

Corona-protocol Vrouwen Tantra Tempel Soest, 20 juli 2020

Dit protocol heeft als doel om voor jezelf en de andere vrouwen het risico op verspreiden of oplopen van corona tot een minimum te beperken. Wees je ervan bewust dat we samen de verantwoordelijkheid hiervoor dragen en neem het serieus, zodat we een veilige plek creëren waar iedereen ontspannen en zorgeloos kan deelnemen aan de bijeenkomst. We doen het niet alleen voor onszelf maar ook voor de kwetsbare groepen in de samenleving.

Lees het protocol aandachtig door, als je er vragen over hebt neem dan contact met mij op.

Als je deelneemt aan de bijeenkomst betekent dat:

- dat je de voorzorgsmaatregelen voorafgaand aan de bijeenkomst zo zorgvuldig mogelijk hebt nageleefd
- en dat je bereid bent het protocol zo goed mogelijk te na te leven tijdens de bijeenkomst.

Groepsactiviteit:

Voorzorgsmaatregelen voorafgaand aan de bijeenkomst:

1. bevestigen dat je geen klachten hebt

Ik vraag je om mij, op de dag van de bijeenkomst, 's ochtends voor je van huis gaat een appje of sms-je te sturen waarin je bevestigt dat je vrij van klachten bent en dat je ook niet recent in contact bent geweest met mensen in je omgeving die klachten hebben. Mocht je wél klachten hebben, ook milde, (koorts, droge hoest, verkouden, hoofdpijn, keelpijn, griepig, verlies van reukvermogen, benauwdheid) zeg dan af en blijf thuis. En laat je testen.

Mocht jijzelf of een huisgenoot minder dan 2 weken geleden in contact zijn geweest met iemand die corona bleek te hebben, werk dan mee aan contact-onderzoek van de GGD en laat je testen. Bij negatieve uitslag kun je komen.

2. wees extra aandachtig m.b.t. de corona-beperkingen in de week van tevoren

Ik vraag je bovendien om in de week voorafgaand aan de groepsbijeenkomst, extra voorzichtig en zorgvuldig te zijn met de 1,5 m afstand, en een lichte vorm van quarantaine aan te houden:

- vermijd onnodige sociale interactie, ga niet naar horeca, feesten, koor, dansles of sportschool, ga niet funshoppen enz.
- werk zoveel mogelijk thuis
- laat indien mogelijk huisgenoten de boodschappen doen, de kinderen naar school brengen enz.

Voorzorgsmaatregelen tijdens de bijeenkomst:

3. Hygiëne

- Bij binnenkomst word je gevraagd om je handen grondig te reinigen met een speciale handgel met 70% alcohol. Gebruik je liever je eigen handgel neem die dan zelf mee. Ook gedurende de dag word je aangemoedigd je handen regelmatig te reinigen. Er zijn op diverse plekken flacons aanwezig.
- Raak je gezicht niet aan, hoest/nies in je elleboog, gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze meteen na gebruik in de prullebak.
- Er is een toilet-protocol, de aanwijzingen vind je op de wc-deur.

4. Afstand van 1,5 m

We houden zoveel mogelijk 1,5m afstand. Daartoe nodigen we aandachtigheid, vertraging en ontspanning uit. Voor oefeningen waar je dichterbij elkaar zult zijn zijn er, hoewel niet verplicht, mondkapjes beschikbaar voor wie wil.

Bij aanraak-oefeningen reinig je bovendien weer van tevoren grondig je handen.

5. Ventilatie en temperatuurregulatie

- We zullen meer ventileren dan normaal (ramen en/of deuren open, luchten), dus voorzie in extra warme kleding in laagjes, neem extra warme sokken of sloffes mee en een dekentje.
- Lichaamswerk-oefeningen, ademhalingsoefeningen of vitale dansen waarbij je dieper gaat ademen of geluid maken doen we zoveel mogelijk buiten. Neem hiervoor naast een dekentje ook een yogamatje mee.

6. Eten en drinken

De info op de website over de lunch (potluck of verzorgd) vervalt: je neemt je eigen lunchpakketje en eventuele tussendoortjes mee. Wij zorgen wel voor thee en een koekje erbij. Je houdt de hele dag dezelfde thee-beker, die je markeert met je naam. Tape en marker zijn aanwezig. Tijdens de programma-onderdelen gebruik je je eigen waterflesje.

7. Omgangsvormen

Rondom binnenkomst en vertrek geven we elkaar geen hand, we omhelzen elkaar niet. Na afloop blijven we niet plakken maar gaan vlot weg. We kunnen wel aandachtig aanwezig zijn in de ontmoeting, elkaar aankijken, naar elkaar glimlachen, waardering en dankbaarheid voelen en uitdrukken met onze aanwezigheid en woorden in het contact.

Tijdens de bijeenkomst zullen we in sommige oefeningen dichterbij zijn dan 1,5m, maar voor en na de bijeenkomst geldt weer 1,5m.

Mocht iemand even het protocol vergeten dan herinneren we elkaar er vriendelijk aan.

8. Maximum aantal personen

Het aantal deelnemers is maximaal 6 en de staf is 2. Dat betekent maximaal 8 personen aanwezig.

9. Klachten in de staf

Mocht ik zelf klachten hebben, dan zal ik helaas de bijeenkomst moeten afzeggen en verzetten. Mocht mijn assistente klachten hebben, dan doen we het met 1 staflid, wat mogelijk wat improvisatievermogen en flexibiliteit zal vragen.

10. Geld

Mocht je in verband met corona-klachten moeten afzeggen dan zijn er 3 opties:

- je inschrijving kan doorschuiven naar de volgende mogelijkheid om de dag van je keuze te volgen
- je kunt restitutie krijgen
- je kunt een tegoedbon krijgen, te gebruiken voor een andere activiteit of individuele sessie.

Hetzelfde geldt als ik wegens klachten zelf de activiteit annuleer.

11. Toch corona

Mocht ondanks zorgvuldig naleven van dit protocol binnen 2 weken na een bijeenkomst blijken dat iemand uit de groep corona heeft, dan meldt diegene dat aan de Vrouwen Tantra Tempel. We zullen iedereen (anoniem) op de hoogte brengen. Laat je dan testen en werk mee aan contact-onderzoek van de GGD. Mogelijk zal van je gevraagd worden om 2 weken in quarantaine te gaan.

12. Eigen risico

Je neemt deel op eigen risico en stelt niet de Vrouwen Tantra Tempel aansprakelijk voor de consequenties van een eventuele besmetting.

Individuele sessie:

- Ik vraag je om mij, op de dag van onze afspraak, 's ochtends een appje te sturen waarin je bevestigt dat je vrij van klachten bent en dat je ook niet recent in contact bent geweest met iemand in je omgeving die klachten heeft.
- Mocht je wel klachten hebben, ook milde, (koorts, droge hoest, verkouden, hoofdpijn, keelpijn, griepig, verlies van reukvermogen, benauwdheid) zeg dan af en blijf thuis. En laat je testen.
- Mocht jijzelf of een huisgenoot wel recent (minder dan 2 weken geleden) in contact zijn geweest met iemand die corona bleek te hebben, laat je dan testen. Bij negatieve uitslag kun je komen.

Wat betreft mondkapjes, die kunnen we gebruiken in overleg, ik heb ze beschikbaar. Bij binnenkomst vraag ik je je handen te reinigen met een speciale cleaning gel. Ik doe dat zelf ook.

Mocht ik zelf klachten hebben zal ik jou ook een berichtje sturen en de afspraak met jou verzetten.

Ook voor individuele sessies geldt dat je de Vrouwen Tantra Tempel niet aansprakelijk houdt voor de consequenties van een eventuele besmetting.