

## Protocol Veilig Trainen

Dit Protocol bevat de algemene veiligheids- en hygiëne maatregelen die genomen worden door Nr. A trainingen 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.

Wanneer er nieuwe eisen en richtlijnen komen vanuit de overheid zal dit Protocol door Nr. A trainingen worden bijgesteld of aanvult. Doelstelling is het creëren van veilige trainingen waarbij 'social distancing' en hygiëne gewaarborgd worden.

### 1. 1,5 meter afstand tot elkaar

- 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 geeft voorafgaand aan de training, bij de start van de training en ieder 1,5 uur nadrukkelijk 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. Hygiëne

- 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 (bij voorkeur verpakt) aangeboden waarbij de trainer vooraf grondig zijn/haar handen wast met zeep en tussendoor niet zijn of haar gezicht aanraakt.

- Deelnemers wordt de mogelijkheid geboden materialen ook zelf nog te reinigen. Hiervoor zijn desinfectiemiddel (min. 70% alcoholbasis en zonder ethanol) en doekjes aanwezig in de trainingsruimte.
- Iedere deelnemer heeft eigen materiaal wat niet gedeeld hoeft te worden met andere deelnemers.
- Buiten de feitelijke trainingsruimte, in de algemene ruimtes van de locatie, worden de deelnemers geacht zich aan de landelijke norm m.b.t. het dragen van een mondkapje te houden.

### 3. 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 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 de trainingsruimte. Bij voorkeur geopend(e) ra(a)m(en).
- 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.

### 4. Locatie – Bij de klant (Incompany)

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 artikel 3, 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 in artikelen 1, 2, 4, 5 en 7.
- Indien de accommodatie naar het oordeel van de trainer geen mogelijkheid biedt tot het uitvoeren van de punten in artikelen 1, 2 en 4 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.

## 5. Werkvormen

- Er worden louter werkvormen gebruikt waarbij 1,5 meter afstand kan worden gehouden tot elkaar.
- Vanaf 14 oktober (tot nadere orde) zorgt de trainer ervoor dat de deelnemers alles kunnen doen vanaf hun vaste zitplaats. De bewegingen in de ruimte worden beperkt tot strikt noodzakelijk. Er worden geen werkvormen gehanteerd waarbij verplaatsing plaatsvindt.
- 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.

## 6. Gedrag tijdens de training

- De trainer geeft duidelijke instructies vooraf, aan het begin van de training en minimaal ieder 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 te verlaten.

## 7. 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 ieder 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.

## 8. Melding na afloop

Deelnemers worden dringend verzocht om in het algemeen belang van de volksgezondheid aan de trainer te melden indien hij/zij binnen 14 dagen na afloop van de training positief wordt getest op Covid-19. De trainer zal dan alle overige deelnemers van de training, de accommodatieverschaffer en de eventuele opdrachtgever anoniem van een dergelijke melding op de hoogte stellen. De trainer informeert alle deelnemers van de training, de accommodatieverschaffer en de eventuele opdrachtgever indien hij/zij zelf binnen 14 dagen na afloop van de training positief wordt getest op Corona.

## 9. 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 Nr. A trainingen (<https://www.nr-a.nl>).

Bronvermelding:

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