



Protocol wandel-activiteiten La Ceiba

Versie 1.1 datum: 22 mei 2020

1. Doel

Het doel van dit protocol is het omschrijven van handvaten voor de coach en deelnemers met betrekking tot het opstarten van de wandelactiviteiten, volgens de geldende landelijke regels en adviezen van het RIVM en de gemeente Vlaardingen.

2. Reikwijdte

Dit protocol heeft betrekking op alle wandelactiviteiten van La Ceiba.

3. Corona aanspreekpunt

Tijdens de wandeling is de coach verantwoordelijk voor het handhaven van de regels zoals die zijn opgesteld in dit protocol.

Aanspreekpunt van La Ceiba voor leden en gemeente m.b.t. het Corona protocol is Jacqueline Hamerslag (administratie@laceiba.nl/0645338897)

4. Algemeen

Locatie

Alle lessen worden gegeven in de buitenlucht. La Ceiba geeft wandelingen in de Broekpolder in Vlaardingen. Wanneer het weer geen wandeling in de buitenlucht toelaat, zal de wandeling verplaatst worden naar een andere dag.

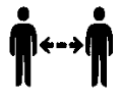
Aanvullingen en aanpassingen van dit protocol:

Dit protocol is een levend document. Het protocol zal in de komende periode aangepast en aangevuld worden daar waar aanpassingen van de landelijke richtlijnen van het RIVM en de gemeentelijke regels daar aanleiding toegeven. Ook kunnen onduidelijkheden of zaken die in de praktijk niet blijken te werken aangepast worden.



Veiligheid- en hygiëneregels voor deelnemers van de wandelingen

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop
- Wandelingen zijn alleen in de buitenlucht. Hierbij dient de anderhalve meter maatregel in acht genomen te worden.



- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- blijf thuis als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de beweeglessen klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, blijf op je mat
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar de leslocatie vertrekt, thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;





Richtlijnen in het kort voor de wandeling

- De wandelingen zijn altijd in de natuur.
- Het maximale aantal deelnemers per les is 9.
- Reserveer en betaling is verplicht via website.
- Was thuis voor vertrek de handen en ga voor de activiteit thuis naar het toilet.
- Er is desinfect voor de handen aanwezig.
- Kom zoveel mogelijk op de fiets of lopend naar de locatie.
- Kom niet eerder dan 10 min voor start van je wandeling.
- We schudden geen handen.
- De coach geeft alleen verbale correcties, blijft dus op 2 meter afstand