

Coronacrisis en protocol voor het bijwonen van de trainingen van TRAINiNGE

In verband met de Coronacrisis gelden voor de trainers, assistenten en alle deelnemers die aanwezig zijn bij de trainingen van TRAINiNGE de onderstaande afspraken en richtlijnen. Deze komen grotendeels uit het 'protocol veilig trainen' dat opgesteld is door de Taskforce 'Trainen in de 1,5 meter economie' in samenwerking met de Branchevereniging NOBTRA. Om weer bij elkaar te kunnen komen hebben wij ons hieraan te houden.

1. We hebben respect voor ieders zienswijze wat betreft deze crisis en de bijbehorende richtlijnen zoals die door het RIVM en door TRAINiNGE specifiek in dit protocol gesteld zijn.
2. Verantwoordelijkheid. De trainer is niet verantwoordelijk voor de handhaving van de maatregelen uit dit protocol. Iedere aanwezige bij de training is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gedrag en acties.
3. We helpen elkaar herinneren aan/wijzen elkaar op het naleven van dit protocol.
4. We blijven thuis:
 - Bij verkoudheidsklachten zoals
 - a. Loopneus
 - b. Keelpijn
 - c. Hoesten
 - d. Minder kunnen ruiken
 - e. Verhoging tot 38 graden Celcius of koorts
 - f. Kortademigheid.
 - Bij klachten van iemand uit jouw huishouden:
 - g. koorts (vanaf 38 graden Celcius) en/of benauwdheidsklachten heeft
 - Bij positief getest zijn op Corona van jezelf of iemand uit jouw huishouden
5. Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de opleidingslocatie. Dus op zijn vroegst 09.20 uur.
6. Verlaat direct na de training het pand.
7. Bij binnenkomst EN OOK BIJ VERTREK desinfecteren wij onze handen zorgvuldig. Hiertoe staat er een pompje met desinfecterende gel in de kast rechts bij binnenkomst.
8. We houden 1,5 meter afstand. Wanneer wij elkaar moeten passeren, bv om naar het toilet te gaan, wijken we voor elkaar uit, eventueel door naar een andere ruimte dóór te lopen.
9. Ieder zit gedurende een hele dag in de trainingsruimte steeds op zijn eigen stoel. Wordt er in de trainingsruimte samen geoefend, dan blijft de 1,5 m afstand gelden en zit je ook nu alleen op de eigen stoel of kiest ervoor je eigen stoel schoon te maken met de schoonmaakdoekjes die in de ruimte aanwezig zijn.
10. Bij het oefenen bijvoorbeeld buiten geldt ook de 1,5 m afstand.

11. Er wordt gedurende één hele dag in dezelfde oefengroepjes geoefend. Op een nieuwe opleidingsdag mogen er nieuwe oefengroepjes worden samengesteld omdat na elke trainingsdag zowel de stoelen als de tafels worden gedesinfecteerd.

12. We wassen steeds grondig onze handen. Dit doen we:

- a. zowel vóór als ná gebruik van het toilet
- b. wanneer we koffie of thee pakken
- c. voor en na de lunch.

13. Toiletgebruik

- a. Op het toilet liggen kleine handdoekjes. Na het handen wassen hebt, kun je één handdoekje gebruiken en deze na gebruik in de wasmand in de hal deponeren. Opnieuw gebruiken mag ook: hang daarvoor je handdoekje aan jouw eigen haakje.
- b. Gooi alle afval (papier, hygiënisch verband, tampons, vochtige doekjes etc.) IN DE AFVALBAK. In het buitengebied is de riolering een ramp wanneer er van alles in het toilet belandt. We hebben namelijk een persriool.
- c. Wanneer je er behoefte aan hebt de deurkruk, kraan, toiletbril extra schoon te maken, gebruik hiervoor dan een in het toilet aanwezige blue wonder doekje. GOOI DIT IN DE AFVALBAK. Verpakking graag sluiten na gebruik.

14. Lunch:

- a. Was je handen of desinfecteer ze met alcohol voordat je gaat lunchen.
- b. Hou ook tijdens de lunch 1.5 meter afstand.
- c. Bij het pakken van jouw lunch: maximaal 2 mensen tegelijk in de keuken. Raak alleen aan wat jij gaat gebruiken.
- d. De trainer of de assistent schenkt drinken voor je in.

15. Ventilatie trainingsruimte:

- a. Deze zal permanent goed geventileerd worden door het openzetten van de roosters en ramen.
- b. Zorg dat je extra warme kleding bij je hebt.

Veel dank voor jullie begrip en medewerking. Zo kunnen we weer fijn en goed bij elkaar zijn!

Inge Kats-Brekelmans