

Protocol Veilig Trainen

Versie 16 oktober 2020

Dit protocol is bedoeld als leidraad voor docenten/trainers van Freia-bedrijven. Bij het opstellen hebben we gebruik gemaakt van diverse bronnen, waaronder overheidswebsites, maar ook van de online informatie van collega-trainingsbedrijven. Dit protocol gaat uit van een ideale situatie. We zijn ons ervan bewust, dat een ideale situatie niet op alle plaatsen haalbaar is. Gezond verstand blijft dus 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.

Over het gebruik van mondkapjes is artikel 7.0 toegevoegd.

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 (bij voorkeur, in deze omstandigheden, met tafel) in de trainingsruimte.
- Twee deelnemers aan één tafel (dus met minder dan 1,5 meter afstand tot elkaar) en daarna weer 1,5 meter ruimte tot de volgende tafel is toegestaan (op voorwaarde dat de gezondheidsuitvraag is gedaan). Als dit voor deelnemers of docenten niet comfortabel is, overleg dan met de locatie of het mogelijk is alle deelnemers op 1,5 meter afstand van elkaar te zetten. Let op: doe dat tijdig, want er is in dat geval een grotere zaal nodig.
- 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 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.
- Freia-bedrijven maken hun eigen keuzes als het gaat om het bepalen of er live bijeenkomsten zijn of niet.
- Deelnemers wordt gevraagd niet eerder dan 30 minuten voor aanvang van de training op de locatie aan te komen en direct na de training weer te vertrekken.

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. Binnen 24 uur voor de start van de training moet bij deelnemers en trainer een gezondheidscheck worden afgenomen. De projectcoördinator is hiervoor verantwoordelijk (zie de bijlage).

- 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. Als papieren blokjes niet verpakt worden aangeboden, mogen ze slechts eenmaal worden gebruikt.
- 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 LOCATIE – EXTERNE LOCATIES & EIGEN LOCATIES

Wanneer de training plaatsvindt bij een externe (professionele) accommodatie verzekeren wij ons ervan, door een (telefonische/video) site inspectie vooraf, dat er altijd 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. Wij communiceren deze specifieke maatregelen zoveel mogelijk vooraf met de deelnemers. De verantwoordelijkheid voor de hieronder genoemde punten vallen volledig onder verantwoordelijkheid van de accommodatieverschaffer. De accommodatie dient minimaal te voorzien in:

- Dat van begin tot eind de 1,5 meter tot elkaar kan worden aangehouden in zowel de trainingsruimte als in algemene ruimtes en sanitaire voorzieningen. Maar: zittend op minder dan 1,5 meter van elkaar aan één tafel, met 1,5 meter afstand tot de volgende tafel, is toegestaan (op voorwaarde dat de gezondheidscheck is gedaan).
- Dat er een veilige, zo mogelijk, 'eenrichtingsverkeer' routing naar en door de locatie bestaat.
- Dat er een protocol is voor toiletgebruik en dat de sanitaire voorzieningen zeer regelmatig grondig worden gereinigd met nadruk op alle handcontactpunten.
- Dat alle ruimtes met nadruk de tafels en stoelen van de deelnemers en de trainer, zowel vooraf als tijdens (in de pauzes) de training nauwgezet worden schoongemaakt.
- Dat pauzes worden gespreid om groepsvorming met andere gebruikers van de locatie te voorkomen. Er dient afstemming van aankomsttijden, pauzemomenten en vertrektijden plaats te vinden.
- Dat er goede ventilatie is in het gebouw en de trainingsruimte. Lokale airco, die lucht circuleert, kan het best worden uitgeschakeld. Als het mogelijk is, zet de ramen open of ventileer met open ramen tijdens de pauzes.

- Dat er strikte veiligheids- en hygiëneregels zijn voor het gebruik (handcontactpunten) van koffie- en thee faciliteiten, lunch- en dinermogelijkheden en andere catering-gerelateerde wensen. Let op: de regels van de RIVM geven aan dat catering (ook koffie en thee) in de zaal verboden is. Uitgifte van eten en drinken moet via een uitgiftepunt op de locatie gebeuren. Dit middel lijkt in onze ogen in sommige gevallen erger dan de kwaal, want hierdoor stimuleer je onnodige verplaatsingen binnen het gebouw. De interpretatie van deze regel kan verschillend zijn, dus overleg met de locatie en overtuig je ervan, dat hier goed over is nagedacht en dat het goed voelt.
- Dat de medewerkers van de accommodatie zich bewust zijn van de RIVM-richtlijnen en 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.

3.1 LOCATIE – BIJ DE OPDRACHTGEVER

Wanneer de training plaatsvindt in de accommodatie van de opdrachtgever of in een vergaderruimte geldt het volgende:

- De opdrachtgever is verantwoordelijk voor een 1,5 meter beleid binnen het gebouw waar de training of opleiding plaatsvindt. De training vindt qua locatie-eisen volledig plaats onder verantwoordelijkheid van de opdrachtgever.
- De trainer kan de opdrachtgever, bijvoorbeeld door middel van 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 verantwoordelijk voor het naleven van de punten genoemd onder 1.0 en 2.0, 4.0 en 5.0.
- Indien de accommodatie naar het oordeel van de trainer geen mogelijkheid biedt tot het uitvoeren van de punten onder 1.0, 2.0 en 4.0 zal de trainer de training niet kunnen geven en zal in overleg met de opdrachtgever een andere locatie moeten worden gevonden.
- De programmacoördinator vergewist zich voorafgaand aan de training of de accommodatie volstaat en de training binnen dit Protocol Veilig Trainen kan plaatsvinden.

4.0 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.

5.0 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.

6.0 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.
- Met de opdrachtgever wordt vooraf afgesproken dat deelnemers die na een aanwijzing van de trainer moedwillig de veiligheids- en/of hygiëne instructies negeren de training zullen moeten verlaten.
- 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.

7.0 MONDKAPJES

Het is verplicht in publieke, openbare ruimtes (waaronder ook de lobby van een zalencentrum valt) een mondkapje te dragen. Dat is verplicht zolang je staat of loopt. Als je zit, mag volgens de regels van de overheid het mondkapje af. Meer details over dit onderwerp vind je op <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/nederlandse-maatregelen-tegen-het-coronavirus/gezondheidsadviezen>.

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'