

## **Trainingsbureau voor mindfulness**

### **Protocol Corona 23 november 2021**

Bij onze trainingen staat de veiligheid van de deelnemers en onze trainers voorop. Wij doen er alles aan om onze trainingen veilig te laten verlopen door een goede voorbereiding en begeleiding. Wij hanteren hierbij de richtlijnen van onze beroepsvereniging VMBN (Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland).

Al onze trainers committeren zich aan de regels van de beroepsvereniging. Hierbij staat de veiligheid en gezondheid van zowel de deelnemers als de trainer voorop. Wanneer er nieuwe eisen en richtlijnen komen vanuit de overheid zal ons Protocol worden bijgesteld of aanvult. Doelstelling is het creëren van veilige trainingen waarbij 'social distancing' en hygiëne gewaarborgd worden.

We hebben op grond hiervan besloten om de trainingen in onze *eigen besloten trainingslocatie* te starten en/of continueren. We zijn hier zelf verantwoordelijk voor de locatie-eisen en hygiëne maatregelen.

We gaan uit van maximaal 7 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 1915 uur en 1930 uur geopend.

Bij binnenkomst en het bewegen door de gang en ruimte vragen we je om een mondkapje te dragen. Deze zijn ook aanwezig bij de ingang van de trainingsruimte. Als je op je plek zit kun je deze afdoen.

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) tegen komen.

We controleren niet de QR-codes. We verzoeken deelnemers niet te komen bij klachten (verkoudheid en benauwdheid) en koorts. Ook als je 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 cursisten is echter dat zij zeer verantwoordelijk zijn net als wijzelf, als je maar enigszins twijfelt aan je gezondheid blijf je thuis. *We bieden je de mogelijkheid om*

*de bijeenkomst dan virtueel bij te wonen via zoom.* Dat kan ook een optie zijn als het beleid is van je werkgever dat je geen trainingen fysiek mag bezoeken.

Je krijgt een eigen plek aangewezen in de oefenruimte (anderhalve meter regel). Deze plaatsen zijn al van tevoren in de ruimte bepaald. De stoelen, matjes en kussentjes liggen klaar. Er worden louter werkvormen gebruikt waarbij 1,5 meter afstand kan worden gehouden tot elkaar. Je blijft zitten op je vaste zitplaats. De bewegingen in de ruimte worden beperkt tot strikt noodzakelijk (toiletbezoek).

### **Toilet en oefenruimte:**

We hebben 2 toiletten in gebruik.

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:**

- De matten worden gedesinfecteerd na elke bijeenkomst.
- Niet-medische mondkapjes zijn aanwezig. Graag mondkapje op bij het bewegen door de gangen en ruimte.
- We bieden deelnemers de mogelijkheid om de handen te wassen voorafgaand aan de les. We zorgen dat er ook op meerdere plekken desinfecterende handgel is.
- 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 een paar keer extra per dag met reinigingsspray gereinigd.
- We vervangen handdoeken voor tissues om na elke wasbeurt de handen te reinigen.

Mocht je nog vragen hebben horen we het graag.

Hartelijke groet en tot snel!

Janet van Essen en Marjolein den Ouden  
**Trainingsbureau voor Mindfulness**

[06-48188721](tel:06-48188721) | [marjolein@trainingsbureauvoormindfulness.nl](mailto:marjolein@trainingsbureauvoormindfulness.nl)  
[www.trainingsbureauvoormindfulness.nl](http://www.trainingsbureauvoormindfulness.nl)

Lokatie: Zandweg 116 B, De Meern

Erkend door de VMBN in hoogste categorie