



Protocol Veilig Trainen

in de 1,5 meter economie

Dit Protocol bevat de algemene veiligheids- en hygiëne maatregelen die Leeuwendaal neemt om veilig trainen binnen de richtlijnen van de nieuwe realiteit mogelijk te maken. Hierbij staat de veiligheid en gezondheid van zowel de deelnemers als de trainer/coach voorop. Naarmate er meer duidelijkheid komt vanuit door de overheid en het RIVM zal ons plan ook meer inhoudelijke vorm krijgen. Wij zullen dit Protocol daarom regelmatig bijstellen en aanvullen. Bij iedere update vervalt automatisch de vorige versie. Doelstelling is het creëren van veilige trainingen/sessies waarbij 'social distancing' en hygiëne gewaarborgd worden.



1. 1,5 meter afstand tot elkaar

- ▶ Er wordt gewerkt met een groeps grootte waarbij 8m² ruimte per deelnemer kan worden gewaarborgd.
- ▶ Er wordt gewerkt op locaties waar een veiligheids- c.q. 1,5 meter protocol van kracht is.
- ▶ We zorgen en zien erop toe dat iedereen gedurende het programma altijd 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden (o.a. werkvormen, looproutes).
- ▶ De deelnemers hebben een vaste eigen zitplek in de trainingsruimte.
- ▶ Trainer/coach houdt ook zelf in alle gevallen 1,5 meter afstand tot de deelnemers. Het letterlijk 'over de schouder meekijken' is niet mogelijk, hiervoor zal de trainer/coach een alternatief op afstand hanteren.
- ▶ De trainer/coach zal bij de start van de training/sessie aandacht besteden aan social distancing.
- ▶ Deelnemers wordt gevraagd niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training/sessie in de trainingsruimte aan te komen en direct na de training/sessie weer te vertrekken.
- ▶ We moedigen hybride trainingen/sessie aan (deels fysiek & deels online) om het aantal samenkomsten te beperken.

2. Hygiëne

- ▶ Leeuwendaal volgt de RIVM-hygiënemaatregelen strikt op. Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus blijft een deelnemer thuis. Dit zijn verkoudheidsklachten (loopneus, keelpijn, hoesten, minder kunnen ruiken en verhoging tot 38,0 graden Celsius), koorts en/of kortademigheid.
- ▶ Thuisblijven geldt tevens als iemand in het huishouden van een deelnemer koorts (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft of als de deelnemer of iemand uit zijn/haar huishouden positief getest zijn/is op corona.
- ▶ Bij griep/verkoudheidsklachten van de trainer/coach of bij een positieve test op corona, zal voor vervanging van de trainer/coach worden gezorgd of wordt de training/sessie verschoven. Dit geldt ook als iemand in het huishouden van de trainer/coach koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft of positief getest is op corona.
- ▶ Deelnemers wordt verzocht de handen te wassen alvorens de ruimte te betreden en alvorens de locatie te verlaten.
- ▶ Iedere deelnemer heeft eigen materiaal welke niet gedeeld hoeft te worden met andere deelnemers.
- ▶ De trainingslocatie voorziet in hand-desinfectie-gel, papieren handdoekjes en schoonmaakmateriaal voor het reinigen van trainingsmateriaal.

3. Locatie

Professionele accommodatieverschaffers & eigen locatie

Wanneer de sessie plaatsvindt bij een professionele accommodatieverschaffer zorgt Leeuwendaal ervoor dat ook hier een 1,5 meter protocol van kracht is. Naast en in aanvulling van dit Protocol Veilig Trainen, gelden de specifieke voorschriften en maatregelen die accommodatieverschaffers voor de trainingslocatie treffen. De accommodatie dient minimaal te voorzien in de volgende mogelijkheden (overeenkomstig de normen van branchevereniging CLC-Vecta):

- ▶ de 1,5 meter van begin tot eind tot elkaar aan te houden in zowel de ruimte waar de sessie plaatsvindt als in algemene ruimtes en sanitaire voorzieningen.
- ▶ een veilige en duidelijke 'eenrichtingsverkeer' routing naar en door de locatie.
- ▶ alle ruimtes met nadruk de tafels en stoelen van de deelnemers en de begeleider, zowel vooraf als tijdens de sessie (in de pauzes) nauwgezet te reinigen.
- ▶ pauzes te spreiden om groepsvorming met andere gebruikers van de locatie te voorkomen. Er dient afstemming van aankomsttijden, pauzemomenten en vertrektijden plaats te vinden.
- ▶ het gebouw en de ruimtes voldoende te ventileren.
- ▶ strikte veiligheids- en hygiëneregels te hanteren voor het gebruik (handcontactpunten) van sanitaire voorzieningen, koffie- en thee faciliteiten, lunch en diner mogelijkheden en andere catering-gerelateerde wensen. Dit zal worden benoemd aan het begin van de sessie.
- ▶ medewerkers van de accommodatie zich bewust zijn van de RIVM-richtlijnen en kunnen extra maatregelen nemen zoals het vaak en goed handen wassen en alert zijn op het navolgen van die regels door (alle) bezoekers van de accommodatie.

3. Locatie

Bij de klant

Wanneer de training/sessie plaatsvindt in de accommodatie van de klant, op de vloer of in een vergaderruimte geldt het volgende:

- ▶ De klant is verantwoordelijk voor een 1,5 meter beleid binnen het gebouw waar de begeleiding plaatsvindt. De training/sessie vindt qua locatie-eisen volledig plaats onder verantwoordelijkheid van de klant.
- ▶ De trainer/coach kan de klant, bijvoorbeeld middels een checklist met de punten uit 3.0, adviseren over het 1,5 meter beleid en de opgestelde richtlijnen.
- ▶ In de trainingsruimte is de trainer/coach verantwoordelijk voor het naleven van de punten genoemd onder 1.0 en 2.0 en 5.0.
- ▶ Indien de accommodatie naar het oordeel van de trainer/coach geen mogelijkheid biedt tot het uitvoeren van de punten onder 1.0 en 2.0 zal in overleg met de klant een andere locatie worden gezocht.
- ▶ Leeuwendaal vergewist zich voorafgaand aan de sessie of de accommodatie volstaat en de training/sessie veilig kan plaatsvinden.

4. Gedrag en communicatie tijdens de training/sessie

- ▶ De trainer/coach geeft duidelijke instructies vooraf en aan het begin van de bijeenkomst over 'social distancing' en hygiëne tijdens de sessie (zie ook 3.0). De instructies hangen tevens zichtbaar in de trainingsruimte of worden aan iedere deelnemer bij aanvang overhandigd. Zo kunnen ook laatkomers direct worden geïnstrueerd.
- ▶ Alle aanwezigen bij de training/sessie gebruiken vooral hun gezonde verstand en nemen eigen verantwoordelijkheid in het naleven van de instructies, dit protocol en de algemene maatregelen van het RIVM.
- ▶ De deelnemers worden gevraagd op elkaar te letten en elkaar te helpen herinneren aan de afgesproken gedragsregels.

Bronvermelding:

[Leeuwendaal baseert dit protocol op de richtlijnen van het RIVM en NOBTRA](#)