

Protocol veilig trainen Bureau Invra

Wij van Bureau Invra doen er alles aan om de diensten en producten in deze tijden van corona zo goed mogelijk aan te bieden. Daarbij horen vanzelfsprekend de richtlijnen zoals die door de eigen organisatie zijn afgegeven en die van het RIVM. Hieronder hebben wij de belangrijkste zaken op een rij gezet.

Algemeen:

- Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus kun je niet deelnemen en blijf je thuis. Dit zijn verkoudheidsklachten (loopneus, keelpijn, hoesten, minder kunnen ruiken en verhoging tot 38,0 graden Celsius), koorts en/of kortademigheid. Thuisblijven geldt ook als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft of als de iemand uit jouw huishouden positief getest is op corona.
- Kom niet eerder dan 10 minuten vóór de training op de locatie en vertrek direct na de training. Was je handen alvorens de locatie te verlaten.

Verder:

1. Was iedere keer voordat je de trainingsruimte betreedt je handen!
2. Voel je je niet lekker, dan verlaat je de training.
3. Houd voortdurend 1,5 meter afstand.
4. Iedereen heeft een eigen vaste zitplaats.
5. Gebruik alleen je eigen materiaal.
6. Houd je aan de looproute(s) die de trainer aangeeft.
7. Er wordt gewerkt met vaste oefengroepjes of oefenpartner(s).
8. Wees alert en herinner elkaar actief en vriendelijk aan de 1,5 meter afstand.
9. Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies leidt tot vertrek.
10. Gebruik vooral je gezonde verstand en neem je verantwoordelijkheid.

Voor de trainer:

- De trainer geeft duidelijke instructies vooraf, aan het begin van de training en tijdens de training – mocht dat van toepassing zijn – (bijvoorbeeld bij het verlaten van de ruimte, of het doen van oefeningen).
- De deelnemers worden gevraagd op elkaar te letten en elkaar te helpen herinneren aan de afgesproken gedragsregels.
- De trainer is gerechtigd om een deelnemer die zich niet aan de veiligheids- en hygiëne instructies houdt, te verzoeken de training en de accommodatie te verlaten.

Voor de locatie:

1. Wij houden ons aan alle regels die de overheid heeft opgelegd.
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus>
2. De workshop kan alleen plaatsvinden, als we ons aan de 1,5 meter afstand kunnen houden. Het aantal deelnemers aan een workshop bepaalt hoe groot een ruimte moet zijn om tegelijk aan de workshop deel te kunnen nemen.
3. Voordat iedereen naar binnen gaat, moeten de handen goed gewassen worden (handen afdrogen met papieren doekjes). En dat moet elke keer bij binnenkomst en vertrek van de ruimte. Mogelijkheid tot het wassen van de handen moet dus aanwezig zijn. En het liefst ook desinfecterende middelen voor de ruimte.
4. Bij binnenkomst en verlaten van de ruimte, moet er rekening gehouden worden met de 1,5 meter afstand. Het inrichten van een éénrichtingsverkeer is wenselijk. En op elkaar wachten wordt aangeraden.
5. Elke deelnemer heeft een eigen pen, schrijfblok, laptop, iPad, of andere middelen om notities te maken.
6. Elke deelnemer heeft een eigen drinkbeker.
7. De lunch wordt zo veel mogelijk buiten en met afstand van elkaar genuttigd. Deelnemers nemen hun eigen lunch mee of indien mogelijk wordt deze op locatie volgens de richtlijnen van het RIVM aangeboden.
8. Tijdens de lunch wordt in de ruimte het werkoppervlak en de deurklink (binnen en buiten) goed schoongemaakt.