

Trainingsbureau voor mindfulness

Protocol Corona

De gezondheid van onze deelnemers en trainers staat voorop. Daarom hebben we voorzorgsmaatregelen getroffen die overeenkomen met de maatregelen die het RIVM en de overheid gesteld hebben.

We gaan uit van maximaal 8 cursisten per avond. Bij dit aantal kunnen we de 1,5 meter regel aanhouden.

Aankomst:

Er is voldoende parkeerruimte voor het pand en naast het pand is ruimte om de fiets te stallen. De buitendeur is tussen 19:15 uur en 19:30 uur geopend.

Je loopt de trap op naar boven. De deur van de oefenruimte is open.

Dit maakt dat je veilig het pand kunt betreden en niks aan hoeven te raken, ook geen deurklinken. Je zult geen tegenliggers (mensen die de trap naar beneden nemen) tegenkomen.

We stellen volgens de regels voor elke les de mensen de door het RIVM opgestelde vragen omtrent eigen gezondheid en gezondheid van de mensen in hun leefomgeving. We verzoeken deelnemers naar huis te gaan bij klachten (verkoudheid en benauwdheid) en koorts. Ook als ze thuis gezinsleden hebben die bekend zijn met deze klachten of dat deelnemers de laatste periode in contact zijn geweest met corona-patiënten. Onze ervaring met individuele klanten is echter dat zij zeer verantwoordelijk zijn net als wijzelf, als je maar enigszins twijfelt aan je gezondheid blijf je thuis.

Bij binnenkomst vragen we de deelnemers of ze de juiste voorzorgsmaatregelen willen nemen. Dus: regelmatig de handen wassen, geen handen schudden en fysiek contact vermijden, voorkom verspreiding en nies en hoest in je elleboog.

Je krijgt een eigen plek aangewezen in de oefenruimte (anderhalve meter regel). Deze plaatsen zijn al in de ruimte met tape gemarkeerd.

Toilet en oefenruimte:

We hebben 2 toiletten in gebruik. Voor de training en gedurende de pauze kunnen deelnemers (max 8) beurt voor beurt gebruik maken van het toilet (4 personen per toilet).

In de oefenruimte hebben we ruimte voor maximaal 8 personen (inclusief de trainer) met de anderhalve meter regel in acht neming. Gedurende de pauze blijven we daar met inachtneming van de anderhalve meter maatregel.

Hygiëne voorzorgsmaatregelen:

- Niet-medische mondkapjes zijn aanwezig mocht je dit prettig vinden.
- We bieden deelnemers de mogelijkheid om de handen te wassen voorafgaand aan de les. We zorgen dat er ook desinfecterende handgel is bij de kranen van de toilet zodat men voordat men de toilet ingaat en als men van de toilet afkomt hun handen kunnen desinfecteren.
- In de oefenruimte en bij de toiletten liggen tissues en staat er een prullenbak met deksel en voetpedaal.
- In de oefenruimte wordt tijdens, voor en na de training goed geventileerd. M.a.w. ramen zullen constant openblijven.
- Deurklinken worden zowel voor als na de groepstraining en daarnaast ook nog vier keer extra per dag met reinigingsspray gereinigd.
- Er staat altijd desinfecterende zeep bij de toiletten en we zien erop toe dat dit tijdig wordt aangevuld net als de benodigde tissues.
- We vervangen handdoeken voor tissues om na elke wasbeurt de handen te reinigen.
- We benadrukken nogmaals hoe belangrijk het is om te hoesten of te niezen in de binnenkant van de elleboog.
- We verzoeken de deelnemers altijd de wc-deksel dicht te doen bij het doortrekken om zoveel mogelijk te voorkomen dat eventuele virusdeeltjes een lange tijd in de lucht blijven zweven.

Mocht je nog vragen hebben horen we het graag.

Hartelijke groet en tot snel!

Janet van Essen en Marjolein den Ouden

Trainingsbureau voor Mindfulness

06-19721536 | info@trainingsbureauvoormindfulness.nl

Lokatie: Zandweg 116 B, De Meern

Erkend door de VMBN in hoogste categorie