

Corona protocol

Dit protocol heeft als doel om het oplopen en/of doorgeven van COVID-19 te voorkomen c.q. te minimaliseren. Daarvoor houden wij ons voor een belangrijk deel aan de richtlijnen van het RIVM, zoals die op dit moment bekend zijn. Daarbij zijn wij ons ervan bewust dat de veiligheid ontstaat op basis van verantwoordelijkheid die zowel door de organisatie als door de deelnemers/stafleden wordt gevoeld en gedragen.

Verantwoordelijkheid vanuit de organisatie:

1. Algemene hygiënische maatregelen

- 1.1. Je zult je handen regelmatig moeten wassen of anderszins reinigen: iedere keer dat je naar de wc bent gegaan, zowel voor als na het eten, bij aanvang van een dagdeel programma. Wij zullen zorgen dat daartoe overal flacons zullen staan.
- 1.2. Mocht je een keer hoesten of niezen, dan doe je dat in de binnenkant van je elleboog.
- 1.3. Snuit de neus in papieren zakdoekjes en gooi die meteen in de prullenbak. Niet laten slingeren!
- 1.4. Iedereen heeft een flesje met handalcohol/ handgel als handontsmetter bij zich. Dat is ook handig om je elleboog mee te desinfecteren.
- 1.5. Deurklinken en lichtknopjes worden driemaal daags gedesinfecteerd, als deel van het corvee.

2. Anderhalve meter afstand

- 2.1. We zorgen ervoor dat iedereen (behalve stellen tot elkaar) tijdens het blok anderhalve meter afstand kan houden tot de andere mensen.
- 2.2. Uitzondering daarbij zijn:
 - 2.2.1. De momenten waarop je oefeningen met anderen doet, waarbij het niet mogelijk is om die afstand te bewaren. (Je kunt hier het risico dat je neemt zelf reguleren door aan deze oefeningen niet of beperkt mee te doen of door het aantal mensen waarmee je die oefeningen doet te beperken).
 - 2.2.2. In de slaapkamer die je met iemand deelt.
- 2.3. Om ook in de gangen van het gebouw de 1½-meter-norm aan te houden worden de looproutes gemarkeerd en ontstaat een-richtings-verkeer.
- 2.4. Je bent niet verplicht om je altijd aan deze afstand te houden. Je verklaart je wel bereid om die afstand altijd zorgvuldig in acht te nemen tot de mensen die dat wel willen.

3. Sanitair

- 3.1. De bewoners van maximaal drie slaapkamers delen de hele week samen dezelfde wc en douche.
- 3.2. Je maakt wc en douche na ieder gebruik schoon volgens de aanwijzingen (hygiënisch doekje langs kraan, douchekop, deurknop, slot en wc-bril; daarna wegwerpen in de vuilnisbak).

4. Gemeenschappelijke huishoudelijke taken

- 4.1. Afwas, groenten snijden en je eten ophalen bij het buffet, doe je met een mondkapje op.
- 4.2. Na het eten maak je je tafel en stoel schoon met een desinfectiedoekje.

5. Lichaamswerk, zingen en dansen

- 5.1. We gaan we hier voorzichtig mee om door lichaamswerk, zingen en ademwerk waar mogelijk buiten te doen en binnen de ruimte goed en regelmatig te ventileren.

6. Temperatuur bijhouden

- 6.1. We zullen een infrarood thermometer gebruiken om bij aankomst ieders temperatuur op te nemen. Dat herhalen we aan het begin van iedere dag.
- 6.2. Bij koorts of ziekteverschijnselen ga je naar huis en laat je je testen.
 - 6.2.1. Koorts is een anaal gemeten lichaamstemperatuur van 38 graden of hoger, gemeten met een digitale of kwikthermometer. Neem daarvoor ook een eigen thermometer mee.
 - 6.2.2. Ziekteverschijnselen zijn: verkoudheidsklachten; neusverkouden; loopneus; niezen; keelpijn; hoesten; verhoging; of plotseling verlies van reuk of smaak.

Verantwoordelijkheid vanuit de deelnemers en stafleden

Deelnemers en stafleden wordt gevraagd hun verantwoordelijkheid te dragen om de kans op introductie van het COVID-19 virus te beperken. Hiermee beperk je het risico niet alleen voor jezelf, maar ook voor de groep en voor de samenleving als geheel.

Hiertoe committeer je aan de volgende richtlijnen:

- 1) Je komt niet naar de groep en/of verlaat de groep:
 - a) Bij koorts of de eerder genoemde ziekteverschijnselen.
 - i) In dat geval kun je je laten testen bij de GGD. Je wacht thuis op de uitslag. Test je negatief dat kun je (weer terug) komen. We vragen je wel een mondkapje te dragen zolang je hoest of niest.
 - b) Als je huisgenoten hebt die bovenstaande verschijnselen hebben!
 - i) In dat geval kunnen zij zich laten testen bij de GGD. Je wacht thuis op de uitslag. Testen ze negatief dat kun je komen.
 - c) Als je in de afgelopen twee weken contact hebt gehad met iemand met bewezen COVID-19.
 - d) Als je huisgenoten in de afgelopen twee weken contact hebben gehad met iemand die bewezen COVID-19 heeft.
- 2) Je bent bereid om 2 weken voor aanvang zorgvuldig aan de regels van het RIVM te houden. Dat houdt het volgende in:
 - a) Je blijft zoveel mogelijk thuis en werkt waar mogelijk vanuit huis.
 - b) Wanneer dat niet mogelijk is, hou je consequent tot iedereen (behalve huisgenoten) anderhalve meter afstand!
 - c) Punt a en b vervallen als je een contact beroep hebt of werkt in de zorg.
 - d) Wat je deze 2 weken niet doet:
 - e) Bezoek geen mensen met verdenking op- of bewezen COVID-19.
 - f) Bezoek geen mensen met 'griep'.
 - g) Deelname aan groepen waarin de deelnemers zich niet aan de regels houden.
 - h) Overmatig alcohol of drugs gebruiken in de buurt van mensen die ook onder invloed zijn met kans is op gelal en overschrijding van de anderhalve meter regel.
- 3) Je bent bereid om tijdens de groep niet naar Havelte te gaan, zodat je het risico uitsluit het virus op te pikken in het dorp.
- 4) Je bent bereid om je aan dit protocol te houden.

- 5) Je hebt goed nagedacht over of je bereid bent en in staat bent je aan deze richtlijnen te houden.
- 6) Je realiseert je dat samenkomen enig risico heeft, hoe klein ook.
- 7) Als je deel uitmaakt van een risicogroep, dan bespreek je je voorgenomen deelname met jouw huisarts of behandelend arts!
[Klik hier voor informatie van het RIVM over de risicogroepen.](#)
- 8) Je stelt de leraren of het Centrum voor Tantra niet aansprakelijk, wanneer ze dit protocol faciliteren en je ondanks dat tijdens de groep Corona zou oplopen.
- 9) Na afloop:
 - a) Mochten je in de twee weken na afloop klachten of de verdenking op COVID-19 hebben, dan laat je je testen en informeer je de staf.
 - b) Wanneer in de 14 dagen na afloop bij een van de deelnemers of stafleden COVID-19 wordt vastgesteld, dan worden alle deelnemers anoniem geïnformeerd. (Hierbij word je niet verteld bij wie COVID-19 is vastgesteld).
 - c) Jij hebt vervolgens de bereidheid deel te nemen aan bron- en contactonderzoek van de GGD en volgt haar adviezen op.

Het kan zijn dat de staf op basis van vernieuwde inzichten en de actuele infectieziekte druk onderdelen van dit protocol gemotiveerd aanpast.

Iedereen die aanwezig is in de groep ondertekent de onderstaande verklaring.

Bij deze verklaar ik dat ik tijdig kennis heb genomen van het

[Corona protocol](#) Versie X.0 d.d. XXX
Voor Xgroep op Centrum Meeuwenveen X t/m X 2020.

En dat ik de daarin beschreven richtlijnen voorafgaand aan de groep/training hebt gerespecteerd en gedurende ons samenzijn naar beste kunnen zal respecteren.

Ondertekend op XXX 2020 te Havelte

Naam:

Handtekening:

