

# Corona Protocol Opleidingen BEZINN: Samen gezond verder!

## Algemeen

De anderhalve meter maatschappij is een feit. Dit protocol biedt duidelijkheid aan deelnemers aan trainingen, docenten en locaties over veilig live met elkaar omgaan tijdens deze crisis. Het protocol gaat uit van de geldende adviezen en maatregelen van het RIVM. Als er nieuwe adviezen of maatregelen van kracht worden, wijzigt dit protocol. Het dient als handvat voor de veilige uitvoering van onze scholingen.

Soms kan er aanleiding zijn om, gemotiveerd, af te wijken van dit protocol als de situatie erom vraagt. Neem hierbij geen overbodige risico's.

Uitgangspunt van het protocol is dat we zo min mogelijk een beroep doen op de inzet van beperkt beschikbare persoonlijke beschermingsmiddelen. Als dit protocol wordt nageleefd is de kans op besmetting nagenoeg nihil.

## Trainingen

Een deel van onze trainingen wordt online gegeven maar voor een groot deel van onze trainingen heeft het sterk de voorkeur (en is het soms noodzakelijk) om fysiek bij elkaar te komen.

### **Algemene regels die we hanteren:**

- We werken met groepsgroottes afhankelijk van de grootte van de locatie, maar maximaal 15 personen
- De docenten nemen de algemene hygiëne- voorschriften in acht (regelmatig handen wassen, in de binnenkant van de elleboog hoesten/niezen, en papieren zakdoekjes gebruiken)
- De docenten zullen geen hand geven
- Als de docent voor de training onverhoopt alsnog hoestklachten krijgt, verkouden wordt, of koorts krijgt, zoeken wij vervanging. Mocht dit niet lukken, dan proberen wij de training te verplaatsen.
- Als de docent in contact is geweest met iemand die besmet is of was, zoeken wij vervanging. Ook hier geldt: indien dit niet lukt dan proberen wij de training te verplaatsen.

## Eisen aan locaties

Wij trainen op verschillende locaties. Iedere locatie hanteert eigen corona-proof protocollen. Voorafgaand aan een training sturen wij aan onze cursisten met welke maatregelen zij rekening dienen te houden.

Daarbij kan gedacht worden aan de volgende regels:

- De hygiëne-regels hangen op een zichtbare plek in de locatie
- Indien nodig zijn er looproutes gemarkeerd
- Bij binnenkomst wordt gezorgd voor desinfectiemiddel voor de handen en iedereen ziet erop toe dat medewerkers en gasten dit gebruiken
- Er is desinfecterende oppervlaktespray en een keukenrol aanwezig om indien gewenst zelf je tafel te desinfecteren
- Er wordt gebruik gemaakt van flesjes water en plastic bekers
- De ruimte wordt iedere pauze gelucht middels het openen van de ramen
- De trainingsruimtes zijn zó ingericht dat iedere deelnemer op minimaal anderhalve meter afstand van elkaar zit
- Indien nodig wordt er gebruik gemaakt van lunchpakketten of een buffet met een vaste looproute
- Er is een open deuren beleid – alle niet-brandwerende deuren staan zoveel mogelijk open (zodat niemand klinken aanraakt)
- Er staan in elke trainingszaal reinigingsdoekjes klaar en alcohol om de handen te ontsmetten; iedere keer als je de ruimte binnenkomt en verlaat moet je deze gebruiken.
- Toiletten worden meerdere keren per dag gereinigd en ook daar staan reinigingsdoekjes en alcohol klaar en mogelijkheid tot het gebruik van handschoenen bij binnenkomst van het toilet
- Er worden geen papieren hand-outs uitgereikt
- Aan het einde van de trainingsdag staat er een prullenbak waar iedereen zelf zijn of haar vuilnis in moet gooien (denk aan plastic flesjes, bekertjes etc.)

## Verdere algemene gedragsregels

### **Je blijft thuis:**

- als je milde verkoudheidsklachten heeft zoals snotteren, hoesten, keelpijn of koorts;
- als je zelf of een gezinslid koorts heeft;
- tot jij of je gezinslid minimaal 24 uur klachtenvrij bent c.q. is.
- als je minder dan twee weken geleden contact hebt gehad met iemand die besmet is of was.

**Let wel: een cursist wordt door ons naar huis gestuurd wanneer zij/hij in strijd met de nieuwe regels tóch ziek (verkouden, snotteren, hoesten etc.) blijkt en daarmee collega deelnemers in gevaar brengt. Je betaalt dan wel volledig.**

### **Uitgebreid aandacht vragen voor dit protocol**

Om er zeker van te zijn dat iedereen van onze regels op de hoogte is, zullen wij dit protocol vermelden op de website en voorafgaand aan de training aan iedereen persoonlijk dit protocol mailen.

## Regels RIVM blijven onverkort gelden

Verder gelden natuurlijk dezelfde regels als de RIVM voorschrijft, zie

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19/vragen-antwoorden>

### **Kort samengevat:**

- Houd minimaal 1,5 m (2 armlengtes) afstand van andere mensen
- Geef andere mensen geen hand
- Was regelmatig je handen en/of maak gebruik van desinfecterende handgel met minimaal 70% alcohol: was je handen minimaal 6x per dag volgens de instructie. In ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken.
- Als je niest of hoest, doe dat dan in je elleboogholte
- Als je je neus snuit, gebruik dan papieren zakdoekjes en gooi deze direct weg
- Maak ook je laptop/computer, iPad / tablet of smartphone regelmatig schoon
- Raak je gezicht niet of zo weinig mogelijk aan
- Communiceer indien nodig digitaal of via de telefoon
- Reis alleen als het niet anders kan met het OV en ga niet carpoolen
- Ventileer werk- en kantoorruimte
- Gebruik regelmatig een verzorgende handcrème. Dit geldt bijvoorbeeld ook tijdens de lunch.
- Spreek elkaar erop aan als iemand de regels niet naleeft