

BodyCare Sportmassage



HUISREGELS IVM CORONA BESTRIJDING Geldig per 11 mei 2020

Ook BodyCare Sportmassage moet helaas strenge en soms onsympatieke regels gaan hanteren om u, uw mede-cliënten en mijzelf en mijn gezin te beschermen tegen het COVID19-virus.

1. BodyCare Sportmassage stelt alles in het werk om besmetting te voorkomen door het toepassen van de onderstaande Corona-huisregels maar kan nooit achteraf verantwoordelijk worden gehouden voor het oplopen van dit virus of welke ziekte dan ook.
2. Kwetsbare cliënten groepen (ouderen, mensen met diabetes, hart/longpatiënten, zorgpersoneel) dienen zelf van tevoren met de huisarts te overleggen of massage een verantwoorde behandeling voor u is. Ik kan die beslissing niet voor u nemen!
3. BodyCare Sportmassage accepteert geen claims inzake ziekte of andere lichamelijke - of geestelijke gezondheidsklachten. Er is wel een Klachtenprocedure beschikbaar op aanvraag.
4. U verklaart zelf op het moment dat u bij BodyCare Sportmassage binnenkomt voor een afspraak dat u geen gezondheidsklachten hebt die verband kunnen houden met - of duiden op - besmetting met het COVID19-virus (anders moet ik u helaas de toegang weigeren):
 - **U bent niet verkouden en/of voelt zich griepig**
 - **U heeft geen koorts of verhoging**
 - **U hoest en/of niest niet**
 - **U heeft geen plotseling smaak- of reukverlies**
 - **U heeft geen abnormale benauwdheidsklachten**
 - **Uw huisgenoten zijn gezond en vertonen evenmin een van de bovenstaande klachten.**

Vanaf 11 mei 2020 is het volgende (soms onsympatieke) protocol van kracht voor zowel cliënt als behandelaar.

Opgvolging van deze regels is verplicht en uitzonderingen zijn niet mogelijk! Ik reken op uw begrip.

ENTREE/WACHTRUIMTE

- De wachtruimte wordt regelmatig gelucht en schoongemaakt.
- Doet u s.v.p. de schoenen uit en graag u uw jas ophangen.
- Telefoon zet u liefst helemaal uit of op stil en deze mag u in uw jas of tas opbergen.
- Grote tassen blijven in de wachtruimte achter.
- U vindt desinfectiegel in entree, u doet een klein beetje op uw handen en wrijft ze ermee in voordat u mee naar boven gaat.
- U raakt behalve uw eigen spullen verder niets aan tenzij noodzakelijk (zoals bijv. de trapleuning).

ALGEMEEN

- Groet elkaar zonder aanraken.
- Alstublieft niet aan uw gezicht zitten met uw handen of vingers.
- Ik ga soepel om met het afzeg-beleid aangaande de normaal vereiste 24 uur.
- U blijft thuis bij symptomen zoals verkoudheid/koorts/snotterig (zelf of in uw gezin) en zeker als u vermoedt dat er sprake is van een Corona-besmetting.
- Ik verwacht dat u in ieder geval even afbelt of een berichtje stuurt indien u ziek of niet lekker bent en daarom niet komt.
- Indien u zonder afbellen of bericht vooraf toch niet komt, zal ik zoals gebruikelijk **Euro 15,-** rekenen voor de niet nagekomen afspraak.
- Ik bel u zelf zo tijdig mogelijk af of stuur een berichtje bij vermoedens van Corona of symptomen zoals verkoudheid/koorts/snotterig van mijzelf en/of mijn huisgenoten.

BodyCare Sportmassage



- Moet u onverwacht toch niezen/hoesten dan graag in een papieren zakdoekje of tissue, die u meteen mag wegwerpen in de klaarstaande prullenbak. Als dat niet mogelijk is, dan niezen/hoesten in uw ellenboog s.v.p.
- Na niezen/hoesten uit voorzorg handen reinigen met desinfectiegel.
- Facturen ontvangt u alleen digitaal per E-mail.
- **NIEUW:** U betaalt na afloop van een losse behandeling of aankoop direct contactloos met uw bankpas of met uw strippenkaart. Betaling voor strippenkaarten is in overleg nog wel per overschrijving mogelijk. Let u daarbij op de gestelde betalingstermijn van 14 dagen.
- **Indien u uw strippenkaart bent vergeten betaalt u de behandeling direct na afloop contactloos tegen het normale tarief** (net als in het openbaar vervoer)!
Het gebeurde de laatste tijd helaas te vaak dat mensen hun strippenkaart vergaten en ik kan dat niet allemaal onthouden.
- **U neemt vanaf heden zelf 2 grote, en beslist schone handdoeken mee (verplicht):** 1 om op te liggen en 1 om u mee te bedekken en eventueel schoon te vegen.
- U komt zoveel mogelijk gedoucht en i.i.g. in schone kleren op de afspraak (dus niet in gebruikte werk- of sportkleding).
- Ik zal 30 min. tussen de afspraken inplannen zodat u geen andere cliënten in de wachtkamer tegenkomt en ik tijd heb voor tussentijdse schoonmaak.
- Na elk bezoek wordt de ruimte gelucht en/of er gaat een luchtreiniger aan.
- Na elke cliënt worden de trapleuning/deuren/deurklinken/stoelen/tafel en andere (aangeraakte) gladde oppervlakken afgenomen met desinfectiemiddel.
- Ik beperk het aantal cliënt-contacten tot **maximaal 8 per dag**. Dit betekent dat u wellicht langer dan normaal moet wachten op een volgende afspraak. Ik vraag uw begrip hiervoor.

BEHANDELRUIMTE en TOILETBEZOEK

- Bij gesprekken zullen we de vereiste 1,5 meter afstand aanhouden.
- Indien u dat wenst gebruik ik antibacteriële massage-olie (bijv. gemengd met Rozemarijn of Tea Tree) en/of nitriël handschoenen (dit is **niet verplicht!**).
- Na elk toiletbezoek graag uw handen wassen met anti-bacteriële zeep.
- S.V.P. **geen wc-bril poetsdoekjes en/of sanitaire verbanden in het toilet werpen** i.v.m. mogelijke verstopping! Deze mag u (verpakt) in de klaarstaande prullenbak deponeren.

TIJDENS EN NA DE BEHANDELING

- Ik zal u zoveel (en indien) mogelijk aan de rugzijde behandelen (in buikligging).
- Ik zal indien u dat wenst wegwerp-handschoenen dragen. Let op, dit is **niet verplicht**.
- Ik zal een wegwerp-mondkapje opdoen op uw verzoek als ik u aan de voorzijde moet behandelen (u ligt dan op uw rug of u zit). Dit omdat ik dan onmogelijk op 1,5 meter afstand van uw gezicht kan blijven. Let op, dit is **niet verplicht**.
- **Indien u zelf wel graag wegwerp-handschoenen en/of een -mondkapje draagt moet u daar zelf zorg voor dragen.** Echter, deze mogen beslist niet eerder zijn gebruikt en worden na afloop ter plekke weggegooid. Kleding die u hiervoor wilt inzetten zoals sjaals, zelf gemaakte mondkapjes van stof en skihandschoenen kan ik **niet accepteren** i.v.m. hygiëne en omdat het zeker niet afdoende beschermt.
- Ik masseer uw hoofd en gezicht niet - totdat alle Corona-maatregelen voor iedereen vervallen.
- Na elke behandeling zal ik het wegwerp-hoofdsteunhoesje en wegwerp-tafelhoes verversen.
- Ook de olieflessen en eventuele tools zoals bamboestokken, stenen of cups worden schoongemaakt met een desinfectiemiddel na elk gebruik.
- U krijgt indien gewenst een glaasje water of thee.
- **Einde van de dag:** alle gladde contactpunten zullen grondig worden gereinigd, zo ook de vloer en alle gebruikte middelen met zo heet mogelijk water, en de ruimte wordt gelucht.
- Alle gebruikte tools en glazen gaan na gebruik in de vaatwasser (voor zover mogelijk).

BodyCare Sportmassage



ZELFZORG-TIPS om Corona te voorkomen:

- Gezond eten met zoveel mogelijk verse groenten en fruit
- Goed en voldoende slapen
- Buiten en binnen zoveel mogelijk bewegen met in achtneming van de opgelegde 1,5 meter
- Veel water drinken
- Vitamine D, C en zink zijn goede supplementen
- Stress verminderen is erg belangrijk
- Af en toe Kruidenthee drinken i.p.v. koffie en zwarte thee
- Regelmatig uw huis luchten
- Minder zuurvormend voedsel nuttigen (zoals vlees/kaas/koolhydraten, zuivel).

CORONA – WE GAAN HET SAMEN AAN!
Dank voor uw medewerking - Patricia Grasman