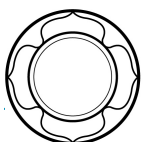
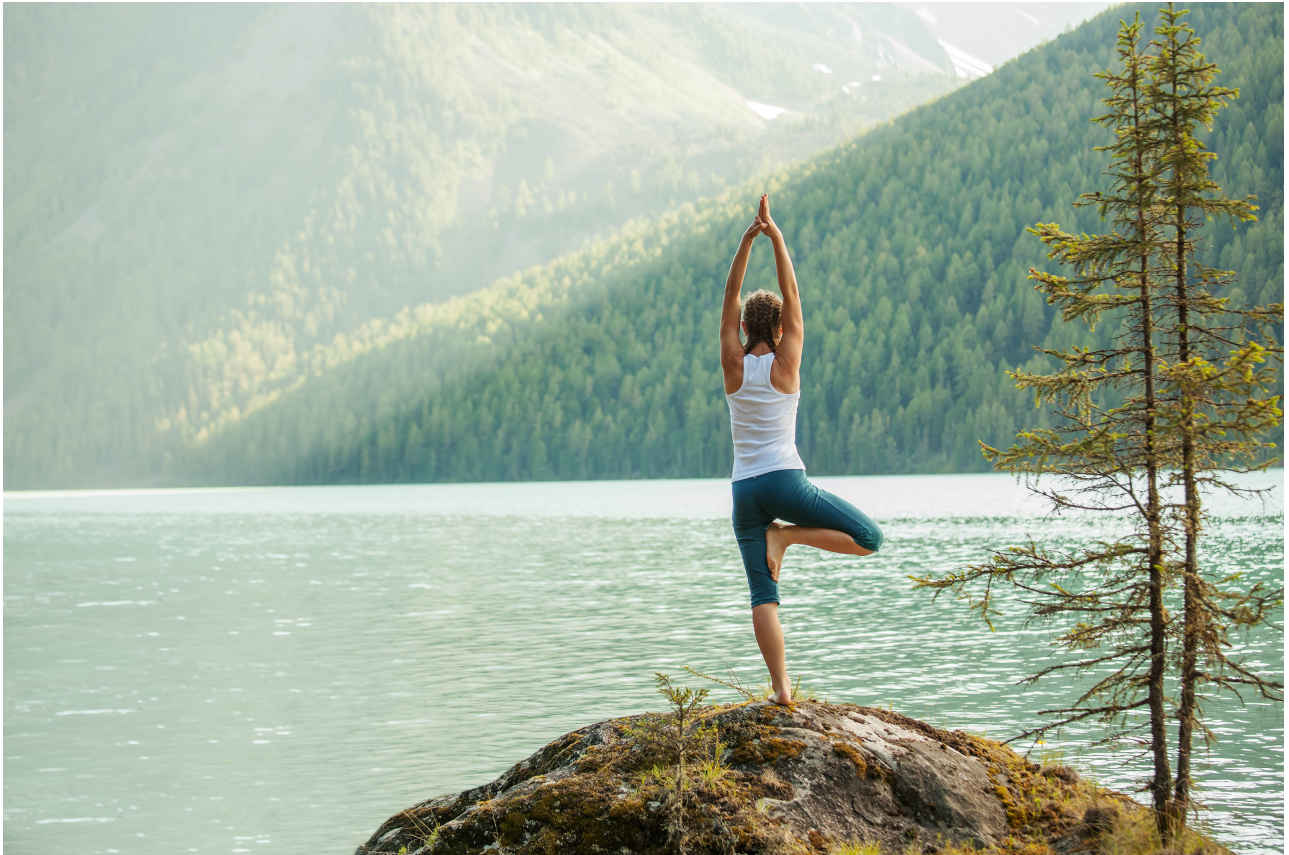

Corona protocol

Yogacentrum Tilburg

Versie april 2020



YOGACENTRUM
TILBURG

Introductie

Dit protocol richt zich op het veilig open van de deuren van yogacentrum Tilburg zodat we voldoet aan de 1,5 meter maatregel en het voldoen aan de overige maatregelen van het RIVM.

Het is gebaseerd op het protocol opgesteld door Marloes van Boxtel en Sharda König .

Uitgangspunt is dat leden, leerlingen en werknemers veilig en gezond bij yogacentrum Tilburg aanwezig kunnen zijn. Het belang van Yogascholen in deze periode

Geen verder effect op de omgeving door yogacentrum Tilburg

Uit onderzoek blijkt dat 73% van onze leerlingen met de fiets komt. 16% komt met de auto en de overige bezoekers op een andere manier (te voet, brommer of wordt afgezet). 2% van onze leerlingen komen met het openbaar vervoer. meeste bezoekers van Yoga scholen komen uit de zeer directe omgeving (minder dan 3KM) van de scholen. Daarom geeft yogacentrum Tilburg geen extra belasting op het openbaar vervoer.

Opstellers protocol:

Dit protocol is opgesteld door:

Marloes van Boxtel MSc - Eigenaar yogacentrum Tilburg en
bouwkundig Ingenieur (voormalig vergunningverlener Gemeente
Tilburg)

Sharda König BAS Chemisch analist - Yogadocent. (Voormalig
chemisch analist met verantwoordelijkheid voor opstellen
veiligheidsprotocollen)

Inhoudsopgave

Introductie	2
Geen verder effect op de omgeving door yogacentrum Tilburg	2
Algemene uitgangspunten:	4
Bezoekersprotocol	5
Het organiseren van de bezoekersstroom.	5
Concrete maatregelen.	6
Maatregelen voor de in/uitstroom van de ruimtes.	8
Communicatie over ons protocol naar de leerlingen toe.	11
Medewerkers protocol	13
Communicatie over ons protocol naar de docenten toe.	14
Communicatie over ons protocol naar de karma yogi (schoonmakers) toe.	16
Overzicht van de voorgestelde maatregelen:	19

Algemene uitgangspunten:

Het voornaamste doel van yogacentrum is dat mensen een plek hebben om stilte en ontspanning te vinden en op een bewuste manier kunnen werken aan fysieke en mentale gezondheid.

Het doel van dit protocol is het:

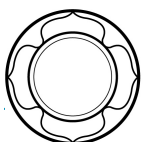
- Het creëren en waarborgen van een veilige en hygiënische omgeving voor leerlingen en medewerkers.
- Het beschrijven van een manier waarop onze leerlingen met voldoende afstand van elkaar yoga kunnen beoefenen in een zo hygiënische mogelijke omgeving.

In dit protocol komen de volgende zaken aan bod:

- het organiseren van de bezoekersstroom bij binnenkomst.
- het organiseren van de bezoekersstroom in het yogacentrum.
- het organiseren van veiligheid en hygiëne van de medewerkers.
- het organiseren van veiligheid en hygiëne van de leerlingen.

Dit protocol is opgedeeld in de volgende delen:

- bezoekers protocol.
- docent protocol.
- karma protocol (karma's zijn de mensen die schoonmaken en klantcontact hebben)



Bezoekersprotocol

Het organiseren van de bezoekersstroom.

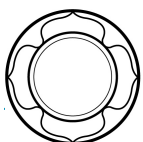
1. Studenten schrijven zich voorafgaand aan de les (online) in zodat de studio zicht heeft wie er aanwezig zijn, en aantallen in de studio kunnen beheersen. Na inschrijving ontvangt de leerlingen een mail met daarin een link naar dit protocol en een verkorte versie ervan zodat ze weten wat hun rol is in het veilig houden van yogacentrum Tilburg als plek.
2. Studenten wordt geadviseerd zoveel mogelijk met de fiets of ander persoonlijk
3. Bij binnenkomst wordt de leerling door de karma yogi of docent geïnformeerd over de hygiënemaatregelen én de stroom in het gebouw.
 1. !wanneer blijkt dat de leerling hoest of op een andere manier laat zien dat hij/zij niet gezond is, dan zal verzocht worden dat de leerling thuis de les volgt.
4. In het yogacentrum worden de instructies herhaald in de kliklijsten.

Concrete maatregelen.

1. We zorgen dat er voldoende tijd is tussen de lessen zodat leerlingen elkaar niet hoeven te kruisen in het yogacentrum.
2. Voor elke ruimte wordt de eigen voordeur gebruikt, leerlingen kunnen zo direct in de ruimte. De leerlingen die in de grote zaal les hebben worden gevraagd om om en om om de vierkante tafel te lopen. Links om rechts, dit staat met peilen aangegeven. Buiten



staat een docent of leerlingen om iedereen goed op weg te helpen.



YOGACENTRUM DUDOKHOF.

Drie voordeuren: deur meest links voor zolder links, Deur meest rechts voor zolder boven. Deur midden voor de grote zaal. We hebben de deuren genummerd.



YOGACENTRUM REESHOF

Een voordeur.

3. We vragen onze leerlingen om niet eerder dan 20 minuten voor aanvang van de les te komen. We hanteren hier een langere tijd

dan normaal. Op zo'n manier kunnen mensen gefaseerder binnen komen.

4. Na de les begeleid de docent de leerling naar buiten, dus aan het einde van de les geeft de docent aan hoe de leerlingen naar buiten gaat.
5. Deurklinken worden na elk bezoek van leerlingen gedesinfecteerd met dettol (voor de schoonmakers zijn hier extra instructies over geschreven)
6. Toiletten zijn maximaal toegankelijk voor 1 persoon tegelijkertijd
7. De docent houdt de veiligheid en het naleven van de maatregelen nauwlettend in de gaten.

Maatregelen voor de in/uitstroom van de ruimtes.

We houden 30 minuten aan tussen de lessen zodat we voldoende tijd hebben voor de in en uitstroom van de leerlingen. Daarbij houden we de volgende zaken aan:

1. Leerlingen betreden 1 voor 1 de ruimtes met de minimale 1,5 meter afstand van elkaar. De ruimte wordt van achter naar voren gevuld. De docent ziet hier op toe.

2. De yogamatten liggen op een vaste plaats op 1,5 meter afstand. zitplaatsen.



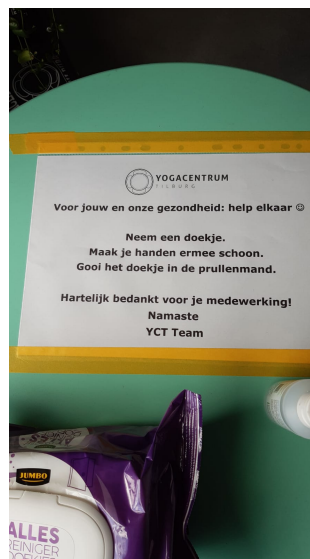
3. We vragen onze leerlingen om hun eigen yoga mat mee te nemen zodat deze over de al geplaatste mat kan worden geplaatst.
4. Voordat de leerling de ruimte betreed vragen we om de handen te desinfecteren met desinfectie materiaal.

Veiligheid en hygiëne van de student.

1. Leerlingen wordt gevraagd zich thuis om te kleden.
2. Leerlingen wordt gevraagd om op tijd aanwezig te zijn zodat we gestroomlijnd de ruimte binnen kunnen. Er wordt geen thee geserveerd en leerlingen wordt gevraagd niet te blijven hangen.
3. Leerlingen nemen zoveel mogelijk zelf materiaal mee. Gebruiken ze materiaal van het yogacentrum, dan wordt dat niet in de opslag terug gelegd. Ze komen op een centrale plek zodat ze schoon gemaakt kunnen worden.
4. Hands worden gedisinfecteerd voor



binnen komst.



-
5. Leerlingen worden niet aangeraakt.
 6. Leerlingen wordt gevraagd zo min mogelijk mee naar de studio te nemen.
 7. Leerlingen worden weggestuurd wanneer ze ziek lijken.
 8. Leerlingen zijn verplicht zich te houden aan de regels.

De openbare ruimte

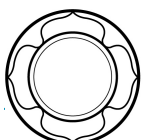
1. Voor de ingang van de verschillende ruimtes wordt door de karma yogi of docent gewezen op afstand houden.
2. De instructies voor het betreden van de ruimte staat in het reclame bord voor de studio Dudokhof aangegeven. In de Reeshof staat dit op de ramen. Bij beide locaties is voldoende ruimte om voor de ruimtes te wachten.
3. We zorgen dat er geen overlast voor de omgeving wordt veroorzaakt door onze leerlingen.

Communicatie over ons protocol naar de leerlingen toe.

Op onze site en in de mails naar onze leerlingen staat het volgende:

In verband met het Corona virus nemen wij alle mogelijke extra hygiëne maatregelen in acht voor jouw en onze gezondheid. Graag verzoeken wij je vriendelijk om ons te helpen om verdere verspreiding van het virus te voorkomen. Naast dit protocol hanteren we ook een intern protocol voor onze docenten en de mensen die schoonmaken.

- *Kom niet naar de studio als je: last hebt van neusverkoudheid, hoesten, keelpijn, of koorts of hiervan herstellend bent. Volg dan aub onze online/Love stream lessen.*



-
- *Kom in je yoga kleding naar de studio en met een gevulde waterfles. Douchen is bij ons tijdelijk niet mogelijk! Neem eigen handdoeken mee voor op bolsters.*

Binnenkomen en weer gaan

Er zijn 3 ingangen op locatie Dudok: Vishnu, Ganesha, Brahma. Je kunt bij elke ingang naar binnen zodat je rechtstreeks in de ruimte terecht komt. Wacht rustig op elkaar zodat iedereen de tijd heeft om, met voldoende afstand, op zijn/haar plek te gaan zitten. Zo ook wanneer de les klaar is. Dit werkt ook zo bij de locatie Reeshof. Buiten staat een docent of karma yogi om een en ander te begeleiden. Volg daarbij de instructies van de docent of karma yogi.

Er staat desinfectie materiaal bij elke ruimte. Was je handen voor de les.

Om het allemaal makkelijk te laten verlopen zijn dit onze tips:

-Kom op slippers of in ieder geval schoenen die makkelijk aan en uit gaan.

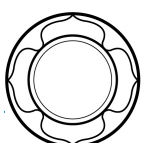
-neem zo min mogelijk spullen mee naar het yogacentrum.

-heb je spullen bij je, zet deze dan in een tas achter je mat.

–Houd minimaal 1,5-2 meter afstand van elkaar in alle ruimtes.

Verder:

- *Het winkelgedeelte is gesloten. Je bent van harte welkom in onze One Love Shop in de Noordstraat die ook weer open is.*
- *Helaas nog steeds geen: persoonlijk contact in de vorm van handen schudden, knuffels, brasa's, zoenen, etc.. Wel: glimlachen en knipogen naar elkaar*
- *We schenken geen thee, wanneer het weer kan kunnen jullie weer genieten van de YCT-thee.*
- *Voel je vrij om even bij te praten, maar zorg wel dat je de 1,5 meter respecteert en dat je niet in looproutes gaat staan. We plaatsen buiten bankjes waar je, op afstand van elkaar, kunt zitten.*
- *Heb je een vraag, kom dan na de les even naar de balie. Is het daar druk wacht dan even in de theeruimte.*



Wij danken je hartelijk voor je begrip en medewerking bij deze tijdelijke maatregelen en wensen je een fijne les!

Medewerkers protocol

1. Voor je eerste les zorg je dat je goed op de hoogte bent van dit protocol. Voor je eerste les is er iemand van het management team aanwezig om je te begeleiden en je te helpen met de instructies.
2. Je wast je handen voor en na de les en uiteraard voor en na de les. Voor de docent die gewend is manuele correcties te geven tijdens het lesgeven: Dit mag tijdens de 1,5m periode niet! Enkel verbale en visuele instructies.
3. Wanneer je achter de balie staat heb je in principe genoeg afstand, gaat iemand over de balie hangen verzoek ze dan afstand te nemen.
4. Zorg dat je 30 minuten voor aanvang aanwezig bent, neem plaats in het zitje links van de voordeur in de Dudokhof wanneer leerlingen van de vorige les vertrekken. Houd ook 1,5m afstand van de andere docenten!
5. Neem de tijd om de leerlingen van jouw les te begeleiden om goed in de ruimte te komen.
6. Gebruik je apparatuur, maak deze dan schoon na gebruik.
7. Meld je ziek wanneer je denkt een van de symptomen te hebben van Corona. Probeer dit op tijd te doen zodat er voldoende tijd is om vervanging te zoeken.
8. Met niemand vind er fysiek contact plaats.

“Er komen stellen op het yogacentrum, uiteraard mogen zij dichterbij elkaar komen”

Communicatie over ons protocol naar de docenten toe.

Hallo lieve docent

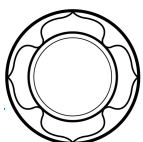
Wil je aub dit document lezen en bij vragen contact opnemen met

Mieke (locatie Dudokhof) of Sharda (locatie Reeshof).

We gaan weer open op 1 juni 2020, echter wel onder een aantal restricties. We hebben daarom maatregelen genomen zodat wij en onze klanten op een fijne en veilige manier weer lessen kunnen verzorgen en respectievelijk volgen op onze locaties. Super bedankt alvast

Wat vragen wij van jou?

- 1. Wanneer je ingepland staat om les te geven kom aub minimaal 30 minuten van tevoren naar de locatie.*
- 2. De zalen zijn op orde gemaakt, d.w.z. om de 1,5 m ligt een yogamat => aub de matten zo laten liggen.*
- 3. We vragen de klanten om rustig naar binnen te gaan, dus dat ze elkaar voldoende ruimte geven om een plek te vinden is. Daarom gaan we buiten staan om ze de goede kant op te sturen. Wanneer we zien dat mensen hier niet sensitief op zijn spreken we ze aan. Blijkt dit laatste vaker voor te komen dan gaan we hier wat meer in organiseren. Aan het einde van de les vraag je je leerling om rustig de ruimte te verlaten en elkaar weer ruimte te geven.*
- 4. Er wordt geen thee gezet/geschonken voor/na de les.*



5. Er komen 3 gescheiden in/uitgangen op locatie Dudokhof: de “oude” ingang Vishnu, de hoofdingang naar de Ganesha en de nooddeur naar de Brahma.

i. Iedere ruimte heeft zijn eigen wc en

ii. Bij iedere ingang komt een krukje met daarop pakje vochtige doekjes en een open fles zodat klanten hun handen kunnen schoonmaken.

iii. In het klantenprotocol is opgenomen om na de les meteen naar buiten te wandelen. Ook aan de klant. Ze mogen even bijkletsen, maar wel op afstand en evt buiten.

a. Voor iedere ingang hangt een A4tje met “ingang lessen Vishnu” en “Ingang lessen Ganesha” “Ingang lessen Brahma” met daarbij ook weer de instructies over ons protocol

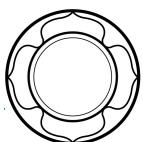
Stroomlijning binnenkomst:

Stap 1 Aanmelden: Vang je klanten op bij de juiste ingang, oftewel als jouw les in de Vishnu is dan sta je bij die ingang en verwijs je klanten aub door wanneer iemand via de andere ingang naar binnen zou moeten. Meld de klant aan op aanwezigheid, aub alleen deelnemers binnen laten die zich ook hebben aangemeld van te voren via de MindBody app. Bij de Ganesha ingang gebruik je de Ipad, hier kunnen de meeste mensen in (17) dus daar is doorloop van belang. Bij de overige ingangen gebruik je je mobiel.

Stap 2 Schoenen uit: Vervolgens vraag je of de klant de schoenen uit wilt doen en in een eigen tas wilt stoppen (er mag 1 tas per klant naar binnen mee in de zaal, de klant zet de tas aan het eind van de yogamat).

Stap 3 Handen poetsen: Vervolgens verzoek je de handen te poetsen mbv een vochtig doekje, klant maakt de handen schoon en gooit dit in de prullenbak buiten

Op locatie Reeshof is er 1 ingang => de onder punt 5 genoemde stapjes worden ook hier uitgevoerd. Er wordt ook op deze locatie geen thee geschonken



Rol karma's:

Op locatie Dudokhof minimaal 2 karma's aanwezig, eentje voor Vishnu gedeelte en eentje voor Ganesha/Brahma gedeelte. Wanneer alle klanten binnen zijn maken de karma's alle deuren, deurklinken en toiletten schoon met een Dettol. Dit doen zij ook na de lessen wanneer iedereen weg is. En zij maken de matten schoon en voeren vervolgens de normale karma taken uit. De karma's houden ook volle prullenmanden in de gaten en zullen die legen. Als er geen karma is aub graag zelf in de gaten houden na je les bijvoorbeeld. Wel zo fijn voor de volgende docent die start na jou.

Op locatie Reeshof zijn er niet altijd karma's aanwezig => we verzoeken je om zelf de A4tjes en tafel met vochtige doekjes en prullenmand bij de ingang neer te zetten als je geen karma hebt. Ook 's avonds bij de laatste les alles weer naar binnen brengen. Houdt aub de zaal deur open en de deur naar de wc's. Je draait zelf de voordeur op slot. Na de les aub de deurklinken en wc brillen even met een doekje en Dettol afnemen. Draag schoonmaak of latex handschoenen die liggen in het kastje onder de wasbak. Er wordt 5x per week gedweild, ook de matten (maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag, zondag).

Het zijn tijdelijke maatregelen, houd zelf ook aub 1,5 m afstand in acht, hoe lastig en jammer we dit ook vinden...komt wel weer Enne knipogen en glimlachen naar alles en iedereen kan en mag gelukkig allemaal wel he

Het uitgangspunt is een ontspannen omgeving waar mensen zich makkelijk aan de 1,5m kunnen houden. We gaan uit van hun gezonde verstand. Zien we dat leerlingen het andere mensen moeilijk maken door de regels aan hun laars te lappen, dan spreken we ze aan.

Communicatie over ons protocol naar de karma yogi (schoonmakers) toe.

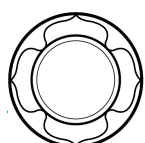
Hallo lieve karma

Wil je aub dit document lezen en bij vragen contact opnemen met

Mieke (locatie Dudokhof) of Sharda (locatie Reeshof).

We gaan weer open, We hebben echter wel maatregelen genomen zodat wij allemaal: onze klanten, jullie en onze docenten op een fijne en veilige manier weer lessen kunnen volgen en geven op onze locaties.

Wat vragen wij aan jou?



YOGACENTRUM
T I L B U R G

1. Wanneer je ingepland staat voor karma dienst kom je aub minimaal 30 minuten van tevoren naar de locatie. We hebben dit ook aan de docenten gevraagd zo kunnen we klanten opvangen die al vroeg komen.

2. We houden de drie deuren open, zodat iedereen met voldoende ruimte naar binnen kan. Daarom zal 1 van de docenten of karmi's op straat staan om mensen de goede kant op te sturen.

3. De zalen zijn al op orde gemaakt, d.w.z. om de 1,5 m ligt een yogamat => aub de matten zo laten liggen. De plek van de mat staat aangegeven met twee kleine hartjes vooraan de mat.

4. Bij iedere ingang op beide locaties liggen binnen bij de deur prullenmand en krukje met een pakje vochtige doekjes zodat klanten eventueel hun handen kunnen schoonmaken.

5. Je hoeft geen thee te zetten, we schenken de komende tijd geen thee.

1. Locatie Dudokhof:

a. Er komen 3 gescheiden in/uitgangen op locatie Dudokhof: de "oude" ingang Vishnu, de ingang naar de Ganesha zaal en de nooddeur naar de Brahma.

Belangrijke taak voor jou:

i. Hang s'morgens de A4-tjes op met de instructies.

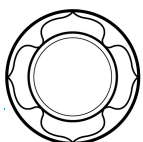
ii. Zet het krukje met het pakje vochtige doekjes en prullenmand neer.

iii. Houdt in de gaten wanneer de prullenmand te vol komt te zitten, dan leeg je die.

iv. Aan het eind van de laatste avond lessen haal je de A4tjes weer naar binnen net als de doekjes en maak je de prullenmand leeg.

i. DRAAG BIJ HET LEGEN VAN DE PRULLENMAND ALTIJD SCHOONMAAK of OPSCHOENEN!

b. Vang eventueel samen met de docent (of als de docent er nog niet is) de klanten op bij de ingang en help mee om klanten bij de juiste ingang te krijgen en te laten wachten 1,5 m van elkaar.



c. De docent zal de klant mbv de Ipad/mobiel op aanwezigheid zetten.

d. De klant moet zijn schoenen buiten de ruimte uitdoen en in een eigen tas stoppen (er is 1 tas per klant naar binnen mee in de zaal, de klant zet de tas aan het eind van de yogamat).

e. Vervolgens kan de klant de handen wassen mbv een vochtig doekje, maakt de handen schoon en gooit dit in de prullenbak buiten.

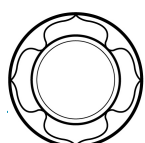
f. Wanneer de lessen zijn gestart maak jij met schoonmaakmiddel Dettol de deuren, deurklinken en toiletten schoon.

g. AUB na de lessen ook de deuren, deurklinken en toiletten schoonmaken met Dettol. Vervolgens ga je verder met je normale karma taken. **GEBRUIK SCHOONMAAK OF LATEX VASCHMIDDELEN!
NIEGEBRUIK SCHUURMIDDELEN!**

h. Op locatie Reeshof is er 1 ingang => de onder punt 4 genoemde stapjes worden ook hier toegevoerd. Er wordt ook op deze locatie geen thee geschonken.

i. Het zijn tijdelijke maatregelen, houd zelf ook aub 1,5 m afstand in acht, hoe lastig en ongemakkelijk we dit ook vinden...komt wel weer. Enne knipogen en glimlachen naar elkaar kan en mag natuurlijk wel he

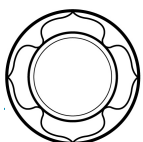
Je hoeft mensen niet aan te spreken wanneer ze er zelf voor kiezen om elkaar op te zoeken. Dit doe je alleen wanneer ze in de weg staan of andere belemmeren. Dan kun je ze vragen om bv buiten verder te kletsen. De docent heeft hier een nadrukkelijker rol.



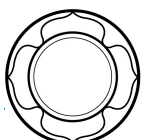
Overzicht van de voorgestelde maatregelen:

Voor leerlingen:

- **Houd 1,5 meter afstand.**
- **Kom alleen op afspraak of bij een inschrijving.**
- **Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden.**
- **Kom niet eerder dan afgesproken tijd voor les naar de studio, maar kom wel op tijd.**
- **Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neus-verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging, en/of benauwdheidsklachten.**



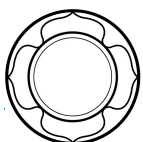
-
- **Blijf thuis als iemand in jouw huishouden verhoging, koorts en/of benauwdheidsklachten heeft.**
 - **Volg altijd de aanwijzingen van het personeel op.**
 - **Schudt geen handen, en maak geen lichamelijk contact.**
 - **Kleed je thuis om.**
 - **Neem een eigen yogamat mee en eventueel gewenste materialen/ “props” (kussens, dekens, blokken etc).**
 - **Neem eventueel een eigen afsluitbare drinkfles mee.**
 - **Neem zo min mogelijk mee naar de studio, en neem alles weer mee naar huis.**
 - **Ga thuis naar het toilet voorafgaand aan het bezoek in de studio.**
 - **Desinfecteer of was je handen bij binnenkomst.**
 - **Betaal met pin of contactloos.**



-
- **Verlaat direct na de les of afspraak de studio.**

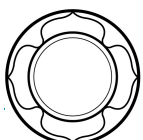
Voor medewerkers:

- **Houd 1,5 meter afstand.**
- **Schudt geen handen, en maak geen lichamelijk contact.**



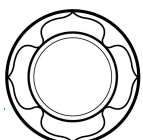
-
- **Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.**
 - **Was je handen bij binnenkomst en voor & na bezoek aan het toilet en eten, zoals aangegeven op :
<https://www.rivm.nl/hygiene/handen-wassen>**
 - **Deel je werkbenodigheden niet met anderen, en maak deze schoon na gebruik.**
 - **Houd persoonlijke beschermingsmiddelen schoon, in ieder geval voor en na gebruik. Bij voorkeur desinfecteren.**
 - **Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neus-verkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging, en/of benauwdheidsklachten. (zie richtlijnen van het RIVM)**
 - **Blijf thuis als iemand in jouw huishouden verhoging, koorts en/of benauwdheidsklachten heeft.**
 - **Houdt de veiligheid van de ruimte(s) nauwlettend in de gaten, en treed op waar nodig.**

De studio:



YOGACENTRUM
TILBURG

-
- **Ingericht op 1.5 meter afstand.**
 - **Voorzien van routering.**
 - **Capaciteit van deelname wordt verminderd om 1,5 meter afstand te waarborgen.**
 - **Geruime tijd bewaren tussen lessen en afspraken (om overlap van in- en uitstromen te voorkomen).**
 - **Ruimten waar de 1,5 meter afstand niet mogelijk is worden gesloten (waar nodig kleedkamers).**
 - **Douches zijn buiten gebruik.**
 - **Er worden geen matten en props aangereikt (student dient deze naar wens zelf mee te nemen).**
 - **De studio is voorzien van voldoende desinfecterend schoonmaak materiaal.**
 - **Iedereen is verplicht zijn handen te wassen/ desinfecteren bij binnenkomst.**



-
- **Deurknoppen worden regelmatig grondig gereinigd door personeel.**
 - **Werknemers behouden 1,5 meter afstand, of bevinden zich in afgeschermdde ruimte**
 - **Iedereen verlaat het pand direct na afloop van de les of afspraak.**

