



VitaBiodanza

Protocol
veilig
VitaBiodanza
September 2020

Inleiding

Dit protocol van VitaBiodanza wil duidelijkheid bieden aan huidige en nieuwe deelnemers hoe op een verantwoorde en veilige manier biodanza lessen gevolgd kunnen worden bij VitaBiodanza in Sittard. Met name tijdens de periode dat er richtlijnen zijn ten aanzien van het Corona virus. Dit protocol volgt de maatregelen die door de Rijksoverheid zijn afgekondigd en de richtlijnen van het RIVM. Daarnaast is het gebaseerd op het biodanza protocol van de VBN (Vereniging Biodanza-docenten Nederland) en het Basisprotocol Danssector van de koepelorganisatie Dansondernemers.

Gezondheid en veiligheid van de deelnemers staat in dit protocol voorop. Met behulp van dit protocol krijgen alle betrokkenen informatie over op welke manier en onder welke voorwaarden de biodanza lessen worden uitgevoerd. Met als resultaat dat de deelnemers met behulp van de hygiëne- en veiligheidsmaatregelen op een verantwoorde manier fysiek kunnen deelnemen aan VitaBiodanza. Dit protocol zal telkens worden aangepast aan de meest recente richtlijnen van het RIVM en wijzigingen in bovengenoemde protocollen.

Alle deelnemers aan VitaBiodanza worden gevraagd zich te houden aan de maatregelen van de overheid en de richtlijnen van het RIVM. De uitgangspunten van dit protocol zijn daarom:

- De richtlijnen van het RIVM zijn leidend voor de docente en deelnemers van VitaBiodanza;
- Indien er een ander protocol is van de danslocatie is dat leidend;
- De veiligheid en gezondheid van de deelnemers en de docente staat altijd voorop;
- VitaBiodanza communiceert over de maatregelen en afspraken met alle deelnemers.

Maatregelen om veilig te dansen

Algemeen

De landelijke richtlijnen van het RIVM zijn leidend. Deze houden in:

- De deelnemers en de docente houden 1,5 meter afstand van elkaar;
- Handen vaak en goed wassen;
- Hoesten en niezen in de elleboog en papieren zakdoekjes gebruiken;
- Thuis blijven als jij of iemand uit jouw huishouden klachten heeft.

Wat verwacht ik van jou?

- Voor de deelnemers in de danslocatie in Sittard geldt: een deelnemer komt niet naar de biodanza les als een van de onderstaande vragen van de Gezondheidscheck met 'JA' wordt beantwoord:
 1. Had je in de afgelopen 24 uur of heb je op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
 2. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?
 3. Heb je het COVID-19 virus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
 4. Heb je een huisgenoot of gezinslid met het COVID-19 virus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact met hem/haar gehad terwijl hij/zij nog klachten had?
 5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand bij wie het COVID-19 virus is vastgesteld?
- Je bent weer welkom als je 24 uur weer 100% gezond bent;
- Je kunt alleen meedoen als je van tevoren schriftelijk hebt gemeld dat je deze vragen naar eer en geweten met 'nee' hebt beantwoord;
- Als je na het schriftelijk aanmelden bij de VitaBiodanza les genoemde gezondheidsklachten krijgt annuleer je de biodanza les; dit kan gratis.

- Je zorgt voor je eigen thee-, koffie- en/of waterfles, dekentje en/of matje;
- Je gaat van tevoren thuis naar het toilet en maakt zo min mogelijk gebruik van het toilet bij de dansruimte;
- Je komt indien mogelijk met eigen vervoer;
- Je bent maximaal 15 minuten voor aanvang bij de buitendeur en wacht tot je samen met de anderen naar binnen kunt met inachtneming van de 1,5 meter richtlijn. Je vertrekt binnen 15 minuten na afloop van de les;
- De handen worden met de aanwezige zeep of handalcohol gewassen volgens de hygiëne instructies. In ieder geval na het reizen met het openbaar vervoer, bij binnenkomst en vertrek, na toiletbezoek, na het schoonmaken van de krukken en het toilet in de danslocatie;
- Je houdt 1,5 meter afstand totdat de les begint en na afloop van de les;
- Je bepaalt zelf of je gebruik maakt van een mondneusmaskers en/of andere persoonlijke beschermingsmiddelen;
- Mocht toch blijken dat bij een deelnemer een COVID-19 infectie is vastgesteld, dan ontvang je daarvan per ommegaande een bericht; mocht je meer dan 15 minuten hebben gedanst binnen de 1,5 meter afstand met deze persoon dan ga je 10 dagen in quarantaine.

Wat kun je van mij verwachten?

- Ik communiceer het protocol met de richtlijnen via de eigen website, online mediakanalen en digitaal voorafgaand aan de biodanza les met de deelnemers;
- Ik check individueel of de deelnemers bereid zijn zich aan de bovenstaande regels te houden;
- Ik heb de les(ruimte) afgestemd met de gemeentelijke toezichthouder over de accommodatie en de specifieke uitwerking van dit protocol en de naleving daarvan;
- De biodanza les gaat alleen door met de mensen die bij de reservering en voor binnenkomst op alle vragen in de gezondheidscheck "nee" hebben geantwoord;
- Ik zorg ervoor dat ik te allen tijde weet wie er aanwezig is in het gedeelte van de accommodatie waar de biodanza les plaatsvindt. Ik leg dit tijdelijk schriftelijk vast ten behoeve van eventueel Bron- en contactonderzoek COVID-19: <https://lci.rivm.nl/COVID-19-bco>;
- Ik meld het bij de GGD als er meer dan 1 ziektegeval (COVID-19) is onder de deelnemers aan mijn les;
- Voorafgaand aan de biodanza les wordt de ruimte zorgvuldig gedesinfecteerd;
- Looppaden en looprichtingen om de 1,5 meter afstand te reguleren zijn aangegeven;
- Hygiëneregels hangen bij de ingang van de dansruimte, binnen in de ruimte en in de toiletruimte;
- Bij de ingang van de dansruimte is aanwezig: hand-desinfectiegel, papieren handdoekjes, schoonmaak materiaal/ oppervlaktesprays voor het reinigen van de krukken en tafel. Ik zie er op toe dat deze correct worden gebruikt en ik desinfecteer mijn handen zelf voor en na de les;
- Ik zorg dat de krukken op 1,5 meter afstand van elkaar staan;
- Ik zie erop toe dat de deelnemers bij binnenkomst en verlaten van de ruimte de 1,5 meter afstand houden;
- De lesruimte wordt optimaal geventileerd;
- Er wordt zoveel mogelijk in dezelfde groepssamenstelling gedanst;
- Er zijn geen oefeningen waarbij je met je handen de gezichten van anderen aanraakt;
- Ik waarborg en faciliteer de richtlijnen tijdens de biodanza les. Deelnemers hebben echter hierin ook hun eigen verantwoordelijkheid;
- Ik ben niet verantwoordelijk voor de handhaving van de maatregelen uit dit protocol. Iedere aanwezige bij de biodanza les is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gedrag en acties;
- Ik tref bij overtreding van de regels en richtlijnen door een of meerdere deelnemers indien nodig passende maatregelen;

Ik streef ondanks alle maatregelen en richtlijnen naar een veilige en prettige biodanza les. Daarom:

Fijn dat het zo weer kan.... Veel dansplezier!

Marie-José Meijs