



Rondom de Geboorte Covid protocol

Algemeen

- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging, en/of benauwdheidsklachten.
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden verhoging, koorts en/of benauwdheidsklachten heeft.
- Hoest en/of nies in je elleboog.
- Vermijd openbaar vervoer, kom lopend of met eigen vervoer indien mogelijk!
- Kom alleen (uitgezonderd de eventuele partnerles).

In de oefenruimte

- Bij binnenkomst handen wassen en/of desinfecteren. Bij de balie en op andere plekken in de zaal staan pompjes met desinfectiemateriaal.
- Betreed en verlaat de zaal 1 voor 1 en/of met een afstand van 1,5 meter.
- Bewaar in de lesruimte een afstand van 1,5 meter.
- Verlaat aan het eind van de les 1 voor 1 de zaal op (mondellinge) begeleiding van de docent.
- Schud geen handen, en maak geen lichamelijk contact.
- Bij gebruik van de matjes, neem een grote handdoek mee die je eroverheen kunt leggen. De matjes dienen na gebruik weer goed schoongemaakt te worden.
- De docent raakt je tijdens de les niet aan en geeft alleen mondeling aanwijzingen.
- Neem je eigen afsluitbare drinkfles mee.
- Volg de instructies op van de docent m.b.t. de looproute in de openbare ruimtes en de zalen. Wacht indien nodig op je beurt, zodat de zaal 1 voor 1 betreden kan worden.
- Kleed je thuis om.
- Neem zo min mogelijk spullen mee naar de les en neem na afloop alles weer mee naar huis.
- We vragen je niet eerder dan 10 minuten en niet later dan 5 minuten voor aanvang van de les te arriveren.
- We vragen je de zaal na de les z.s.m. weer te verlaten om ruimte te maken voor de volgende groep.
- Deurklinken worden met regelmaat gedesinfecteerd.
- Toiletten zijn maximaal toegankelijk voor 1 persoon tegelijkertijd.
- De docent houdt ten alle tijden de veiligheid in de gaten.