

Op een veilige manier trainen

De afgelopen periode hebben we online getraind en gecoacht. Dat was voor veel mensen nieuw en uitdagend. En we hebben ervaren dat het best goed werkt. Toch ervaren wij dat het klassikaal (offline, face to face) trainen en face to face coaching de voorkeur heeft. De interactie, energie, dynamiek, verbinding, afstemming is veel beter.

Vanaf 11 mei a.s. mogen groepen tot 10 mensen weer bij elkaar komen, met inachtneming van de 1,5 meter, mits geen gezondheidsklachten. Vanaf 1 juni a.s. geldt dit voor groepen tot 30 personen.

Dit betekent concreet dat wij weer 'offline' mogen trainen en coachen. En daar zijn wij superblij mee. Vanzelfsprekend in samenspraak met jou, als klant. Het beleid van jullie organisatie is hierin allesbepalend.

Wij hebben alvast nagedacht hoe wij dit op een veilige, verantwoorde en goede manier kunnen doen. Voor coaching is dat veel makkelijker dan voor trainen. Daarom een opzet van enkele voorwaarden en richtlijnen voor onze trainingen tijdens deze 'Coronatijd':

- We houden 1,5 meter afstand van elkaar. Zowel in de trainingsruimte, de sub ruimten en de gemeenschappelijke ruimte.
- De mensen die deelnemen aan de training hebben geen gezondheidsklachten. Bij klachten blijft men thuis. Aan de deur bij aanvang van de training wordt dit nogmaals gecheckt.
- In de trainingsruimte zitten de deelnemers aan tafels, zodat het makkelijker is de 1,5 meter in acht te nemen.
- Moet er met het openbaar vervoer gereisd worden door de deelnemers, dan wordt de begin- en eindtijd (in overleg) aangepast. Op deze manier wordt er geen onnodige druk op het OV gelegd.
- We reiken geen pen, papier, hand-outs ed. uit aan de deelnemers. Mensen nemen zelf pen en papier mee. Elke deelnemer houdt ook zijn eigen glas, kopje en/of bekertje in de gaten.
- Deelnemers nemen zelf de lunch mee of, indien er gebruikt wordt gemaakt van een cateraar, alle broodjes zijn apart verpakt.

- Bij de deur staat een handpompje met desinfecteer middel. Er staat ook een doos met tissues om te gebruiken om de deureklik vast te pakken.
- In de lunchpauze worden de tafels en stoelen gedesinfecteerd.
- Trainer checkt regelmatig het welzijn van de deelnemers: hoe voelt men zich, worden de afspraken nageleefd ed.
- Vindt een deelnemer het niet veilig aan de training deel te nemen, dan wordt dit gerespecteerd.
- **En tot slot: gezond verstand en eigen verantwoordelijkheid zijn uiteindelijk het allerbelangrijkste.**