

# COVID-19 PROTOCOL

Bijgewerkt 26 okt 2020.

Core & More Pilates volgt de richtlijnen van het RIVM. Hierin staat het waarborgen van de veiligheid en de gezondheid van onze deelnemers en docenten altijd voorop. Hieronder een overzicht van de maatregelen.

## **In de studio:**

- Kleed je thuis alvast om.
- Draag sokken en neem je eigen waterfles mee.
- Kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de les naar de studio.
- Draag een mondkapje bij binnenkomst en vertrek en wanneer je rondloopt in de studio. Tijdens de les mag je mondkapje af.
- Wacht buiten tot de docent je binnenlaat. Kom één voor één naar binnen.
- Volg de aanwijzingen van de docent en de instructies aanwezig in de studio op.
- Houd altijd 1,5 meter afstand tot elkaar.
- Blijf zoveel mogelijk op je mat.
- Gebruik je eigen handdoek of mat of reinig de mat van de studio na de les zorgvuldig.
- Het is niet mogelijk om de kleedkamers te gebruiken.
- Zo min mogelijk het toilet gebruiken, na gebruik reinigen met desinfecterende spray.
- De docent geeft geen "hands on" aanwijzingen en blijft zoveel mogelijk op haar eigen mat.
- Reinig na de les de gebruikte materialen met de desinfecterende spray.

Dank je wel voor je medewerking!

## **Algemeen:**

- Desinfecteer je handen en/of was je handen met water en zeep bij binnenkomst en na de les.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in je elleboog en/of gebruik een papieren zakdoek dat je meteen na gebruik weggooit
- Raak je gezicht niet aan.
- Kom **niet** naar de studio bij verkoudheid, loopneus, verminderd/verlies van reuk/smaakvermogen, (lichte) droge hoest, ongebruikelijke hoofdpijn en vermoeidheid, keelpijn, verhoging of koorts of wanneer iemand in uw huishouden positief is getest op het nieuwe Coronavirus ( Covid-19 ).
- Kom **niet** naar de studio wanneer je in contact geweest bent met iemand die één van bovenstaande symptomen heeft.
- Kom **niet** naar de studio binnen 24 uur na het stoppen van de bovenstaande klachten.
- Als je tot een van de risicogroepen behoort, kom dan alleen naar de studio wanneer jij dit verantwoord vindt. Dit geldt voor:
  - Alle personen boven de 70 jaar
  - Alle personen boven de 18 jaar met één van de onderliggende aandoening die een verhoogd risico hebben om geïnfecteerd te raken en/of een grote kans hebben op ernstiger beloop:

- afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen
- chronische hartaandoeningen
- diabetes
- ernstige nieraandoeningen die leiden tot dialyse of niertransplantatie.
- verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaantransplantatie, bij hematologische aandoeningen, bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is, of bij chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten.
- met een hiv infectie in overleg met de hiv-behandelaar.