

Protocol 'veilig trainen' SBB

Versie: 23 juni 2020

Je leest hier onze maatregelen om veilig trainingen en bijeenkomsten te houden in de anderhalve-meter-samenleving. Deze maatregelen zijn opgesteld op basis van de maatregelen die door de Rijksoverheid zijn afgekondigd en de richtlijnen van het RIVM.

Naast het garanderen van de 1,5 meter, nemen wij en onze trainingslocaties hygiëne- en veiligheidsmaatregelen om de verspreiding van het Coronavirus tegen te gaan.

- Het aantal deelnemers per groep wordt per trainingslocatie gebaseerd op het aantal vierkante meters aan zaalcapaciteit, zodat voldoende afstand kan worden gewaarborgd. We houden een minimale afstand van 1,5 meter tussen de deelnemers. Ook wordt er bij de interactieve oefeningen rekening gehouden dat de deelnemers geen fysiek contact met elkaar hebben en op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar staan.
- De trainingslocatie zorgt ervoor dat er zeep en desinfecterende middelen in iedere algemene ruimte aanwezig zijn en de trainers van SBB ziet er op toe dat iedereen deze middelen gebruikt. Alle toiletruimtes, deurklinken en andere contactoppervlakten (zoals bij de coffee-corners) worden door de trainingslocatie vaker schoongemaakt en gedesinfecteerd dan normaal.
- Onze trainers geven geen hand meer, maar de deelnemers krijgen uiteraard een vriendelijke, mondelinge begroeting.
- 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.
- Er zijn zowel in het pand als in de trainingsruimte looproutes en de deelnemers hebben een vaste eigen zitplek.
- Onze trainers zullen, wanneer zij verkoudheidsklachten en/of verhoging hebben de adviezen van het RIVM opvolgen en thuis blijven. Uiteraard doen wij dan ons best om te zorgen voor een passende oplossing.
- We vragen ook aan onze deelnemers om de adviezen van het RIVM op te volgen:
 - Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog (dus niet in je hand).
 - Was je handen regelmatig grondig met zeep, 20 seconden lang.
 - Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze na gebruik weg.
 - Geef elkaar geen hand of omhelzing.
 - Blijf op 1,5 meter afstand van de andere cursisten en de trainer.
 - Reis alleen als het niet anders kan met het OV (met mondkapje) en ga niet carpoolen.
 - Was en desinfecteer na elk toiletbezoek je handen.
 - We blijven thuis als we, of iemand uit ons gezin, klachten hebben.