



yogasam

CONSIGNES SANITAIRES - COVID

RESTEZ À LA MAISON



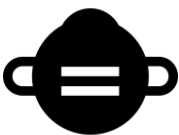
- ✓ Si vous présentez des **symptômes**, avez reçu un **résultat positif** ou êtes considéré comme **contact étroit d'un cas de COVID-19**, demeurez à la maison

ARRIVEZ PRÊTS POUR VOTRE COURS



- ✓ **Réservation obligatoire**
- ✓ Arrivez seulement 5 à 10 minutes avant votre cours
- ✓ Portez déjà vos vêtements adaptés et n'utilisez les vestiaires que si nécessaires

PORTEZ VOTRE MASQUE



- ✓ Le **port du couvre-visage est obligatoire** dans tous les déplacements
- ✓ Il n'est pas recommandé pendant la pratique

LAVEZ VOS MAINS



- ✓ À votre arrivée, **lavez vos mains** à l'eau et au savon pendant 20 secondes ou utilisez la solution hydroalcoolique prévue à cet effet

GARDEZ VOS DISTANCES



- ✓ Respectez en tout temps la règle de **distanciation physique de deux mètres**, que ce soit avec les professeurs ou les autres élèves
- ✓ Limitez vos déplacements

RETIREZ VOS CHAUSSURES



- ✓ Retirez vos chaussures à votre arrivée
- ✓ Déposez-les sur les supports prévus à cet effet, dans le grand corridor

GÉREZ VOS EFFETS PERSONNELS



- ✓ Autant que possible, utilisez les crochets dans les corridors pour y placer votre effets personnels et **rendez-vous directement dans le studio désigné**
- ✓ Limitez au minimum les effets personnels à apporter à l'intérieur du studio, à l'exception du matériel pour votre pratique
- ✓ Comme nous limitons l'accès aux vestiaires, autant que possible, **laissez vos objets de valeur à la maison**. Exceptionnellement, vous pourrez les apporter avec vous dans les studios, seulement si nécessaire.

FERMEZ VOTRE TÉLÉPHONE



- ✓ Qu'il soit dans les studios ou à l'extérieur, votre **téléphone doit demeurer fermé en tout temps**

APPORTEZ VOTRE MATÉRIEL DE PRATIQUE



- ✓ **Apportez votre tapis personnel et votre gourde d'eau**
- ✓ Apportez le reste du matériel si vous le possédez (blocs, sangle, couverture, traversin)
- ✓ Si vous utilisez le matériel du studio, déposez le dans les bacs gris à la sortie des studios pour qu'il soit désinfecté

RESPECTEZ L'ÉTIQUETTE RESPIRATOIRE



- ✓ **Toussez ou éternuez dans votre coude**
- ✓ Si vous vous mouchez, placez immédiatement votre **mouchoir à la poubelle et lavez vos mains**

ÉVITEZ LE FLANÂGE APRÈS VOTRE COURS



- ✓ Ramassez votre tapis et s'il y a lieu, déposez le matériel utilisé dans les bacs à la sortie des studios pour la désinfection
- ✓ **Lavez vos mains**
- ✓ 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, que vous jetez immédiatement à la poubelle
- ✓ Retournez à votre domicile directement le cœur et le corps heureux!

Merci de votre collaboration et bon cours!