

CORONA PROTOKOL

Update: 20 augustus 2020

Dit protocol is bedoeld om de verspreiding van COVID-19 zo veel mogelijk te voorkomen, zowel voor deelnemers en teamleden tijdens weekenden en trainingen van Janneke Robers | De kunst van het vrouw-zijn als achteraf voor mensen van buiten deze groep (maatschappelijke verantwoordelijkheid).

Praktische gegevens Voluit vrouw-zijn jaarprogramma

Locatie: Duivendaal 8, Wageningen

Grootte van de ruimte

Groepsruimte: 120 m² met rondom ramen die open kunnen, een open keuken en twee toiletten met voorportaal.

Maximaal aantal personen: 18

Deelnemers Voluit vrouw-zijn: 14

Team: 2 assistenten, 1 trainer

1 cateraar (alleen aanwezig tijdens lunch)

Verantwoordelijkheid vanuit Janneke Robers | De kunst van het vrouw-zijn als organisator

1. Hygiëne

1.1 We wassen onze handen regelmatig en zeker na ieder toiletbezoek. Dit is sowieso een prettige gewoonte en helemaal tijdens een training met veel (lichaams-)contact.

1.2 Eventueel hoesten en/of niezen doen we in de binnenkant van onze elleboog of in een papieren zakdoek die we gelijk weggoien. Het direct weggoien van een zakdoek of tissue doen we ook als we onze neus snuiten.

1.3 Het team maakt na de lunch de algemene ruimte (afwas/eetruimte, groepsruimte, sanitair) schoon en zaterdagavond tevens de toiletten. Daarbij werken daarbij zorgvuldig en hygiënisch. De eindschoonmaak besteden we uit.

1.4 Ontsmettingsmiddel en zeep is aanwezig. Wie dat wil kan dat gebruiken bij aankomst, voor en na het toilet, het eten en/of de oefeningen.

1.5 De cateraar zet het eten klaar en scheidt iedereen op. Deelnemers pakken zelf hun bestek en bord en laten de cateraar opscheppen. Hierdoor gebruiken we niet allemaal achter elkaar dezelfde opscheplepels.

2. 1,5 meter afstand

Ieder weekend beginnen we met een incheck moment. Zowel qua gezondheid als wat je wensen en verlangens zijn rondom afstand, intimiteit en persoonlijke ruimte, zodat we met iedereen rekening kunnen houden.

We zorgen ervoor dat we tijdens het weekend zoveel mogelijk 1,5 meter afstand van elkaar houden, zoals omschreven in de [generieke uitgangspunten](#) van het RIVM. Daarbij werken we met vaste dagpartners en vaste plekken in de ruimte.

De oefeningen in twee- of meertallen doen we waar mogelijk met een yogamat (1,80m) tussen elkaar. Intimiteit en energetische uitwisseling is ook op afstand mogelijk. Het nodigt zelfs uit tot betere focus en innerlijke verbinding. Intens lichaamswerk, adem- en klankwerk beperken we tot het noodzakelijke en doen ook dit op ruime afstand van elkaar.

Uitzonderingen zijn oefeningen waarbij afstand bewaren niet mogelijk is; massages, aanrakingsoefeningen etc. Deze zijn toegestaan "Wanneer de initiatiefneemster kan onderbouwen dat voor haar activiteit de noodzakelijkheid om je binnen de 1,5 meter te bevinden bestaat (bv. bij een massageopleiding kun je niet leren masseren zonder het te beoefenen)" volgens de bedrijfscontactfunctionaris van de gemeente. Daarbij letten we altijd op dat je niet in elkaars luchtstroom zit. Dus de ontvangende partij bij een massage ligt op de buik of we werken met de benen/voeten.

3. Luchtkwaliteit

We houden zo veel mogelijk de deuren en ramen open. In ieder geval ventileren we de ruimte voor en na iedere oefening. Zorg daarom voor voldoende warme kleding (laagjes). Als ventilatie extra belangrijk voor je is, kies je bewust een plek in de buurt van een open deur en/of raam.

4. Overzicht nabije contacten

Aan het eind van het weekend noteert het team met welke personen zij uit de groep 'nabij contact' hebben gehad: wie wij hebben aangeraakt (ter ondersteuning, begeleiding of persoonlijk contact) en met wie we tijdens een sessie of op een ander moment binnenshuis langer dan 15 minuten op minder dan 1,5 meter afstand was. Dit doen we, zodat mocht er iemand besmet zijn geraakt en er achteraf door de GGD bron- en contactonderzoek worden gedaan. We raden deelnemers aan hetzelfde voor zichzelf te doen.

Verantwoordelijkheid vanuit deelnemers en aanwezige teamleden

Iedere deelnemer en teamlid neemt verantwoordelijkheid voor haar eigen handelen en committeert zich aan de volgende afspraken:

1. Ik wil je vragen –zoals altijd– zelf verantwoordelijkheid te dragen voor je eigen én andervrouws gezondheid. Dus heb je ziekteverschijnselen in welke vorm dan ook, neem adequate maatregelen, ga zo nodig naar de huisarts en blijf thuis wanneer dit de juiste zorg voor jouw lijf is en/of je besmettelijk bent voor anderen. Dat geldt specifiek voor de Covid-19 gerelateerde verschijnselen als hoesten, verkoudheidsklachten, verhoging of koorts, benauwdheid en reuk/smaakverlies. Laat op tijd weten wat dit tot gevolgen heeft voor jouw aanwezigheid tijdens het weekend.

2. Je komt *niet* naar ons weekend als jij of één van je huisgenoten in de week voorafgaande aan het weekend positief getest bent/is. Als je Covid-19 gerelateerde klachten hebt, laat je je testen en als de uitslag positief is, blijf je thuis. Als hier in de voorafgaande week een negatieve test uitkomt, terwijl je toch nog steeds (flinke) klachten hebt, overleg met je huisarts en vervolgens met Janneke in hoeverre het mogelijk is om mee te doen.

3. Aan het begin van een weekend nemen we de tijd om ieders behoeften rondom afstand, grenzen, veiligheid en nabijheid aan te horen, zodat we rekening met elkaar kunnen houden, op de hoogte zijn van specifieke behoeften en ieder de vrijheid heeft haar verlangens voor dat weekend kenbaar te maken.

4. Je neemt je eigen spullen mee: een yogamat, zitkussentje (of iets anders waar je op zit), dekentje, pen en waterfles.

5. Je weet dat samenkomen in een groep, ondanks alle maatregelen, een risico op besmetting geeft en bent bereid dat risico te nemen. Tevens ben je er van bewust dat je een mede- verantwoordelijkheid draagt voor het niet besmetten van mensen buiten de groep. Dit heeft invloed op je keuzes wat je in de 14 dagen ná het weekend doet.

6. Indien je tijdens het weekend klachten krijgt, besluiten we in overleg wat er dient te gebeuren. Er is een kans dat je de ruimte moet verlaten om jezelf te laten testen.

7. Je stelt Janneke Robers | De kunst van het vrouw-zijn niet aansprakelijk als je ondanks alle maatregelen tijdens het weekend corona of een andere ziekte zou oplopen.

8. Indien je na afloop van het weekend binnen 14 dagen klachten krijgt, je laat testen en hier een positief resultaat uitkomt (kortom: je bent besmet met Covid-19), dan meld je dit bij Janneke, zodat zij de rest van de groep kan informeren. Daarnaast zal de GGD contact met je opnemen.

9. Indien iemand anders na afloop van het weekend binnen 14 dagen positief getest wordt, wordt er mogelijk contact met je opgenomen vanuit de GGD. Je bent bereid om deel te nemen aan het bron- en contactonderzoek en volgt de adviezen van GGD op. Dit kan betekenen dat je 14 dagen in quarantaine dient te gaan.

Deze richtlijnen gelden voor de deelname aan de Voluit vrouw-zijn weekenden. Janneke Robers | De kunst van het vrouw-zijn zal je dan ook vragen dit protocol bij aanvang van de training te tekenen en na te leven.

Voor vragen of uitleg kun je je per mail of telefonisch wenden tot Janneke Robers.

Janneke@jannekerobers.nl | 06-47766716