

# PROTOCOL



## biodanza conform richtlijnen RIVM

Begin juli 2020 is de nieuwste versie van het basisprotocol danssector gepresenteerd, ontwikkeld in overleg met betrokken overheidsinstanties in het kader van de COVID-19-crisis, door een danssectorbreed samenwerkingsverband verenigd onder de naam dansondernemers.nl. Het hier gegeven protocol is een aangepaste versie daarvan, opgesteld door de Vereniging Biodanza Nederland (VBN).

Dit protocol is in de eerste plaats bedoeld voor dansworkshops binnen.

### *Aanleiding voor dit aangepaste protocol*

Dit "biodanzaprotocol" houdt het basisprotocol van dansondernemers.nl als leidraad, maar is beter afgestemd op de praktijk van de meeste biodanzafacilitators. Doel is om helder af te bakenen wat onder de huidige omstandigheden voor biodanzaworkshops wel en niet mogelijk is en in te gaan op een aantal praktische aspecten rondom veiligheid en hygiëne waarmee facilitators rekening dienen te houden.

*Biodanzafacilitators die een eigen accommodatie beheren zijn evenwel gehouden aan het [volledige basisprotocol](#) van [dansondernemers.nl](#)!*

In de regel zal je gemeente niet jouw individuele protocol goedkeuren, maar alleen verwijzen naar het basisprotocol danssector of een algemeen protocol voor sport. Zolang je geen eigen accommodatie beheert, kun je in zo'n geval toch dit biodanza-protocol aanhouden. Het is een uittreksel uit het basisprotocol danssector en bevat de bepalingen die voor jou als biodanzafacilitator noodzakelijk zijn.

### *Belangrijke kanttekeningen*

1. De overheid gunt sommige groepen (dansers, acteurs, sporters) op dit moment een uitzonderingspositie, in de zin dat de algemene regel om onderling 1,5m afstand te houden mag worden losgelaten—onder bepaalde voorwaarden. In dit protocol worden de regels hieromtrent omschreven, zoals ze op biodanza van toepassing zijn. Het protocol zelf is echter geen rechtsgeldig convenant. Formeel moet de gemeente zich nog met jouw workshop akkoord verklaren. Benader je gemeente hierover en probeer de toestemming ook op schrift te krijgen.
2. Sommige accommodaties hebben al coronaprotocollen waaronder de workshop eventueel kan komen te vallen. Dit betekent echter niet vanzelf dat je dan ook gebruik kunt maken van de in het vorige punt genoemde uitzonderingspositie die

dansers genieten. Je hebt hiervoor nog steeds toestemming nodig van de gemeente. Zonder dat ben je gehouden aan de 1,5m afstand regel.

3. Dit protocol veronderstelt een accommodatie-specifieke uitwerking. Indien je het gebruikt naast een reeds door de accommodatie gehanteerd coronaprotocol, dienen dansers hiervan op de hoogte te worden gebracht. Bovendien zal de workshop in dat geval (tevens) op het door de accommodatie gehanteerde protocol moeten worden afgestemd.

Net als het "moederprotocol" van dansondernemers.nl, kan ook dit protocol worden aangepast naar aanleiding van ervaringen uit de praktijk en is daarmee een levend document.

Versie 18 juli 2020

*Dit protocol bevat maatregelen voor dansactiviteiten in groepsverband die binnen plaatsvinden. Facilitators<sup>1</sup> communiceren hierover naar de dansers<sup>2</sup> en indien van toepassing ouders<sup>3</sup> en overige belanghebbenden/betrokkenen<sup>4</sup>.*

### **Algemene notities vooraf**

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- dit protocol heeft als doel een verantwoorde openstelling mogelijk te maken van dansworkshops<sup>5</sup> in het kader van biodanza;
- Dit protocol heeft betrekking op dansactiviteiten die **binnen** plaatsvinden. Indien dansactiviteiten buiten plaatsvinden dient het [Protocol verantwoord sporten van het NOC\\*NSF](#) te worden gevolgd;
- Maatregelen die samenhangen met het beheer van een eigen accommodatie zijn in dit protocol niet opgenomen. Facilitators die gebruik maken van een eigen accommodatie volgen het [Basisprotocol danssector](#).
- voor de uitoefening van dans binnen kunnen diverse protocollen bij elkaar komen. In enkele gevallen kunnen die protocollen conflicteren. Het is zaak te bekijken wat de hoofdactiviteit van een accommodatie is. Het protocol dat daarbij hoort is leidend.
- uitgangspunt is dat de voorwaarden en maatregelen met betrekking tot dansactiviteiten helder en hanteerbaar moeten zijn voor alle facilitators en dansers;
- facilitators en dansers houden zich aan de geldende [RIVM-richtlijnen](#);
- alle betrokken partijen communiceren over de afspraken. Facilitators maken afspraken, in samenspraak met eventuele verhuurders en/of medehuurders, zichtbaar binnen de accommodatie.

---

*1 Overal waar staat facilitator moet ook gelezen worden (biodanza)leraar, of (biodanza)docent.*

*2 Overal waar danser staat moet ook gelezen worden deelnemer, groepslid, of student.*

*3 Overal waar ouders staat moet ook gelezen worden verzorger, wettelijk vertegenwoordiger of begeleider.*

*4 Hieronder vallen in ieder geval, maar niet uitsluitend accommodatiebeheerders, gemeenten en lokaal gezag.*

*5 Overal waar dansworkshop of workshop staat moet ook gelezen worden vivencia, les, of dansbijeenkoms.*

## Basis

In dit protocol is rekening gehouden met de dansvormen die binnen biodanza gebruikelijk zijn. Het is afgestemd op de facilitator die voor afzonderlijke dagen of dagdelen een ruimte huurt en geen eigen accommodatie beheert.

I	Algemeen	
	<p>1 Algemene RIVM-richtlijn Veiligheidsrisico's</p>	<p>De geldende richtlijnen van het RIVM zijn leidend. Een aantal maatregelen zijn specifiek voor de danssector van kracht. Voor biodanzaworkshops betekent dit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• borg dat facilitators en dansers minimaal 1,5 meter (2 armlengtes) afstand kunnen houden tot mensen die niet tot hun gezin/huishouden behoren;</li><li>• indien het houden van de 1,5 meter afstand de normale dansbeoefening in de weg staat, mag de 1,5 meter afstand tijdelijk worden losgelaten door dansers die betrokken zijn in een gezamenlijke choreografie;</li><li>• voor jongeren tot en met 17 jaar geldt de verdergaande uitzondering dat zij onderling op geen enkel moment 1,5 m afstand hoeven te houden;</li><li>• kinderen tot en met 12 hoeven daarnaast ook geen 1,5 meter afstand te houden tot anderen (kinderen en volwassenen).</li></ul> <p>Voor het op verantwoorde wijze invulling geven aan het tijdelijk mogen loslaten van de 1,5 meter maatregel gelden de volgende criteria:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• geadviseerd wordt om zoveel mogelijk in dezelfde groepssamenstelling te dansen;</li><li>• eenieder die minimaal 15 minuten gedanst heeft binnen de 1,5 meter afstand van iemand met een vastgestelde COVID-19 infectie dient indien dit contact minder dan 14 dagen geleden was 14 dagen in quarantaine te gaan;</li><li>• facilitators melden zich bij de GGD indien zij meer dan 1 ziektegeval (COVID-19) registreren onder de deelnemers aan hun workshops.</li></ul>

I Algemeen (vervolg)		
2	<b>Hygiëne- maatregelen</b>	<p>Facilitators dragen er zorg voor dat de <a href="#">algemene hygiënerichtlijnen</a> van het RIVM worden nageleefd.</p> <p>Specifiek zijn de volgende maatregelen van toepassing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de facilitator zorgt er voor dat de hygiëneregels zichtbaar zijn opgehangen op voor dansers opvallende plekken (zie Appendix 2);</li> <li>• bied dansers en facilitators bij aankomst en vertrek de gelegenheid de handen te wassen of, wanneer dit niet goed mogelijk is, handdesinfectiemiddel te gebruiken;</li> <li>• zorg voor voldoende (hand)zeep voor de dansers en facilitators en papieren handdoekjes in toiletten;</li> <li>• facilitators zorgen ervoor dat direct voor en na de dansworkshop deurknoppen, prullenbakken en andere contactoppervlakken worden schoongemaakt;</li> <li>• dansers zorgen voor eigen kleding en overige benodigdheden (zoals waterflesjes, dekentjes, matjes).</li> </ul>
3	<b>Gedragsregels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schud geen handen;</li> <li>• ook geen ander fysiek contact zoals omhelzen (uitzondering: gezamenlijke choreografieën waarbij het bewaren van afstand de normale dansbeoefening in de weg zou staan, zodat de 1,5 meter afstand regel tijdelijk kan worden losgelaten);</li> <li>• hoest/nies in de binnenkant van de elleboog;</li> <li>• gebruik papieren zakdoekjes om de neus te snuiten en gooi deze daarna weg (dus niet laten slingeren).</li> </ul>
4	<b>Schoonmaak</b>	<p>De facilitator zorgt, eventueel in overleg met de verhuurder of beheerder van de accommodatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dat de toiletten regelmatig worden schoongemaakt, minimaal meerdere keren per dag (zie Appendix 2 voor een mogelijkheid de deelnemers hierin actief te betrekken);</li> <li>• dat het deel van de accommodatie waar deelnemers aan de dansworkshop zullen komen voor aanvang goed is schoongemaakt.</li> </ul>
5	<b>Naleving regels</b>	<p>De facilitator is verantwoordelijk voor het naleven van de protocollen door de dansers en ziet daarop toe. Indien maatregelen niet worden nageleefd, kan de facilitator de desbetreffende persoon een (tijdelijk) verbod tot aanwezigheid op het terrein van de accommodatie opleggen dan wel verdere toegang tot dansworkshops ontzeggen.</p> <p>De danser zorgt ervoor dat zij/hij op de hoogte is van de regels die zijn vastgesteld voor de accommodatie waar de dansworkshop plaatsvindt.</p> <p>De facilitator is verantwoordelijk voor de afstemming met de gemeentelijke toezichthouder over de accommodatie specifieke uitwerking van dit protocol en de naleving daarvan.</p>

II Gezondheid		
1	Medisch handelen	<p>Lichte medische handelingen, in het kader van EHBO, kunnen zonder bescherming worden uitgevoerd, tenzij het een handeling betreft waar meerdere volwassenen bij betrokken zijn.</p> <p>Wanneer intensieve medische of verpleegkundige zorg moet worden uitgevoerd, dan raadpleegt de facilitator eerst een arts om te informeren welke handelingen verricht mogen worden en welke voorzorgsmaatregelen en persoonlijke beschermingsmiddelen nodig zijn.</p> <p>In geval van een acute noodsituatie, waarbij dringende medische hulp noodzakelijk is, belt de facilitator het alarmnummer 112 en stemt met de alarmcentrale af welke handelingen en bescherming gezien de situatie noodzakelijk zijn in afwachting van de hulpdiensten.</p>
2	Gezondheidscheck / triage	<p>Een nauwkeurige gezondheidscheck (triage) vooraf, bij dansers en facilitators, het onderlinge afstand houden en een consequente opvolging van hygiënemaatregelen vormen de basis. Dansers ontvangen over deze maatregelen informatie bij bevestiging van hun aanmelding voor de workshop.</p> <p>De gezondheidscheck (triage) houdt in, dat bij aanmelding voor de workshop en voorafgaand aan het dansen, goed moet worden vastgesteld of de danser gezond is, geen enkel begin van klachten heeft die passen bij COVID-19 of deel uitmaakt van een lopend contactonderzoek. Ook geldt dat niemand binnen het gezin of de thuissituatie koorts en/of benauwdheidsklachten heeft. Beide partijen dragen hierin een grote eigen verantwoordelijkheid.</p> <p>Vragen voor de gezondheidscheck: wanneer één van onderstaande vragen met JA wordt beantwoord, mag de danser of facilitator niet naar de workshop komen. Deelname aan dansworkshops moet worden uitgesteld totdat op elke vraag NEE geantwoord kan worden:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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)?</li> <li>2. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?</li> <li>3. Heb je het COVID-19 virus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?</li> <li>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?</li> <li>5. Ben je in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand bij wie het COVID-19 virus is vastgesteld?</li> </ol> <p>Overkoepelend geldt heb je klachten, blijf dan thuis en laat je <a href="#">testen</a>.</p> <p>Zie Appendix 2 of <a href="#">de vragenlijst als gepubliceerd door het RIVM</a>.</p>

II Gezondheid (vervolg)		
	3	<p><b>Aanvullend beleid</b></p> <p>Algemeen uitgangspunt: persoonlijke beschermingsmiddelen zijn niet aangewezen. Door goede triage (dansers én facilitators) en het nemen van de verder beschreven maatregelen is geen extra persoonlijke bescherming nodig tijdens de workshop, zoals een niet-medisch mondneusmasker of handschoenen. De keuze voor gebruik van niet-medische mondneusmaskers en andere persoonlijke beschermingsmiddelen ligt echter bij de facilitators en dansers zelf.</p> <p>Conform de richtlijn van het RIVM: wanneer een facilitator/danser gedurende de workshop COVID-19 gerelateerde klachten ontwikkelt, gaat deze persoon direct naar huis.</p> <p>Specifiek geldt de volgende maatregel voor dansers die niet op eigen gelegenheid kunnen reizen (bijvoorbeeld kinderen of dansers met een beperking):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>als een danser uit deze categorie ziek wordt, dient deze direct door een ouder of begeleider te worden opgehaald.</li> </ul>

III In en rond de accommodatie		
	1	<p><b>Ruimte gebruik accommodatie en danszalen</b></p> <p>De beschikbare ruimte in de accommodatie en op de dansvloer<sup>6</sup> in het bijzonder dient zodanig ingezet te worden, dat zo veel mogelijk afstand tussen dansers en tussen dansers en facilitators conform de RIVM-richtlijnen vormgegeven kan worden.</p> <p>De facilitator limiteert het aantal deelnemers aan de workshop zodanig dat tijdens individuele dansen of oefeningen, gegeven het beschikbare dansvloeroppervlak, de 1,5 meter afstand voor personen vanaf 18 jaar kan worden geborgd<sup>7</sup>.</p> <p>Om de 1,5 meter afstand voor personen vanaf 18 jaar te kunnen waarborgen (uitgezonderd dansen waarvoor het houden van 1,5 meter afstand de normale dansbeoefening in de weg staat) zal tevens, afhankelijk van de beschikbare ruimte en rekening houdend met de uit te voeren dansen, de facilitator zorgen voor een passend lesplan. Dit plan voorziet in zodanige ruimtelijke opstellingen en rolverdelingen (zoals toeschouwer/ondersteuner versus actief danser) dat dansers de 1,5 meter onderlinge afstand probleemloos kunnen eerbiedigen.</p> <p>Het totale aantal personen dat gelijktijdig aanwezig mag zijn in één ruimte is door de rijksoverheid beperkt. Voor de actuele richtlijnen van het maximaal aantal personen in één ruimte zie de website van de rijksoverheid: <a href="#">Stapsgewijs meer ruimte in het openbare leven</a>.</p>

<sup>6</sup> Overall waar staat dansvloer moet ook worden gelezen ieder oppervlakte waarop dans wordt beoefend.

<sup>7</sup> Appendix 1 geeft, als voorbeeld, de situatie weer bij aanhouden van 5m<sup>2</sup> per danser.

III In en rond de accommodatie (vervolg)		
2	Ventilatie	<p>De danszaal dient continu goed te worden geventileerd (geen recirculatie) om de lucht te kunnen verversen.</p> <p>Aanpassingen van mechanische ventilatiesystemen zijn niet nodig<sup>8</sup>.</p> <p>Lucht voor zover mogelijk dans- en verblijfsruimtes voorafgaand aan de workshop of als snelle luchtverversing gewenst is. Zet voor het luchten de ramen/deuren tegen elkaar open.</p>
3	Aanmeldingen	<p>Deelname aan de workshop alleen na aanmelding vooraf en bevestiging door de facilitator.</p> <p>De facilitator houdt een deelnemerslijst bij en bewaart deze ten behoeve van eventueel <a href="#">Bron- en contactonderzoek COVID-19</a>.</p> <p>Voor zover het plan is de 1,5m regel tijdens de workshop los te laten, worden deelnemers in de aankondiging van de workshop erop gewezen dat zij dit aangaan op eigen risico. De mogelijkheid van een opgelegde quarantaine dient hierbij specifiek te worden benoemd.</p>
4	Aanwezigheid accommodatie	<p>In aanvulling op wat staat bij gezondheidscheck/triage, met betrekking tot de afweging of een danser of facilitator naar de accommodatie komt, geldt het volgende met betrekking tot aanwezigheid van dansers in een accommodatie.</p> <p>Dansers komen alleen naar de accommodatie in het vast aangewezen tijdsblok voor de workshop waaraan zij deelnemen.</p> <p>De facilitator zorgt ervoor dat zij/hij te allen tijde weet wie er aanwezig is in het gedeelte van de accommodatie waar de dansworkshop plaatsvindt. De facilitator legt dit tijdelijk vast, ten behoeve van eventueel <a href="#">Bron- en contactonderzoek COVID-19</a>.</p> <p>Dansers wachten buiten de accommodatie, met 'social distancing', tot de aangewezen / afgesproken aanvangstijd voor zij naar binnen gaan.</p> <p>Dansers blijven niet langer aanwezig op de accommodatie dan de duur van het voor de dansworkshop afgesproken tijdsblok.</p> <p>Specifiek gelden de volgende maatregelen voor dansers die niet op eigen gelegenheid kunnen reizen (bijvoorbeeld kinderen of dansers met een beperking):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• een danser uit deze categorie wordt door maximaal één ouder, verzorger, wettelijk vertegenwoordiger of begeleider gebracht en opgehaald;</li> <li>• Indien de begeleider aanwezig blijft in de accommodatie dan geldt deze als toeschouwer en zijn alle voor toeschouwers geldende regels van toepassing, zoals de gezondheidscheck, 1,5 meter afstand regel en telt deze persoon mee voor het maximaal aantal toegestane personen dat aanwezig mag zijn.</li> </ul>

<sup>8</sup> Zie bijlage bij LCI-richtlijn COVID-19: [Aerogene verspreiding SARS-CoV-2 en ventilatiesystemen](#), punt 3.



III In en rond de accommodatie (vervolg)		
5	Logistiek beleid accommodatie	<p>Opties:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• heeft de accommodatie meerdere ingangen: maak dan zichtbaar, door middel van markering, per in- en uitgang welke dansers die in- en/of uitgang gaan gebruiken;</li> <li>• indien mogelijk staan deuren open of wordt gebruik gemaakt van automatische deuren;</li> <li>• heeft de accommodatie maar één ingang, faseer dan de toegang;</li> <li>• de facilitator hanteert looproutes binnen de accommodatie, waar mogelijk eenrichtingsroutes. Dit betekent maatwerk voor iedere accommodatie;</li> <li>• bij wisseling van groepen zorgt de facilitator ervoor dat door alle aanwezigen, van 13 jaar en ouder, 1,5 meter afstand van elkaar wordt gehouden.</li> </ul>
6	Handenwas-gelegenheid en toilet	<p>Handenwasgelegenheden binnen de accommodatie blijven open en toegankelijk voor de aanwezige personen.</p> <p>De facilitator beperkt het aantal personen in de toiletruimtes, zodat dansers altijd 1,5 meter afstand kunnen houden. Laat dansers met in achtname van 'social distancing' wachten.</p> <p>Daarbij gelden de volgende maatregelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• om toiletgebruik door dansers te minimaliseren, worden de dansers opgeroepen thuis gebruik te maken van het toilet;</li> <li>• de facilitator zorgt voor voldoende (hand)zeep voor de dansers en papieren handdoekjes in de toiletruimte;</li> <li>• door de facilitator wordt in de toiletruimte een duidelijke instructie voor het correct wassen van de handen opgehangen (zie Appendix 2);</li> <li>• de facilitator draagt er zorg voor dat handenwasgelegenheden en de toiletten regelmatig en optimaal gereinigd worden, meerdere keren per dag.</li> </ul>
7	Overige ruimtes	<p>Het is in de accommodatie vanaf 1 juli weer mogelijk voor dansers om gebruik te maken van kleedkamers, douches en andere faciliteiten van gelijke strekking; Daarbij is het van belang dat, voor dansers van 18 jaar en ouder, de 1,5 meter regel in acht wordt genomen.</p> <p>Indien het in de accommodatie bij het gebruik van de aanwezige faciliteiten niet mogelijk is de 1,5 meter regel aan te houden, worden dansers (van 18 jaar en ouder) opgeroepen om in in danskleding naar de accommodatie te komen.</p> <p>Dansers hangen/ leggen buitenschoenen en -kleding op een daartoe door de facilitator aangewezen plek.</p>
8	Reizen	<p>Alle facilitators en dansers worden opgeroepen zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de accommodatie te komen en waar mogelijk het gebruik van het OV te vermijden.</p>

## APPENDIX 1

### Grafische representatie van ruimte per danser

Impressie van ruimtelijke verdeling van dansers met minimaal 1,5m onderlinge afstand in een rustige individuele dans, indien dansers zich gelijkmatig verspreiden over de zaal.

Het onderstaande diagram is een afbeelding op schaal van de situatie met  $5\text{m}^2$  dansvloeroppervlak per persoon, in een zaal van  $120\text{m}^2$ . Dan heb je 24 mensen in de zaal. Deze dichtheid is slechts gekozen als voorbeeld, beoordeel zelf wat je in jouw specifieke situatie verantwoord vindt.

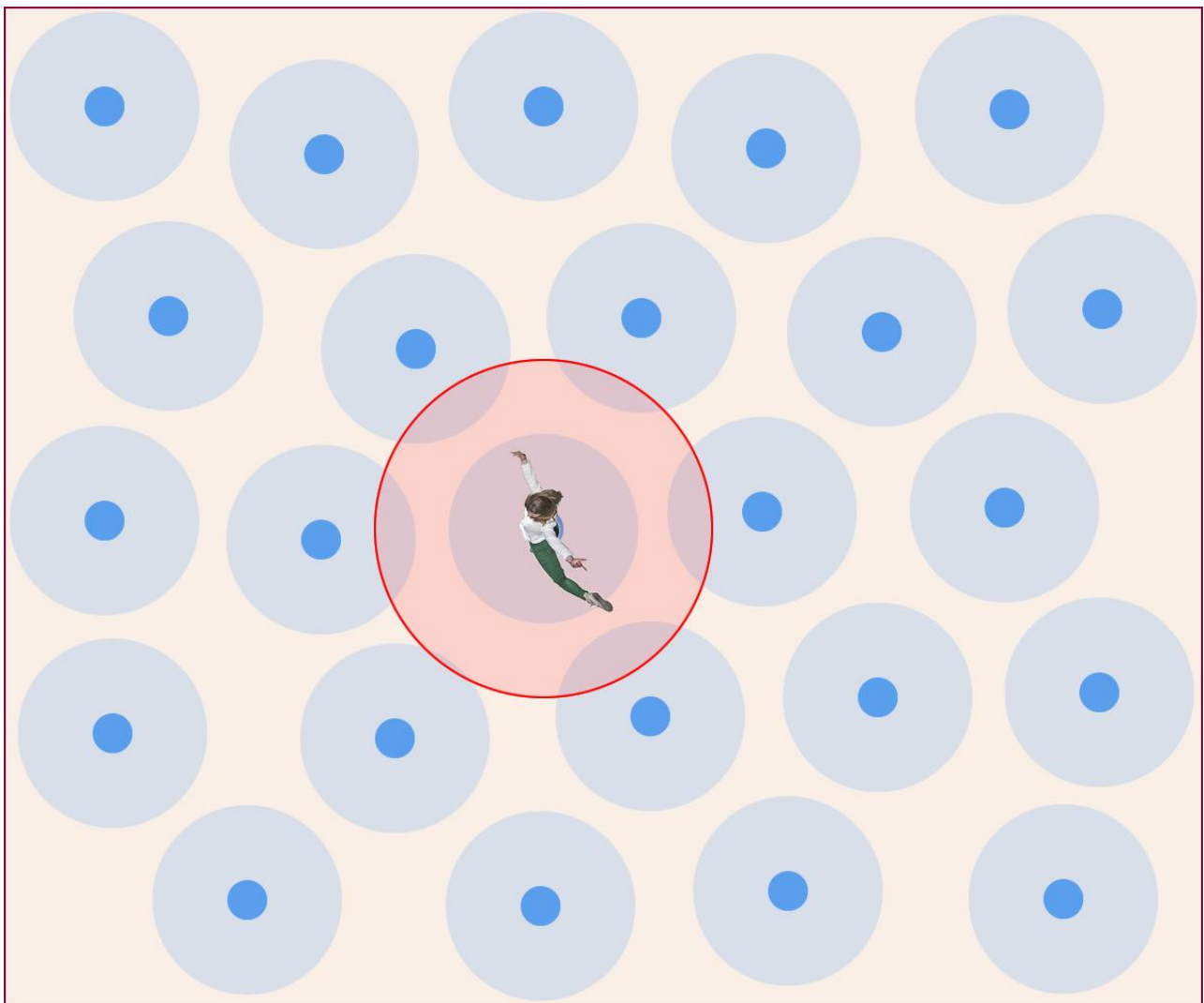
#### Legenda:

Verhoudingen van de zaal zijn 12 X 10m

Blauwe stip geeft borstdiameter danser weer (gesteld op 40cm)

Lichtblauwe cirkel is 75cm armlengte vanaf rand blauwe stip

De rode cirkel is twee armlengtes, ofwel 1,5m, vanaf rand blauwe stip



## APPENDIX 2

### **Posters en gezondheidscheck**

De volgende drie pagina's kun je gebruiken voor de op te hangen posters en de gezondheidscheck:

- Hygiëneregels (op in het oog springende plekken rond de danszaal)
- Instructie voor handenwassen (in de toiletruimtes en op andere plekken waar water, zeep en papieren handdoekjes beschikbaar zijn)
- Gezondheidscheck (opsturen aan deelnemers, eventueel ook ophangen of neerleggen bij de ingang)
- Instructie voor reinigen toilet na ieder gebruik (de benodigde materialen moeten beschikbaar worden gesteld)

De hygiëneposter is gebaseerd op door de rijksoverheid verspreide materialen in het kader van het coronabeleid. De poster over handenwassen wordt verspreid door het RIVM en is afkomstig van de WHO.

De gezondheidscheck is van de rijksoverheid (aangepast voor dansworkshops, vragen zijn identiek).

# Hygiëneregels om verspreiding van het COVID-19 virus te voorkomen



Was je handen regelmatig



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog



Gebruik papieren zakdoekjes



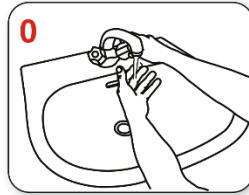
Houd minimaal 1,5m afstand \*



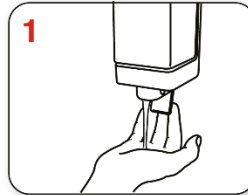
Geen omhelzingen of ander fysiek contact \*

\* Uitgezonderd dansen/oefeningen binnen de dansworkshop waarin de 1,5m afstand regel tijdelijk wordt losgelaten

# Hoe was ik mijn handen met water en zeep?



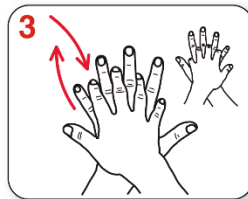
0  
Maak de handen nat met water



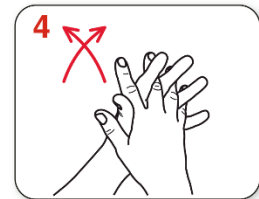
1  
Neem genoeg zeep voor beide handen en polsen



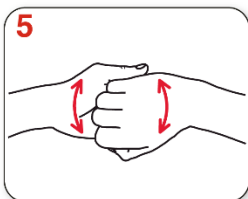
2  
Wrijf de handpalmen tegen elkaar



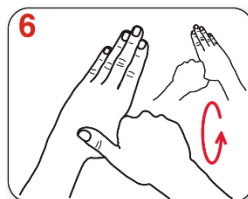
3  
Wrijf de handpalm over de handrug met de vingers in elkaar



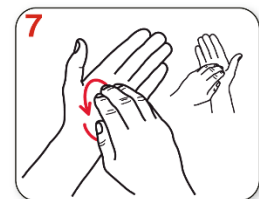
4  
Wrijf de handpalmen en de vingers in elkaar



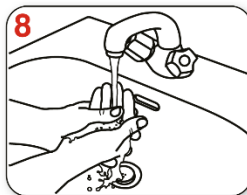
5  
Wrijf de achterkant van de vingers in de handpalmen



6  
Wrijf de duim en pols in de handpalm



7  
Maak een draaiende wrijvende beweging met de vingertoppen in de handpalm



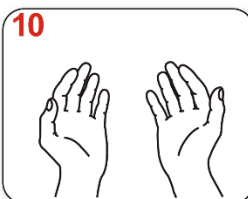
8  
Spoel de handen en polsen af met stromend water



9  
Maak de handen goed droog met een papieren wegwerpdoekje



40-60 sec



10  
... en de handen zijn schoon



## Gezondheidscheck

### Beantwoord de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheids-  
klachten



Verhoging of  
koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaak-  
verlies

Heb je op dit moment een  
huisgenoot met koorts en/of  
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus  
gehad en is dit de afgelopen  
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot /gezinslid  
met het nieuwe coronavirus en  
heb je in de afgelopen 14 dagen  
contact met hem/haar gehad  
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je  
direct contact hebt gehad met  
iemand waarbij het nieuwe  
coronavirus is vastgesteld?



*Indien je een van de vragen met ja beantwoordt, geef  
je dan niet op en neem niet aan de dansworkshop deel*





## **WC schoonmaken**

- 1. Was eerst je handen**
- 2. Pak een desinfecterend doekje**
- 3. Ga met dat doekje over beide deurklinken**
- 4. Neem daarna de spoelknop af**
- 5. Ga vervolgens over de bril**
- 6. Gooi het doekje weg in de vuilniszak/bak**
- 7. Was je handen opnieuw**