

## *Hygienická pravidla dle nařízení vlády ČR pro návštěvu lekci Jógy v denním životě*

*Vážení účastníci kurzů,*

*Vstup do cvičeben je podmíněn jednou z těchto podmínek:*

- a) Očkováním proti covid-2019 (alespoň 14 dní po druhé dávce)*
- b) Prodělání onemocnění covid-2019 před méně než 180 dny*
- c) Antigenním testem na covid-2019 ne starším než 3 dny*
- d) PCR testem na covid-2019 ne starším než 7 dní.*

*Pro zajištění bezpečnosti Vás prosíme o dodržování následujících pravidel:*

- 1. Přineste si vlastní podložku na cvičení. Naše karimatky a polštářky z důvodu hygienických opatření nebudou k dispozici.*
- 2. Při vstupu do cvičebních prostor použijte připravené dezinfekční prostředky na ruce.*
- 3. Pokud pociťujete jakékoliv příznaky respiračního či jiného infekčního onemocnění, prosíme, odložte návštěvu našeho kurzu na dobu, kdy budete zdraví.*
- 4. Při odchodu ze cvičební místnosti opět použijte dezinfekční prostředek na ruce.*

*Věříme, že hygienická opatření společně zvládneme a vy se u nás budete cítit bezpečně.*

*Těšíme se na vás.*

*Jóga v denním životě Kutná Hora*