

## Richtlijnen Veilig Trainen

d.d. mei-2021

### **BELANGRIJK VOORAF**

Bij klachten die passen bij infectie met het corona-virus kun je helaas niet deelnemen aan de training. Dit zijn verkoudheidsklachten (loopneus [m.u.v. hooikoorts uitgesloten], keelpijn, hoesten, minder kunnen ruiken en verhoging tot 38,0 graden Celsius), koorts en/of kortademigheid.

Thuisblijven geldt tevens als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38 graden) en/of benauwdheidsklachten heeft of als de iemand uit jouw huishouden positief getest is op Corona.

### **Voor cursisten, trainer en acteur**

- Cursisten, trainers en acteurs blijven of gaan naar huis bij Corona gerelateerde klachten.
- We zijn met elkaar verantwoordelijk voor het naleven van de volgende hygiëne- en veiligheidsregels. Let op elkaar, en help elkaar herinneren.
- Alle aanwezigen houden 1,5 meter afstand van elkaar. Tenzij dit tijdens een oefening niet mogelijk is.
- We schudden geen handen, niezen/hoesten in de ellenboog, en gebruiken indien nodig papieren zakdoeken en gooien deze daarna weg.
- Bij beweging in publieke ruimtes en waar we tijdens de trainingen dichter dan 1,5 meter bij elkaar komen dragen we mondkapjes.
- We wassen zo vaak mogelijk onze handen en houden andere geldende hygiëne maatregelen aan.
- Aanwezigen raken andermans spullen niet aan. Cursisten brengen hun eigen pen en kladblok mee naar de training.
- Cursisten komen niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de trainingsruimte, en vertrekken direct na afloop van de training.
- Cursisten en trainers nemen zelf hun eigen eten mee van huis zolang de restaurants en kantines geen lunches verzorgen.
- Deelnemers hebben tijdens de training een vaste zitplaats.
- Deelnemers veranderen niets aan de opstelling van de ruimte en houden zich – indien aanwezig – aan het éénrichtingsverkeer.

- Mocht er binnen 9 dagen na de training geconstateerd worden dat één van de aanwezige Corona blijkt te hebben, stellen we elkaar (opdrachtnemer en opdrachtgever) hiervan direct op de hoogte.
- Als een cursist zich niet aan bovenstaande 'spelregels' houdt kan de trainer degene verzoeken de training per direct te verlaten.

### **Ten aanzien van de locatie van de training**

- Deelnemers en trainer respecteren de op de locatie geldende maatregelen (registratie, looproutes etc.)
- De trainingsruimte zal groot genoeg moeten zijn om ook de 1,5 meter afstand tot elkaar te garanderen. Anders zal de groepsgrootte moeten worden aangepast.
- Indien de ruimte/locatie het toestaat zal een éénrichtingsverkeer route voor alle aanwezigen worden aangehouden.

### **Specifiek voor trainers**

- Bij start van de training en bij de oefeningen herinnert de trainer cursisten aan de hygiëne- en afstandsregels.
- KIES trainers gebruiken een rolmaat en afplaktape om de 1,5 meter afstand goed visueel zichtbaar te maken.
- Daarnaast hebben de trainers desinfecterende middelen bij zich om handen en/of omgeving hygiënisch te houden.
- Ook hebben ze mondkapjes voor alle deelnemers indien nodig.

## Ten aanzien van Fysieke Trainingen

De fysieke weerbaarheidstrainingen die Kies aanbiedt zijn qua corona-risico in de categorie contactberoepen geplaatst door het RIVM.

Bij het fysieke oefenen is het niet mogelijk om constant de 1,5 meter afstand te bewaren. Om dit gedeelte van onze trainingen zo veilig mogelijk te laten verlopen hanteren we de volgende richtlijnen:

- **Registratiesysteem** Onze fysieke weerbaarheidstrainingen vallen binnen de categorie 'contactberoepen'. Deze zijn toegestaan ook na 14 oktober mits er een registratiesysteem is.
- **1,5 meter afstand tijdens weerbaarheidstraining** Waar mogelijk houdt iedereen anderhalve meter afstand. Als dat onmogelijk is voor een normaal trainingsverloop mag de anderhalve meter tijdelijk worden losgelaten.
- **Gezondheidscheck** Er vindt een gezondheidscheck plaats voor aanvang van de training.
- **Mondkapjes dragen** Tijdens de fysieke oefeningen worden mondkapjes gedragen, deze hebben de trainers bij zich voor alle cursisten.
- **Handen ontsmetten** Voor en na de fysieke oefeningen ontsmetten alle deelnemers hun handen.