



## Protocol Veilig Trainen - in de 1,5 meter economie

Dit Protocol bevat de algemene veiligheids- en hygiëne maatregelen die genomen kunnen worden door (beroeps)trainers- en opleiders om veilig trainen binnen de richtlijnen van het tijdelijke 'nieuwe normaal' mogelijk te maken. Hierbij staat de veiligheid en gezondheid van zowel de deelnemers als de trainer voorop.

Naarmate er meer duidelijkheid wordt gecreëerd door de overheid zal ons plan ook meer inhoudelijke vorm krijgen. Wij zullen dit Protocol daarom regelmatig bijstellen en aanvullen. Doelstelling is het creëren van veilige trainingen waarbij 'social distancing' en hygiëne gewaarborgd worden.

### 1.0 1,5 meter afstand tot elkaar

- Er wordt gewerkt in kleinere groepen, zodat 8m<sup>2</sup> ruimte per deelnemer kan worden gewaarborgd.
- We zorgen 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.
- Er wordt gewerkt op locaties waar een veiligheids- c.q. 1,5 meter protocol van kracht is.
- 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 geeft voorafgaand aan de training, bij de start van de training en iedere 1,5 uur nadrukkelijke aandacht aan en uitleg over social distancing m.b.t. de training.
- We moedigen hybride trainingen aan (deels fysiek & deels online) om het aantal samenkomsten te beperken.
- Deelnemers wordt gevraagd niet eerder dan 10 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 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.
- In de trainingsruimte voorzien wij hand-desinfectie-gel, papieren handdoekjes en schoonmaakmateriaal voor het reinigen van trainingsmateriaal.
- Trainingsmateriaal als pennen, werkmappen, post-it bloks worden verpakt aangeboden. De trainer desinfecteert voor het uitdelen de handen, raakt tussendoor niet zijn of haar gezicht aan en desinfecteert na het uitdelen opnieuw de handen.
- Deelnemers wordt de mogelijkheid geboden materialen ook zelf nog te reinigen.
- Iedere deelnemer heeft eigen materiaal wat niet gedeeld hoeft te worden met andere deelnemers.

### 3.0 Locatie – Professionele accommodatieverschaffers & eigen locatie

Wanneer de training plaatsvindt bij een professionele accommodatieverschaffer vergewissen wij ons, middels een (telefonische/video) site inspectie vooraf, er altijd van dat er 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 (overeenkomstig de normen van branchevereniging CLC-Vecta):

- 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.
- Dat er een veilige '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.



- Dat er strikte veiligheids- en hygiëneregels zijn voor het gebruik (handcontactpunten) van koffie- en thee faciliteiten, lunch en diner mogelijkheden en andere catering-gerelateerde wensen.
- 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 klant

Wanneer de training 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 training of opleiding plaatsvindt. De training vindt qua locatie-eisen volledig plaats onder verantwoordelijkheid van de klant.
- De trainer 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 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 klant een andere locatie moeten worden gevonden.
- De trainer 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 minimaal iedere 1,5 uur 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 Updates

Dit protocol zal worden bijgewerkt bij iedere aanpassing van de richtlijnen van de overheid en het RIVM. Bij iedere update vervalt automatisch de vorige versie. Voor de laatste versie van dit Protocol, raadpleeg de website van NOBTRA (<https://nobtra.nl>) of de website van Letsgoactive training groep (<https://letsgoactive.nl>).

Bronvermelding:

- Het RIVM
- Branchevereniging CLC Vecta
- Mr. J. van der Woude-Verstrijden, Jurist bij De Raadgevers
- Drs. D.M. Bovée, Internist in het IJsselland Ziekenhuis