



Voorlopige maatregelen COVID-19

Bewustzijnscentrum Bala opent haar deuren weer voor iedereen van alle leeftijden:

- vanaf 11 mei acupunctuur, massages en 1 op 1 begeleiding, counseling
- vanaf 11 mei buitenlessen yoga en tai-chi op afspraak
- vanaf 1 juli groepssamenkomsten (uitgezonderd yoga en tai-chi)
- vanaf 1 september live yoga en tai-chi lessen

Daarnaast ben je welkom voor:

- online yoga en tai-chi lessen
- online groepslessen, cursussen en opleidingen via Zoom

Bala is zoveel meer dan een centrum. Wij zijn een team dat samenwerkt om jou in alle warmte en veiligheid te verwelkomen en we kunnen niet wachten om dat moment samen met je te mogen vieren. We hopen je snel weer te mogen ontvangen!

Uiteraard nemen we hiervoor alle mogelijke preventieve maatregelen en werken we volgens onderstaand protocol. Als het nodig is, maken we gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen. Samen doen we er alles aan om verspreiding van het Corona virus te voorkomen.

Mocht je hier vragen over hebben dan ben je welkom contact op te nemen via: info@bewustzijnscentrum-bala.nl

Namens Team Bala,

Warme groet,
Crescentia Heuvingh

BALA COVID-19 Protocol

- * Bala communiceert vooraf met team en haar bezoekers over de maatregelen binnen het centrum, waarin alle gezondheidsregels worden besproken.
- * Team Bala werkt alleen op afspraak, zodat contacten gedoseerd kunnen worden en verspreid over de dag waarbij samen vooraf besproken wordt of het bezoek een risico oplevert.
- * Bezoekers komen zoveel mogelijk alleen. Mensen die niet alleen kunnen komen (bijv. jonge kinderen) mogen een begeleider meenemen. Er blijft bij voorkeur niemand in de huiskamer/wachtruimte.
- * Bala maakt afspraken met bezoekers over looprichting zoals de entree en de belangrijkste voorzieningen op de locatie. In de routing bij Bala wordt kruisend verkeer in de looproutes zoveel mogelijk voorkomen en waar mogelijk eenrichtingsverkeer gehandhaafd.
- * Bala beheerst het aantal bezoekers dat tegelijkertijd in een ruimte mag zijn, afgestemd op naleving van de 1,5 meter afstand. Op basis van maximum aantal personen per ruimte verrichten we aanpassingen in het aantal tafels, stoelen, matten en spreiding binnen de ruimte door zit- en/of ligplekken op anderhalve meter in te richten.
- * Er worden alleen activiteiten aangeboden waarbij 1,5 meter gegarandeerd kan worden.
- * Indien er gewacht moet worden bij een activiteit, zorgt de docent, coach of therapeut in samenwerking met de groep voor 1,5 meter afstand tussen personen.
- * Bala zorgt samen met het team voor maximale hygiëne, zeep en desinfecterende middelen en wijst bezoekers op het belang van handen wassen. Sanitair wordt voor en na gebruik en met extra hygiënemaatregelen schoongemaakt conform de hygiëne richtlijnen van het RIVM.
- * Voor het gebruik van een activiteit worden materialen (met name de handcontactpunten) en ruimtes schoongemaakt en gedesinfecteerd. Na afloop van de activiteit worden deze materialen en ruimtes wederom schoongemaakt en gedesinfecteerd.
- * Hulpverlening houdt zich aan (beroeps)richtlijnen zoals die door de betreffende relevante organisatie worden opgesteld (bijv. Rode Kruis, Oranje Kruis, NIBHV).
- * Bala geeft instructie aan het team dat zij hun bezoekers aanspreken bij overtreding van de regels. Team Bala zorgt voor naleving en handhaving van dit protocol.

Protocol Bepalingen

Voor team Bala:

- * Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!
- * Werkzaamheden waarvan de aard van het werk het toelaat, worden vanuit huis gedaan (administratie, afspraken maken).
- * Ga voorafgaand aan je activiteiten na bij je bezoekers of zij of hun gezinsleden (geen) klachten hebben of dat een gezinslid recent positief getest is op het Coronavirus.
- * Hygiëneregels hangen bij de ingang van het centrum en worden binnen herhaald.
- * Regels voor bezoekers staan op de website van Bala en de websites van het team.
- * Zet de voordeur open, gebruik eventueel de nooddeur(en) als ingang of uitgang indien nodig.
- * Zorg dat iedereen 1,5 meter afstand tot elkaar kan houden door dosering en routing.
- * Laat deelnemers papieren zakdoekjes, gastendoekje(s) en een afvalzakje meenemen.
- * Laat deelnemers eigen materiaal meenemen; yogamat, kussen, handdoek, deken of zorg zelf voor extra kussens, dekens enz. (wassen op 60 graden).
- * Laat deelnemers een eigen gevulde bidon/water of thermosfles thee meenemen.
- * Verzoek bezoekers geen spullen mee te nemen die ze bij Bala weg zullen gooien (afval-vrij centrum).
- * Verzoek bezoekers met fiets of lopend te komen, openbaar vervoer zoveel mogelijk te vermijden of auto's te parkeren op de Naarderstraat om de hoek.
- * Verzoek bezoekers om thuis vlak voor hun komst naar het toilet te gaan (toiletten bij Bala worden bij voorkeur niet gebruikt of schoongemaakt door gebruiker zelf).
- * Verzoek deelnemers instappers/slippers aan te trekken zodat doorgang kan plaatsvinden.
- * Plan extra tijd tussen lessen of afspraken.
- * Splits indien nodig groepen die te vol zijn (bijvoorbeeld ene week live les en andere week online).
- * Werk zoveel mogelijk in vaste groepen.
- * Reguleer pauzes in overleg met je collega's.
- * Zorg waar nodig voor persoonlijke beschermingsmiddelen (mondkapje, handschoenen, bril).
- * Houd je aan de RIVM-richtlijnen en biedt je bezoekers en jezelf een veilige en gezonde omgeving.

- * Reguleer toiletbezoek, laat bezoekers na gebruik zelf toiletbril en deurklink schoonmaken met de aanwezige toiletbril/deurklink reiniger.
- * Neem voorzorgsmaatregelen door ook zelf hygiene benodigdheden mee te nemen voor jezelf en je bezoekers: extra handdoeken, gastendoekjes, tissues, handgel, (keuken)papier om zo gezamenlijk de verantwoording te dragen en te delen.
- * Zorg voor maximale hygiëne, deurknoppen en andere contactoppervlakten (lichtknoppen, kranen, dispensers enz.) moeten zo regelmatig mogelijk gedesinfecteerd blijven worden.
- * Lucht ruimte(s) indien mogelijk tijdens en in ieder geval na gebruik.
- * overleg gezamenlijk over de wijze waarop het protocol moet worden uitgevoerd indien met meerdere collega's aanwezig.
- * Zorg voor handhaving van de regels in en om het centrum en spreek bezoekers aan op ongewenst gedrag.
- * Wijs bezoekers erop dat ze na de activiteiten bij Bala direct naar huis gaan.
- * Als er updates komen op deze afspraken worden die zo snel mogelijk gecommuniceerd.

Team Bala

- * Collega's die tot een risicogroep behoren en zwangere teamleden werken thuis.
- * Geef elkaar ruimte, bewaar 1,5 meter afstand.
- * Zeg gedag zonder elkaar aan te raken, glimlach.
- * Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- * Was je handen minimaal 6x per dag, volgens de RIVM instructie (in ieder geval voor het eten, na toiletbezoek, na het reizen met het openbaar vervoer, na het schoonmaken).
- * Deel je werkbenodigdheden niet met anderen of desinfecteer deze voor overdracht.
- * Houd ruimte(s) en materieel schoon, neem eventueel afval mee naar huis.
- * Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts.
- * Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft.

Deelnemers Yoga & Tai Chi

- * Volg de instructies van je docent en kom alleen in overleg.
- * Kom alleen of met personen uit jouw huishouden.
- * Vermijd openbaar vervoer, kom lopend, fietsend of parkeer je auto op de Naarderstraat.
- * Ga thuis voorafgaand aan je les naar het toilet.
- * Was thuis voor en na je bezoek bij Bala minimaal 20 seconden je handen met zeep.
- * Neem je eigen yogamat, kussen en deken mee: indien je (nog) geen mat en/of props hebt dan stelt Bala deze ter beschikking en dien je na afloop zelf de mat te reinigen met de aanwezige reinigingsmiddelen.
- * Neem papieren zakdoekjes, een gastendoekje en een afvalzakje mee.
- * Breng je eigen gevulde waterfles of thermoskan mee.
- * Trek voor gemak instappers of slippers aan.
- * Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de les.
- * Reinig bij binnenkomst je handen bij de hygiëne zuil of gebruik je eigen desinfectie.
- * Loop rechtstreeks naar de lesruimte: de eerste die binnenkomt loopt door naar de uiterste kant legt zijn/haar mat neer en de volgende volgt om na afloop in omgekeerde volgorde weer naar buiten te gaan.
- * Geef elkaar ruimte, bewaar 1,5 meter afstand.
- * Schud geen handen (zeg hallo, zwaai, air five, glimlach, buig, knipoog..).
- * Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (stop deze in je afvalzakje).
- * Handontsmettingsmiddel is beschikbaar.
- * Beperk toiletgebruik, reinig voor en na gebruik aangeraakte deurklinken en toiletbril met aanwezige schoonmaak-spullen en gebruik je eigen gastendoekje om je handen te drogen.
- * Bala is een afval-vrij centrum dus neem geen spullen mee die je na afloop weg zult gooien.
- * Neem alle meegebrachte zaken (flesjes, afval) weer mee naar huis.
- * Verlaat direct na je les het centrum en ga nog even buiten wandelen.
- * Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts.
- * Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft.
- * Lees vooraf de aangescherpte maatregelen van Bala.

Bezoekers acupunctuur, massage

- * Volg de instructies van degene met wie je een afspraak hebt.
- * Kom alleen op afspraak of met een reservering.
- * Kom zoveel mogelijk alleen; kinderen kunnen uiteraard door één van beide ouders begeleid worden.
- * Vermijd openbaar vervoer, kom lopend, fietsend of parkeer je auto op de Naarderstraat.
- * Ga thuis voorafgaand aan je afspraak naar het toilet.
- * Was thuis voor en na je bezoek bij Bala minimaal 20 seconden je handen met zeep.
- * Neem je eigen handdoek, kussen e/o deken mee.
- * Neem papieren zakdoekjes, een gastendoekje en een afvalzakje mee.
- * Breng je eigen gevulde waterfles of thermoskan mee.
- * Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar je afspraak.
- * Reinig bij binnenkomst je handen bij de hygiëne zuil of neem zelf desinfectie mee.
- * Geef elkaar ruimte, bewaar 1,5 meter afstand.
- * Schud geen handen.
- * Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (stop deze in je afvalzakje).
- * Handontsmettingsmiddel is beschikbaar.
- * Beperk toiletgebruik, reinig voor en na gebruik aangeraakte deurklinken en toiletbril met aanwezige schoonmaak-spullen en gebruik je eigen gastendoekje om je handen te drogen.
- * Bala is een afval-vrij centrum dus neem geen spullen mee die je na afloop weg zult gooien.
- * Neem alle meegebrachte zaken (flesjes, afval) weer mee naar huis.
- * Verlaat direct na je afspraak het centrum en ga nog even buiten wandelen.
- * Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts.
- * Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft.
- * Lees vooraf de aangescherpte maatregelen van Bala.

Bezoekers counseling & begeleiding

- * Volg de instructies van degene met wie je een afspraak hebt.
- * Kom alleen op afspraak of met een reservering.
- * Kom zoveel mogelijk alleen; kinderen kunnen uiteraard door één van beide ouders begeleid worden.
- * Vermijd openbaar vervoer, kom lopend, fietsend of parkeer je auto op de Naarderstraat.
- * Ga thuis voorafgaand aan je afspraak naar het toilet.
- * Was thuis voor en na je bezoek bij Bala minimaal 20 seconden je handen met zeep.
- * Neem papieren zakdoekjes, een gastendoekje en een afvalzakje mee.
- * Breng je eigen gevulde waterfles of thermoskan mee.
- * Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar je afspraak.
- * Reinig bij binnenkomst je handen bij de hygiëne zuil of neem zelf desinfectie mee.
- * Geef elkaar ruimte, bewaar 1,5 meter afstand.
- * Schud geen handen.
- * Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (stop deze in je afvalzakje).
- * Handontsmettingsmiddel is beschikbaar.
- * Beperk toiletgebruik, reinig voor en na gebruik aangeraakte deurklinken en toiletbril met aanwezige schoonmaak-spullen en gebruik je eigen gastendoekje om je handen te drogen.
- * Bala is een afval-vrij centrum dus neem geen spullen mee die je na afloop weg zult gooien.
- * Neem alle meegebrachte zaken (flesjes, afval) weer mee naar huis.
- * Verlaat direct na je afspraak het centrum en ga nog even buiten wandelen.
- * Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts.
- * Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft.
- * Lees vooraf de aangescherpte maatregelen van Bala.

Deelnemers Cursussen, Workshops & Opleidingen

- * Volg de instructies van je docent en kom alleen in overleg.
- * Kom alleen of met personen uit jouw huishouden.
- * Vermijd openbaar vervoer, kom lopend, fietsend of parkeer je auto op de Naarderstraat.
- * Ga thuis voorafgaand aan je les naar het toilet.
- * Was thuis voor en na je bezoek bij Bala minimaal 20 seconden je handen met zeep.
- * Neem je eigen yogamat, kussen, deken e/o handdoek mee: indien je (nog) geen mat hebt dan stelt Bala deze ter beschikking en dien je na afloop zelf de mat te reinigen met de aanwezige reinigingsmiddelen.
- * Neem papieren zakdoekjes, een gastendoekje en een afvalzakje mee.
- * Breng je eigen gevulde waterfles of thermoskan mee.
- * Trek voor gemak instappers of slippers aan.
- * Kom niet eerder dan de afgesproken starttijd naar de les.
- * Reinig bij binnenkomst je handen bij de hygiëne zuil of gebruik je eigen desinfectie.
- * Loop rechtstreeks naar de lesruimte.
- * Geef elkaar ruimte, bewaar 1,5 meter afstand.
- * Schud geen handen (zeg hallo, zwaai, air five, glimlach, buig, knipoog..).
- * Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (stop deze in je afvalzakje).
- * Handontsmettingsmiddel is beschikbaar bij je docent.
- * Beperk toiletgebruik, reinig voor en na gebruik aangeraakte deurklinken en toiletbril met aanwezige schoonmaak-spullen en gebruik je eigen gastendoekje om je handen te drogen.
- * Bala is een afval-vrij centrum dus neem geen spullen mee die je na afloop weg zult gooien.
- * Neem alle meegebrachte zaken (flesjes, afval) weer mee naar huis.
- * Verlaat direct na je les het centrum en ga nog even buiten wandelen.
- * Blijf thuis bij verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, verhoging tot 38 graden of koorts.
- * Blijf thuis als iemand in jouw huishouding verkoudheidsklachten met koorts en/of benauwdheid heeft.
- * Lees vooraf de aangescherpte maatregelen van Bala.



Disclaimer

Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat je besmet raakt in het centrum of op weg hier naartoe. Met het maken van de afspraak of deelname aan een activiteit, ga je akkoord met dit risico.

Natuurlijk zullen we er alles aan doen om te zorgen dat we niemand kunnen besmetten, door de hygiënemaatregelen van de RIVM te volgen, in onze vrije tijd voldoende afstand tot anderen te houden en drukte zoveel mogelijk te vermijden.

Het draait allemaal om balans en bewustzijn van onze inter-connectiviteit. Paniek of grote angst is contraproductief en verlamvend. Beseffen dat onze eigen hygiëne ook de gezondheid van ANDEREN beïnvloedt IS BELANGRIJK voor echt medeleven met elkaar. Vooral voor degenen in risico groepen.

Je kunt het niet altijd zien als iemand zwakkere longen of een zwakker immuunsysteem heeft. De meeste van onze bezoekers zijn gezonde mensen die niet gemakkelijk een ernstige ziekte ontwikkelen. Maar dit gaat ook over het helpen om de verspreiding te beheersen. Elkaar helpen! Over het algemeen is het virus mild. Met meestal uitzonderingen op de mensen die minder sterk zijn. De verspreiding is echter erg snel. Daarom neemt elk bedrijf, elke persoon en organisatie de verantwoordelijkheid om te communiceren en het protocol en advies te delen. Hierbij de onze:

- * Het is goed om te weten dat Bala extra maatregelen heeft genomen voor desinfectie en strengere hygiëne. Dit naast een goede dagelijkse schoonmaak.
- * Onze EXTRA vriendelijke hygiëne service: we hebben in alle ruimtes desinfectie beschikbaar. Je kunt het gebruiken wanneer je bij Bala aankomt voordat je je activiteit(en) start en ook bij vertrek. Schone handen zijn veilige handen.
- * Voor onze yogi's kunnen we aanbevelen om in deze periode je eigen yogamat, deken, kussen en deken te gebruiken. We hebben nog steeds onze gemeenschappelijke matten en tea tree olie (natuurlijke desinfectie) sprays als extra service om de matten schoon te maken. Nogmaals: als je liever extra voorzichtig bent: neem je eigen spullen mee. Dankjewel!
- * Wanneer je actief niest of hoest: wij volgen het RIVM-verzoek: blijf een tijdje thuis totdat de symptomen stoppen. Dit kunnen de eerste klachten van COVID-19 zijn, maar het kan ook een gewone verkoudheid zijn! Het is niet nodig om je arts te bellen. Alleen als de symptomen erger worden en je koorts en ademhalingsymptomen (hoesten en benauwd) krijgt, moet je je arts bellen.
- * Ben je op één van de risicolocaties geweest? Neem 2 weken wachttijd voordat je deelneemt aan groepen mensen of grote evenementen.
- * Zoveel als we graag handen schudden: we stellen dit uit tot de ontwikkelingen meer onder controle zijn.

We hopen dat we op deze wijze naar volle tevredenheid lessen, afspraken en behandelingen kunnen continueren. Zo is alles in balans met de zorg voor jezelf en anderen. Team Bala verwelkomt je om te blijven komen en is blij om samen met jou onze verantwoordelijkheid te delen! **Het is compassiewerk in actie!**

Check regelmatig voor de laatste updates rondom de hygiënemaatregelen:

<https://lci.rivm.nl/richtlijnen/covid-19>

<https://www.rivm.nl/coronavirus-covid-19>



Trompstraat 1 * 1271 SX HUIZEN * info@bewustzijnscentrum-bala.nl * bewustzijnscentrum-bala.nl