



yogasam

AVIS À NOTRE COMMUNAUTÉ

Consignes sanitaires à respecter dans les espaces physiques de Yoga SAM

AVANT l'activité

- ✓ Si vous présentez des **symptômes**, avez reçu un **résultat positif** ou êtes considéré comme **contact étroit d'un cas de COVID-19, demeurez à la maison.**
- ✓ Arrivez seulement 5 à 10 minutes avant votre cours.
- ✓ À votre arrivée, **lavez vos mains** à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou utilisez la solution hydroalcoolique prévue à cet effet.
- ✓ Respecter en tout temps la **distanciation physique de deux mètres.**
- ✓ Le **port du couvre-visage est obligatoire** dans les lieux où la distanciation est plus difficile à maintenir (corridor, vestiaires).
- ✓ Les poignées de main, les accolades et tout autre contact physique doivent être évités.
- ✓ **Soyez prêt.e dès votre arrivée** (vêtements adaptés) pour éviter d'utiliser les vestiaires. Ne les utiliser que si nécessaire.
- ✓ Autant que possible, utilisez les crochets dans les corridors pour y placer votre effets personnels et **rendez-vous directement dans le studio désigné.**
- ✓ Limiter au minimum les effets personnels à apporter à l'intérieur du studio, à l'exception du matériel pour votre pratique.
- ✓ Évitez les déplacements inutiles.
- ✓ **Pour la période estivale, nous maintiendrons l'accueil fermée.**

PENDANT l'activité

- ✓ **Apportez votre tapis personnel et votre gourde d'eau.** Si désiré, prévoir vos propres accessoires de yoga.
- ✓ Jusqu'à nouvel ordre, seulement les blocs de bois seront disponibles. Prenez les à votre arrivée, avant de vous installer.
- ✓ **Dirigez-vous vers les emplacements déterminés** pour y placer votre tapis (collants au plancher). Une fois installé.e, évitez de vous déplacer à nouveau.
- ✓ Respectez en tout temps la règle de **distanciation physique de deux mètres**, que ce soit avec les professeur.e.s ou les autres élèves.
- ✓ Toussez ou éternuez dans votre coude.
- ✓ Si vous vous mouchez, placez immédiatement votre mouchoir à la poubelle et lavez-vous les mains.
- ✓ Le **port du masque N'EST PAS recommandé pendant la pratique de yoga.**

APRÈS l'activité

- ✓ Ramassez votre tapis et s'il y a lieu, désinfectez les blocs de bois.
- ✓ **Lavez-vous les mains** à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant de quitter le lieu de pratique.
- ✓ Aucune douche sur place n'est permise.
- ✓ Si vous avez utilisé le vestiaire, **nettoyez la poignée du casier** avec les lingettes désinfectantes placées à cet effet. Jetez immédiatement la lingette à la poubelle.
- ✓ Évitez de flâner et **retournez à votre domicile directement.**
- ✓ À votre retour à la maison, lavez-vous les mains, retirez les vêtements et lavez-les avec le savon à lessive habituel.