



“Alleen samen krijgen we corona onder controle”

Als lid van de beroepsvereniging van Mindfulness trainers (VMBN), houd ik mij aan de afspraken die de VMBN heeft gemaakt met het RIVM.

Protocol d.d. 20 augustus 2020

We houden ons aan de algemene afspraken van de overheid

- blijf thuis bij verkoudheidsklachten
- we houden 1,5 meter afstand
- je wast vaak je handen
- je hoest en niest in je elleboog
- je gebruikt papieren zakdoekjes en gooit die direct weg
- we schudden geen handen

Gezondheidscheck

Voor iedere bijeenkomst zal ik je twee vragen stellen:

- heb jij of heeft iemand in je huishouden in de afgelopen 14 dagen de diagnose corona gehad?
- heb jij of heeft iemand in je huishouden in de afgelopen 24 uur last gehad van koorts, hoesten, (neus)verkoudheid, niezen, keelpijn, kortademigheid of benauwdheidsklachten?

Alleen als je op beide vragen ‘nee’ kunt antwoorden, kan je meedoen. Als ik merk dat je tijdens de bijeenkomst coronasymptomen vertoont, dan ben ik verplicht je naar huis te sturen. Ben je ouder dan 70 jaar en heb je een kwetsbare gezondheid, dan raad ik je aan voorlopig thuis te blijven.

Verdere corona maatregelen

- neem je eigen matje mee als je die hebt
- neem een eigen grote handdoek mee
- was voordat je naar de bijeenkomst komt, je handen met water en zeep
- bij een binnenles, lucht ik de cursusruimte voorafgaand aan onze bijeenkomst
- na de bijeenkomst desinfecteer ik het materiaal dat we gebruikten
- handschoenen en mondkapjes kun je dragen, maar zijn niet verplicht (ik doe het niet)

Meldingsplicht

Als je aan één van mijn activiteiten deelneemt, ben je verplicht om –als bij jou binnen 2 weken na afloop van mijn mindfulness activiteit COVID-19 wordt vastgesteld- dit bij mij te melden. Ik ben dan op mijn beurt verplicht om dit aan de overige deelnemers te melden.



“Alleen samen krijgen we corona onder controle”

Ik hoop dat we met bovenstaande maatregelen op een verantwoorde en ook ontspannen manier weer bij elkaar kunnen komen. Om samen Mindfulness te beoefenen - iets wat we in deze bijzondere tijd zo goed kunnen gebruiken!

Hartelijke groet, Jantine Peters