantener la distancia social de 1m 1/2. Los grupos son reducidos.
- 8) Si te es posible, preséntate vestid@ con la ropa de yoga. Si vienes con otra prenda, la dejarás bien recogida en los vestuarios para llevártela al final de la clase. Se limitará el aforo en los vestuarios.

- 9) El baño izquierdo será el único disponible y con carácter excepcional.
- 10) Si durante la práctica usas material del Centro como sillas, tacos y banquitos deberás limpiarlos nada más terminar la sesión. Si lo deseas puedes llevar un cojín y cincha para uso propio.
- 11) Tanto la entrada como la salida al Centro y a sus distintas dependencias se realizará de manera “ordenada”.
- 12) El pago en efectivo se hará en un sobre con el nombre del alumno y la cantidad correspondiente.
- 13) La práctica, según las circunstancias, eliminará o reducirá el trabajo dinámico, es decir, los movimientos corporales al compas de la respiración, vinyasas..., prevaleciendo las posturas o asanas en inmovilidad, en estática. También evitaremos las correcciones físicas y las exhalaciones fuertes. Más sensibilidad corporal, relajación y conciencia.

Renovamos el aire del Centro y de sus salas varias veces al día.

ANIMO ETA BESARKADA BIRTUAL BAT

