



ASHTANGA YOGA  
INSPIRATION

#### Contractual parties.

ASTHANGA-YOGA-INSPIRATION© is an individual company and brand owner by Andrea Panzer with tax ID Y6221855, dedicated to the organization of Yoga services at different levels. For this it has its own organizational system.

#### Partes contractuales.

ASTHANGA-YOGA-INSPIRATION© es una empresa individual y marca propiedad de Andrea Panzer con NIE Y6221855R, dedicada a la organización y prestación de servicios de Yoga en distintos niveles. Para ello cuenta con su propio sistema organizativo.

#### **\*RECOMMENDATIONS AND MEASURES TO PREVENT THE SPREAD OF COVID-19 IN TOURIST ACCOMMODATION.**

*This document is a synthesis of the recommendations offered to avoid infections, without prejudice that each interested party can expand or develop them.*

#### **\*RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL COVID-19 EN ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS**

Este documento es una síntesis de las recomendaciones ofrecidas para evitar contagios, sin perjuicio de que cada interesado pueda ampliarlas o desarrollarlas.

#### 1. Social distance.

Ashtanga Yoga Inspiration provides weekly Yoga-Retreats in a vivienda rural. For this we are seen like one family or one small group. ***We follow strictly the recommended cleaning and disinfection rules and a desirable respectful dealing with each other. Within this setting it is not obligatory to wear a mask.***

#### 1. Distancia social.

Ashtanga Yoga Inspiration ofrece retiros de yoga semanales en una vivienda rural. Por ello somos vistos como una familia o un pequeño grupo. Seguimos estrictamente las reglas recomendadas de limpieza y desinfección y un trato respetuoso entre nosotros. Dentro de esta configuración, no es obligatorio usar una máscara.

#### 2. Common spaces

If there are resting spaces for clients, it is recommended to increase the distance between chairs, sofas and other furniture elements.

Disinfectant solution must be available in transit places and in those facilities that are intensively used by clients.

#### 2. Espacios comunes.

Si existen espacios de descanso para los clientes es recomendable aumentar la distancia entre sillas, sofás y demás elementos del mobiliario.

Se deberá disponer de solución desinfectante en lugares de paso y en aquellas instalaciones de uso intensivo por clientes

#### 3. Capacity.

It is advisable to limit the capacity of the accommodation to comply with security measures.

#### 3. Aforo.

Se aconseja limitar el aforo del alojamiento para

#### 4. Waste management.

The disposable material used by the guests of the accommodation (handkerchiefs, masks, glasses, etc.) **will be eliminated daily by placing it in a plastic bag** that closes hermetically and will be discarded together with the normal garbage.

In those cases where it is suspected that they may be contaminated with the virus causing COVID-19, the double bag system will be disposed of, and the first bag can be sprayed with 0.1% sodium hypochlorite once it is closed, and then it will be introduced in the second bag.

After cleaning, disinfection and/or removal of waste, professionals should proceed to proper hand hygiene

#### 5. Information.

Guests must be able to know all the necessary information in an accessible way, including through digital means (the housing website or on reservation websites), before the reservation confirmation, during their stay (in written format and in language understandable by the client), as well as the special rules that will govern the establishment and the restrictive conditions that will apply to the use of the facilities.

Guests must be informed both in paper or digital format and in different languages of the safety and hygiene regulations.

Also, the data of the guests staying in the house must be registered. **Guests must be informed that they have to suspend their stay if they have symptoms of COVID-19 or have been in contact with a person who has COVID-19.**

cumplir las medidas de seguridad.

#### 4. Gestión de residuos.

El material desechable utilizado por los huéspedes del alojamiento (pañuelos, mascarillas, vasos, etc.) se eliminará diariamente mediante su introducción en una bolsa de plástico que cierre herméticamente y se desechará junto a la basura normal.

En aquellos casos en que se sospeche que puedan estar contaminados con el virus causante de COVID-19, se procederá a desecharse con el sistema de doble bolsa, pudiendo rociarse con hipoclorito sódico al 0.1% la primera bolsa una vez cerrada, para luego ser introducida en la segunda bolsa.

Tras realizar la limpieza, la desinfección y/o la retirada de residuos, los profesionales deberán proceder a una correcta higiene de manos.

#### 5. Información.

Los huéspedes deberán poder conocer toda la información necesaria de manera accesible, incluido a través de medios digitales (web de la vivienda o en sitios web de reservas), antes de la confirmación de la reserva, durante su estancia (en formato escrito y en idioma comprensible por el cliente), así como las normas especiales que regirán en el establecimiento y las condiciones restrictivas que le aplicarán en el uso de las instalaciones.

Se deberá informar a los huéspedes tanto en formato papel o digital y en diferentes idiomas las normas de seguridad e higiene. También, deberá registrarse los datos de los huéspedes que se alojen en la vivienda. Se debe informar a los huéspedes que tienen que suspender su estancia en caso de que tengan síntomas del COVID-19 o han estado en contacto con una persona que tenga COVID-19.

## 6. Information telephone number for the COVID-19

### In Andalucía:

900 400 061 / 955 545 060

### Emergency:

112

## 7. Hygiene measures/Personal Higiene.

The parties agree to apply Spanish law to any controversy that may arise from this contract. The jurisdiction of the registered office of the place where the services are provided is agreed upon.

***Carry out frequent hand hygiene (washing with soap and water or disinfecting solutions).***

***Avoid close contact and keep more than one meter with people with catarrhal symptoms (runny nose, nasal or conjunctival congestion, dry or productive cough, tearing, feverish appearance).***

***Cover your mouth and nose with disposable tissues when you cough or sneeze and wash your hands.***

***Avoid touching your eyes, nose and mouth, since the hands facilitate their viral transmission.***

## 8. Payment method of accommodation service.

The form of payment must be by credit card or transfer.

The payment methods must also be cleaned to avoid contagions.

## 9. Cleaning staff.

Cleaning personnel must use personal protective equipment.

## 6. Número de teléfono de información sobre el COVID-19.

### En Andalucía:

900 400 061 / 955 545 060

### Emergencia:

112

## 7. Medidas de higiene/Higiene personal.

Las partes acuerdan aplicar la ley española a cualquier controversia que pudiera surgir del presente contrato. A si mismo se acuerda la jurisdicción del domicilio social del lugar de la prestación de los servicios.

Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones desinfectantes).

Evitar el contacto estrecho y mantener una distancia de más de un metro con las personas con síntomas catarrales (moqueo, congestión nasal o conjuntival, tos seca o productiva, lagrimeo, aspecto febril).

Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar y lavarse las manos.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión vírica.

## 8. Forma de pago del servicio de alojamiento.

La forma de pago debe ser con tarjeta de crédito o transferencia.

Igualmente debe limpiarse los métodos de pago para evitar contagios.

## 9. Personal de limpieza.

El personal de limpieza debe utilizar el equipo de protección individual.



It is recommended that, as a minimum, professionals should wear a mask and gloves. After each cleaning, the materials used and the individual protective equipment used will be disposed of safely.

Subsequently, adequate hand washing will be carried out.

***Disposable masks, gloves and disinfectants must be made available.***

#### 10. Indoor Air Quality Control Plan.

It is recommended to keep the air conditioning in an ambient temperature between 23-26°C.

***It is recommended to ventilate all the rooms in the house three or four times a day.***

The relative humidity of the air in occupied spaces should stay below 70%.

It is advisable to prevent the accumulation of standing water.

#### 11. Cleaning and Disinfection Plan (L + D) reinforced.

Reinforce cleaning in common areas or areas of possible contagion.

Wash bedding, towels, etc. of people housed with usual soaps / detergents at 60-90 ° C and allow to dry completely. ***These clothes should be placed in a zip-lock bag until it is time to wash it.*** Avoid shaking clothing before washing.

***All toilets and changing rooms in common use will be cleaned and disinfected once a day and have drying paper dispensers or hand dryers avoiding the use of towels, with non-manual opening bins and double bags.***

They must have paper, gel and soap dispensers, which will be cleaned periodically according to their use and the replacement of consumables will be guaranteed.

***Appropriate footwear will be recommended to customers in shared shower spaces.***

The placement of disinfecting rugs at the entrance of tourist establishments and signage in the lobbies are

Se recomienda que, como mínimo, los profesionales deben utilizar usen mascarilla y guantes. Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección individuales utilizados se desecharán de forma segura.

Posteriormente se procederá al lavado adecuado de manos.

Deberán de ponerse a disposición mascarillas desechables, guantes y desinfectantes.

#### 10. Plan de Control de la Calidad del Aire Interior.

Se recomienda mantener la climatización en una temperatura ambiente entre 23-26°C.

Se recomienda ventilar todas las habitaciones de la vivienda tres o cuatro veces al día.

La humedad relativa del aire en los espacios ocupados debería mantenerse por debajo del 70%.

Es conveniente prevenir la acumulación de agua estancada.

#### 11. Plan de Limpieza y Desinfección (L+D) reforzado.

Reforzar la limpieza en zonas comunes o zonas de posibles contagios.

Lavar la ropa de cama, toallas, etc. de las personas alojadas con jabones/detergentes habituales a 60-90°C y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético hasta el momento de lavarla. Evitar sacudir la ropa antes de lavarla.

Todos los aseos y vestuarios de uso común se limpiarán y desinfectarán una vez al día y cuentan con dispensadores de papel de secado o secador de manos evitando el uso de toallas, con papeleras de apertura no manual y doble bolsa.

Deben contar con dispensadores de papel, gel y jabón, que se limpiarán periódicamente atendiendo a su uso y se garantizará la reposición de consumibles. Se recomendará calzado apropiado a los clientes en espacios de ducha compartidos. Se recomienda la colocación de

recommended.

### 12. Cleaning products.

The use of cleaning products that are effective to prevent possible contagions must be guaranteed.

### 13. Reception.

Disinfectant solution or gel must be available in any reception area or any other space provided for customer service.

Disposable tissues and trash cans with a pedal-operated lid should be available.

The counter should be cleaned and disinfected frequently with recommended cleaning products.

Avoid having too many elements that clients can manipulate or share among themselves or with employees: if necessary, after exchanging objects between each client-worker, a hand disinfection will be carried out.

### 14. Web page.

The safety and hygiene regulations should be reported through the website and the “Andalucía Segura” seal or badge can also be incorporated so that guests can know that their accommodation is complying with current recommendations.

alfombras desinfectantes a la entrada de los establecimientos turísticos y señalización en los vestíbulos.

### 12. Productos de limpieza.

Se debe garantizar el uso de productos de limpieza que sean eficaces para prevenir posibles contagios.

### 13. Recepción.

En toda zona de recepción o cualquier otro espacio habilitado de atención a los clientes se deberá disponer de solución o gel desinfectante.

Se deberá disponer de pañuelos desechables y cubos de basura con tapa accionada con pedal.

El mostrador deberá limpiarse y desinfectarse de forma frecuente con los productos de limpieza recomendados.

Evitar que haya demasiados elementos que puedan manipular o compartir los clientes entre ellos o con los empleados: si fuera necesario hacerlo, después del intercambio de objetos entre cada cliente-trabajador, se realizará una desinfección de manos.

### 14. Página web.

Se deberá informar a través de la página las normas de seguridad e higiene y también se podrá incorporar el sello o distintivo de “Andalucía Segura” para que los huéspedes puedan saber que su alojamiento está cumpliendo con las recomendaciones actuales.