

Grenzen en Verlangens

Corona Protocol – 24.09.2020

Dit protocol is opgesteld met als doel om tijdens de huidige pandemie in een veilige setting workshops te kunnen geven, ook wanneer het in het belang van de oefening niet mogelijk is om 1,5 meter afstand te houden. Hiervoor hebben wij de protocollen van 'centrum voor tantra' en 'massage opleidingen' als leidraad genomen. Uiteraard zijn alle geldende richtlijnen van het RIVM van toepassing.

Verantwoordelijkheid organisatie:

- 1) Algemene hygiënische maatregelen
 - a) Wij zullen zorgen dat er voldoende desinfecterende spray/handgel aanwezig is, je ontsmet je handen:
 - i) Bij binnenkomst
 - ii) Na ieder toiletbezoek
 - iii) Voor en na iedere oefening waarbij je een ander aangeraakt hebt
 - b) Mocht je een keer hoesten of niezen, dan doe je dat in de binnenkant van je elleboog.
 - c) Snuit de neus in papieren zakdoekjes en gooi die meteen in de prullenbak. Niet laten slingeren!
 - d) Deurklinken, wc en lichtknopjes worden tijdens de workshop extra gedesinfecteerd
- 2) Anderhalve meter afstand
 - a) We zorgen ervoor dat iedereen (behalve stellen tot elkaar) tijdens de workshop anderhalve meter afstand kan houden tot de andere mensen. Om dit te waarborgen is het maximaal aantal deelnemers lager dan gebruikelijk toe.
 - b) Uitzondering daarop zijn 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).
- 3) We kunnen helaas alleen deelnemers toelaten die in risicogroep A of B vallen (zie de omschrijving van de verschillende risicogroepen in de bijlage van het RIVM, op de laatste pagina van dit document). **Let op: Indien je in groep B zit overleg je eerst met je huisarts en daarna met ons over je deelname.** Eenieder is zelf verantwoordelijk voor het maken van een risicoclassificatie.

Verantwoordelijkheid deelnemer

Deelnemers 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.

- 1) Je komt niet naar de workshop
 - a) Bij koorts, verkoudheid of andere klachten aan de luchtwegen
 - b) Als je huisgenoten hebt die bovenstaande verschijnselen hebben
 - 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) We verzoeken je om je 2 weken voorafgaand aan de workshop zoveel mogelijk aan de RIVM-richtlijnen te houden en geen risico op te zoeken, hiermee voorkom je het risico om onverhoopt niet mee te mogen doen, of tijdens de workshop anderen te besmetten.
- 3) Je neemt zelf mee
- Een kussensloop voor over een meditatiekussen
 - Een eigen yogamat, of hoeslaken voor over een yogamat van de locatie
 - Een afsluitbare drinkfles voorzien van naamsticker
- 4) Draag zo min mogelijk sierraden
- 5) Ondanks dat we zoveel mogelijk ons best doen de workshop aan te passen op de RIVM-richtlijnen is het niet in elke oefening mogelijk 1.5m afstand te houden. Je aanvaard dat er, mocht je 1.5m afstand willen houden, oefeningen zijn waaraan je niet mee kunt doen en mogelijk ook geen alternatief te bieden is.
- 6) Je bent je ervan bewust dat ondanks deze maatregelen er altijd een klein risico op besmetting blijft bestaan, hiervoor stel je Grenzen en Verlangens niet aansprakelijk.

Bijlage: RIVM Risicogroep-classificatie

Op basis van de huidige RIVM-richtlijnen maken we onderscheid in 4 groepen:

Groep A

Personen zonder COVID-19-klachten en die niet voldoen aan de onderstaande kenmerken.

Groep B

Deze groep bestaat uit 2 deelgroepen: mensen ouder dan 70 jaar en mensen jonger dan 70 jaar. Het gaat over de mensen die door onderliggende gezondheidsproblemen een verhoogd risico op het ontwikkelen van een ernstig verloop van COVID-19 hebben.

Het gaat hierbij om de volgende gezondheidsklachten die als risicofactoren worden gezien:

- Chronische afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen;
- Chronische hart- en vaatziekten;
- Diabetes mellitus;
- Ernstige nierziekten die leiden tot dialyse of niertransplantatie;
- Verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaantransplantatie, hematologische aandoeningen, (functionele) asplenie, aangeboren of latere immunestoornissen waarvoor behandeling nodig is, of chemotherapie en/of bestralingstherapie bij kankerpatiënten;
- Aanwezigheid van een Hiv-infectie die extra behandeling vraagt

Groep C

Personen met symptomen die horen bij COVID-19 (verkoudheid, niezen, loopneus, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), gewrichtspijn, smaak- of reukverlies), of familieleden met symptomen passend bij COVID-19, of personen met een verhoogd risico op infectie: personen die minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen

transmissiegebied zijn geweest, of op enigerlei wijze contact hebben gehad met een bewezen COVID-19-patiënt.

Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of familieleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of individuen <2 weken genezen van COVID-19.

www.grenzenenverlangens.nl