

# Protocol Veilig Trainen Freia/Van Harte & Lingsma

Dit protocol is bedoeld als leidraad voor trainers van Freia-bedrijven. Bij het opstellen is er gebruik gemaakt van diverse bronnen, waaronder de branchevereniging voor trainers (NOBTRA) en diverse overheidswebsites. Naast het gebruik van dit protocol blijft gezond verstand te allen tijde belangrijk!

Dit protocol is gemaakt op basis van de regels zoals die bij ons bekend zijn en onze interpretatie daarvan. In sommige gevallen ontbreekt in de regels namelijk een detailuitwerking. Het document heeft geen juridische status. Als daartoe aanleiding is, dan zal het worden geactualiseerd.

Versie: 26 mei 2020

## 1.0 1,5 METER AFSTAND TOT ELKAAR

- We zorgen voor en zien erop toe dat iedereen altijd 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden.
- De deelnemers hebben een vaste eigen zitplek in de trainingsruimte.
- Oefeningen en andere werkvormen vinden alleen plaats met inachtneming van 1,5 meter afstand.
- De trainer zorgt voor een goed doordacht systeem voor het verplaatsen van deelnemers in de ruimte, bijvoorbeeld voor het binnenkomen en vertrekken en het doen van een oefening.
- Er wordt zoveel mogelijk gewerkt met vaste 'oefengroepjes'.
- De trainer besteedt voorafgaand aan de trainingsdag aandacht aan de belangrijkste richtlijnen uit dit protocol en nadrukkelijk uitleg over social distancing m.b.t. de training.

## 2.0 HYGIËNE

- Wij (trainers en deelnemers) volgen de RIVM-hygiënemaatregelen strikt op. Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus blijft een deelnemer en ook een trainer 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 of bij een positieve test op corona, zal voor vervanging van de trainer worden gezorgd of wordt de training verschoven. Dit geldt ook als iemand in het huishouden van de trainer koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft of positief getest is op corona.
- Deelnemers wordt verzocht de handen te wassen alvorens de trainingsruimte te betreden en alvorens de locatie te verlaten.
- De trainingsruimte voorzien wij van middelen om de handen en materialen (indien gewenst) mee te desinfecteren, zoals gel of doekjes.
- Trainingsmateriaal als pennen, werkmappen, post-it blocks worden bij voorkeur verpakt aangeboden (bij 1<sup>e</sup> trainingsbijeenkomst). Voor reeds lopende trainingen draagt de trainer ter plaatse zorg voor het hygiënisch aanbieden van nog resterende hand-outs e.d.

- De trainer desinfecteert voor het uitdelen de handen, raakt tussendoor bij voorkeur zijn/haar gezicht niet aan en desinfecteert na het uitdelen opnieuw de handen.
- Iedere deelnemer heeft eigen materiaal wat niet gedeeld hoeft te worden met andere deelnemers.

### 3.0 WERKVORMEN

- Er worden louter werkvormen gebruikt waarbij 1,5 meter afstand kan worden gehouden tot elkaar.
- Voorafgaand aan iedere werkvorm geeft de trainer aan de deelnemers duidelijke stapsgewijze instructie met nadruk op het naleven van de 1,5 meter afstand tot elkaar.
- Trainer 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 een alternatief op afstand hanteren.

### 4.0 GEDRAG TIJDENS DE TRAINING

- De trainer geeft duidelijke instructies vooraf, aan het begin van de training en over 'social distancing' en hygiëne tijdens de training.
- Alle aanwezigen bij de training gebruiken vooral hun gezonde verstand en hebben vooral een 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.
- De trainer is gerechtigd om een deelnemer die zich niet aan de veiligheids- en hygiëne instructies houdt, te verzoeken de training en de accommodatie te verlaten.

### 5.0 COMMUNICATIE

- Iedere deelnemer ontvangt voorafgaand aan de training de veiligheids- en hygiëne instructies.
- Iedere training start met een duidelijke uitleg van deze veiligheids- en hygiëne-instructies.
- De instructies hangen tevens zichtbaar in de trainingsruimte of worden aan iedere deelnemer bij aanvang overhandigd. Zo kunnen ook laatkomers direct worden geïnstrueerd.
- Minimaal iedere 1,5 uur en bij de uitleg van iedere werkvorm vraagt de trainer opnieuw aandacht voor de veiligheids- en hygiëne instructies.
- 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.

Bronvermelding:

- Het RIVM
- NOBTRA

## Bijlage A Concept gezondheidscheck



### Check:

#### Stel uw klant/cliënt de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur ?



Hoesten



Neusverkoudheid



Koorts vanaf  
38 graden



Benauwdheidsklachten

Heb je op dit moment een  
huisgenoot met koorts en/of  
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus  
gehad en is dit de afgelopen  
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot /gezinslid  
met het nieuwe coronavirus en  
heb je in de afgelopen 14 dagen  
contact met hem/haar gehad  
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in thuisisolatie omdat je  
direct contact hebt gehad met  
iemand waarbij het nieuwe  
coronavirus is vastgesteld?



Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,  
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak



coronavirus

Deze check is gebaseerd op het document 'Volg je een bijcontactberoep? Zie ook afkonding'