

## Corona Protocol Mindfulnessstrainingen

### Algemeen:

- De algemene overheidsmaatregelen voor corona zijn van toepassing.
- Daarnaast zijn zowel op individuele als op groepstrainingen de richtlijnen voor (para)medische contactberoepen van toepassing.
- Het is van belang er nota van te nemen dat het beleid kan veranderen. Daarmee is het protocol een momentopname.

### Algemene overheidsmaatregelen

- Geen handen schudden
- 1,5 meter afstand van elkaar houden  
Dit betekent in de praktijkruimte op de Poortstraat maximaal zes deelnemers, en in de praktijkruimte op de Roggestraat maximaal vier deelnemers.
- Handen wassen bij aankomst en na toiletbezoek
- Thuis blijven bij coronaklachten\*
- In je elleboog hoesten en niezen
- Papieren zakdoekjes gebruiken en daarna direct weggooien
- Mensen ouder dan 70 jaar met een kwetsbare gezondheid wordt aangeraden om voorlopig zoveel mogelijk thuis te blijven. Je kunt eventueel kiezen voor een online individueel traject.

### Bijzondere maatregelen (para)medische contactberoepen

- Elke trainingsbijeenkomst je **eigen materiaal meenemen**: 1 groot badlaken (voor over yogamat) en 1 handdoek (voor over hoofdkussen)
- Voorafgaand aan het intake-gesprek en aan elke trainingsbijeenkomst stel ik elke deelnemer standaard de twee vragen uit de **gezondheidscheck**
- Zowel trainer als cursisten hebben de **verantwoordelijkheid jegens elkaar** om het te melden als er gedurende de training coronaklachten\* ontstaan
- Mocht je op enig moment tijdens de training coronasymptomen\* krijgen, dan ben je verplicht dit bij mij te melden en thuis te blijven of naar huis te gaan. Ik raad je in dat geval aan om je z.s.m. te laten testen (afspraak maken via tel 0800-1202). Je krijgt binnen 48 uur de testuitslag.
- **Meldingsplicht**: door deel te nemen aan een activiteit van okee mindfulnessstraining verplicht je je er als deelnemer te allen tijde toe om, indien binnen 2 weken na afloop van de activiteit waaraan je hebt deelgenomen COVID-19 bij jou wordt vastgesteld, dit bij mij te melden. Als trainer ben ik op mijn beurt verplicht om dit bij eventuele andere deelnemers aan de betreffende activiteit ook te melden.

### Overige maatregelen

- De trainer zorgt ervoor dat voor elke bijeenkomst de trainingsruimte goed geventileerd wordt.

#### Gezondheidscheck

Voorafgaand aan elke trainingsbijeenkomst neem ik bij elke deelnemer standaard de gezondheidscheck af door de volgende twee vragen te stellen:

1. Heb jij of heeft iemand in je huishouden in de afgelopen 14 dagen de diagnose corona gehad?
2. Heb jij of iemand in je huishouden in de afgelopen 24 uur last gehad van één of meer coronaklachten\*?

Indien je beide vragen met NEE beantwoordt, dan ben je welkom.

\***coronaklachten**: hoesten, (neus)verkoudheid, niezen, keelpijn, koorts, kortademigheid of benauwdheidsklachten

**Wat als ik tijdens de training corona krijg?**

Als je tijdens de training corona krijgt en hierdoor meer dan 1 trainingsbijeenkomst moet missen, dan is er de mogelijkheid om de training - zonder meerkosten - op een later moment te starten, uiterlijk binnen 1 jaar na de startdatum van de training die je wegens corona hebt moeten stoppen. Hoef je maar 1 trainingsbijeenkomst wegens corona(klachten) te missen, dan kunnen we indien gewenst in de betreffende week een telefonisch contactmoment (max 30 min) inplannen. Hieraan zijn geen meerkosten verbonden.

Volg je een individueel traject en krijg je corona(klachten) tijdens de training, dan is er ook de mogelijkheid het traject vanuit thuis online te vervolgen.