

## **BIJDA: Veilig en Verantwoord Trainen**

### ***Protocol op basis van de maatregelen Rijksoverheid en de richtlijnen RIVM***

#### Voor iedereen geldt

- 1,5 meter afstand van elkaar houden
- hoesten en niesen in de binnenkant van de elleboog
- gebruik van papieren zakdoekjes
- handen vaak en goed wassen of desinfecteren
- thuisblijven bij klachten, ook bij klachten van iemand uit het huishouden

#### BIJDA treft de volgende maatregelen

- de groepsgrootte bestaat uit maximaal acht deelnemers
- de deelnemers kunnen in de theorieruimte op 1,5 meter afstand van elkaar zitten
- de training wordt zoveel mogelijk in de buitenruimte verzorgd
- in de theorieruimte staan ramen en deuren open voor ventilatie en zodat klinken niet worden aangeraakt
- er zijn voldoende desinfectiemiddelen, zeep en papieren handdoekjes aanwezig, zodat deelnemers bij binnenkomst en het verlaten van de theorieruimte handen kunnen desinfecteren en indien gewenst tijdens de training kunnen wassen
- de trainer beschikt over een laserpointer, zodat hij op minimaal 1,5 meter afstand instructies en aanwijzingen kan geven
- er zijn voldoende handschoenen beschikbaar en indien gewenst ook mondkapjes

#### BIJDA vraagt de opdrachtgever ervoor te zorgen dat

- deelnemers bij verkoudheidsklachten en/of koorts thuisblijven
- deelnemers beschikken over eigen PBM's (inclusief eigen handschoenen)
- deelnemers eigen lunch meenemen
- bij trainingen op locatie van opdrachtgever dezelfde maatregelen getroffen kunnen worden