

1. Doel van dit protocol

Dit protocol is ontwikkeld om het mogelijk te maken de Akademie voor Massage en Beweging tijdens en na de Coronavirus pandemie veilig te heropenen en met studenten te werken waarbij aanraking van elkaar aan de behandeltafel weer mogelijk is. Veilig werken betekent de we procedures vastleggen en praktijken handhaven die de besmettingsrisico's voor studenten, werknemers en docenten minimaliseren. Deze procedures voldoen aan de actuele richtlijnen en voorschriften van het RIVM en andere toezichthouders die verantwoordelijk zijn voor de volksgezondheid. Deze hebben we als uitgangspunt genomen.

2. Principes die voor iedereen gelden

De volgende principes zijn gedefinieerd om de ontwikkeling van deze procedures te begeleiden.

- 1. Objectieve criteria:** We gebruiken de RIVM Risicogroep-classificatie als criteria om te bepalen of individuen (studenten, docenten, medewerkers) wel of niet fysiek aanwezig kunnen zijn bij activiteiten op de Akademie (lessen, workshops, oefensessies etc.)
- 2. Vooraf “Triage” -indeling:** We maken gebruik van een vragenlijst die is afgeleid van die in de medische / tandheelkundige beroepen (op basis van de RIVM-classificatie) is ontwikkeld om, voorafgaand aan activiteiten, te bepalen of individuen fysiek op de Akademie aanwezig kunnen zijn.
- 3. Aanwezigheid met laag risico:** we zorgen ervoor dat alleen individuen met een laag risico fysiek activiteiten op de Akademie bijwonen door te eisen dat zij de vragenlijst opgenomen in de bijlage binnen 2 dagen voor elke activiteit invullen en toesturen; als het document niet van tevoren is ingevuld en aangeleverd, mag de persoon voor de geplande activiteit niet fysiek op de Akademie aanwezig zijn. Op de dag zelf vind aan het begin van de dag nog een laatste check plaats.
- 4. Wederzijdse verantwoordelijkheid:** Elke student, docent en werknemer is verantwoordelijk voor het bewaken van zijn of haar eigen risicoclassificatie; een wijziging in de risicoclassificatie resulteert in uitsluiting van deelname aan geplande activiteiten op de Akademie. Deze eigen verantwoordelijkheid geldt ook voor gedrag van alle betrokkenen die met elkaar zorg dragen voor het voorkomen van besmettingen, op basis van de algemene maatregelen die door de regering zijn afgekondigd.
- 5. Doorlopende beoordeling:** De beoordeling van risicoclassificatie is een continu proces dat vereist is voor elke individu voorafgaand aan een activiteit op de Akademie. Er zijn geen uitzonderingen.
- 6. Verantwoordelijkheid:** De Akademie is, voor zover van haar naar redelijkheid kan worden verwacht, verantwoordelijk voor het ontwikkelen, onderhouden, waarborgen van de naleving en het interpreteren van deze veiligheidsprocedures. Bij vragen en verschil van inzicht neemt de leiding van de Akademie de uiteindelijke beslissing.

De Akademie moedigt iedereen aan om te allen tijde rekening te houden met anderen en zich consequent te houden aan alle regels rond persoonlijke hygiëne en afstand houden. We delen

allemaal de verantwoordelijkheid voor het welzijn van elkaar en moeten dienovereenkomstig handelen.

Disclaimer

Dit protocol kent ook een disclaimer. Daarmee maken we voor iedereen helder bij wie het besluit ligt om deel te nemen aan een activiteit op de Akademie en hoe de aansprakelijkheid ligt mocht een deelnemer gedurende de periode dat hij/zij aan activiteiten op de Akademie meedoet toch besmet raken met het Coronavirus.

Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen zoals omschreven in dit protocol blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat je besmet raakt tijdens de activiteiten op de Akademie of op weg daar naartoe. Met het nemen van het besluit om deel te nemen aan een of meerdere activiteiten op de Akademie, ga je akkoord met dit risico.

3. RIVM Risicogroep-classificatie

Op basis van de huidige RIVM-richtlijnen maken we onderscheid in vier groepen:

Groep A

Personen zonder COVID-19-klachten en die niet voldoen aan de onderstaande kenmerken.

Groep B

Deze groep bestaat uit 2 deelgroepen: mensen ouder dan 70 jaar en mensen jonger dan 70 jaar. Het gaat over de mensen die door onderliggende gezondheidsproblemen een verhoogd risico op het ontwikkelen van een ernstig verloop van COVID-19 hebben.

Het gaat hierbij om de volgende gezondheidsklachten die als risicofactoren worden gezien:

- Chronische afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen;
- Chronische hart- en vaatziekten;
- Diabetes mellitus;
- Ernstige nierziekten die leiden tot dialyse of niertransplantatie;
- Verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaantransplantatie, hematologische aandoeningen, (functionele) asplenie, aangeboren of latere immuunstoornissen waarvoor behandeling nodig is, of chemotherapie en/of bestralingstherapie bij kankerpatiënten;
- Aanwezigheid van een Hiv-infectie die extra behandeling vraagt

Groep C

Personen met symptomen die horen bij COVID-19 (verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), gewrichtspijn, smaak- of reukverlies), of familieleden met symptomen passend bij COVID-19, of personen met een verhoogd risico op infectie: personen die minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen transmissiegebied zijn geweest, of op enigerlei wijze contact hebben gehad met een bewezen COVID-19-patiënt.

Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of familieleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of individuen <2 weken genezen van COVID-19.

4. RIVM Risicoclassificatie “Triage”

Vanwege de lengte van de lessen en het directe huidcontact dat hoort bij de werkwijze waarbij we op elkaar oefenen, kiezen we ervoor om een triage-aanpak te gebruiken om te bepalen wie activiteiten op de Akademie mag bijwonen. 'Triage' is het Franse woord dat in medische beroepen wordt gebruikt om patiënten in te delen in groepen – zodat de zorg het meest optimaal kan worden georganiseerd. Voor de doeleinden van de Akademie betekent het woord de selectie vooraf van personen die activiteiten kunnen bijwonen zodat de kans op besmetting met het SARS-CoV-2-virus tot een minimum wordt beperkt in combinatie met het uitsluiten van groepen die een verhoogd risico hebben op ernstige gezondheidsklachten in geval zij toch een besmetting oplopen.

De vragenlijst die gehanteerd wordt om tot de risicoclassificatie te komen is opgenomen in bijlage 1.

5. RIVM Risicoclassificatie en bepaling van fysieke aanwezigheid bij Akademie-activiteiten

groep A

Personen zonder COVID-19 klachten en personen die niet tot onderstaande groepen behoren.

- Fysieke deelname aan Akademie-activiteiten is toegestaan onder voorbehoud dat de risicoclassificatie sinds het invullen van de vragenlijst niet is veranderd.

Groep B

Personen zonder symptomen passend bij COVID-19, maar met een verhoogde kans op blootstelling of risico op COVID-19.

- Uitgesloten: als het individu ouder is dan 70 jaar EN lijdt aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor (zoals gedefinieerd in RIVM Risicoclassificatie-groep B), kan het individu de Akademie-activiteit niet fysiek bijwonen.
- Niet op voorhand uitgesloten: als het individu ouder is dan 70 jaar zonder de genoemde risicofactoren en mensen jonger dan 70 jaar die lijden aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor. We vragen het individu om in overleg te treden met zijn/haar behandelend arts en met de arts te overleggen of deelname aan een Akademie-activiteit verantwoord is. De student besluit mede op basis van dit advies of hij/zij kan deelnemen. In geval van twijfel kan overleg gevoerd worden met de staf van de Akademie. Het besluit om al dan niet deel te nemen ligt uiteindelijk bij de student zelf.

Groep C

Personen met symptomen passend bij COVID 19, of familieleden met symptomen passend bij COVID-19, of personen met een verhoogde kans op infectie.

- Kan geen fysieke activiteiten bijwonen.

Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of familieleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of personen <2 weken genezing van COVID-19.

- Kan geen fysieke activiteit op de Akademie bijwonen.

Samenvatting van wie fysiek Academy-activiteit kan bijwonen

1. **JA:** personen behorende tot Groep A mogen Akademie-activiteiten bijwonen als ze de vragenlijst binnen twee dagen voor een activiteit hebben beantwoord.
2. **ONDER VOORWAARDEN:** Niet-uitgesloten individuen behorende tot Groep B raadplegen hun behandelend arts en beslissen mede op basis van dit advies of zij de activiteit op de Akademie gaan bijwonen. In geval van twijfel kunnen zij ook nog met de staf of de docent van de Akademie overleggen.
3. **NEE:** individuen behorende tot groep B die zijn uitgesloten (ouder dan 70 jaar met onderliggende gezondheidsklachten die leiden tot een verhoogd risico), individuen van groep C en groep D kunnen geen activiteiten bijwonen.

6. Werkwijze op de Akademie

Om de veiligheid van de studenten, de docenten en de medewerkers te waarborgen, worden naast de algemene hygiënepraktijken de volgende afspraken gemaakt en maatregelen doorgevoerd. Ook hier geldt dat het zorgen voor een veilige omgeving een gezamenlijke verantwoordelijkheid is.

6.1. Maatregelen die de Akademie treft vanuit haar verantwoordelijkheid

De Akademie zorgt ervoor dat:

- a. de lessen die online kunnen plaatsvinden ook online verzorgd worden;
- b. examens daar waar mogelijk online zullen plaatsvinden;
- c. de veiligheidsvoorschriften die in het pand gelden zichtbaar voor iedereen zijn opgehangen en tevoren aan alle betrokkenen zijn toegestuurd;
- d. alle niet noodzakelijke objecten (tijdschriften, flyers, boeken of iets dergelijks) uit alle gemeenschappelijke ruimtes zijn verwijderd.
- e. alle deuren in het gebouw continu open staan, zodat deurhendels niet aangeraakt hoeven worden;
- f. de ruimtes waar we met elkaar in werken goed en regelmatig geventileerd worden;
- g. de planning van de activiteiten zo is vormgegeven dat er geen onnodige persoonsbewegingen zijn waarbij teveel personen tegelijk in een ruimte aanwezig zijn;
- h. de kledkamers zo zijn ingericht, dat er voldoende ruimte is om 1,5 meter afstand tot elkaar te bewaren;
- i. het kantoor niet toegankelijk is;
- j. de keuken alleen toegankelijk is voor de staf;
- k. er voldoende papieren handdoekjes en afsluitbare en met de voet bedienbare afvalcontainers aanwezig zijn in de toiletten en ruimtes waar we werken;
- l. er extra aandacht is voor het schoonmaken (zie hiervoor het laatste onderdeel).

6.2. Maatregelen waar iedere student voor verantwoordelijk is

De student zorgt voor de volgende zaken:

- a. Iedere student neemt een eigen drinkfles mee naar de Akademie dat voorzien is van een naamsticker. Deze drinkfles wordt alleen door de eigenaar gebruikt.
- b. We vragen je om je studieboeken en elektrische apparatuur thuis te laten en niet mee te brengen naar de Akademie. Neem alleen een notitieboekje mee, voorzien van een naamsticker dat je gebruikt om tijdens de lessen aantekeningen te maken.
- c. Draag geen sieraden (ringen, armbanden en horloges) tijdens het aanwezig zijn op de Akademie. Laat deze thuis.
- d. Zorg ervoor dat je haar is vastgebonden en zodat het niet in contact komt met voorwerpen om je heen.
- e. Verricht thuis je persoonlijke hygiëne en verzorging (zoals tandenpoetsen, nagelknippen en vergelijkbare activiteiten).
- f. Neem iedere dag een set schone kleding mee om tijdens de lessen te dragen. Kleding bij aankomst op de Akademie direct om.

- g. Neem je eigen lakens en handdoeken mee in een afsluitbare tas en was ze van tevoren op 60 °C
- h. Houd consequent 1,5 meter afstand van elkaar. Alleen tijdens het met elkaar werken aan de behandeltafel is er lichamelijk contact.
- i. Raak zo min mogelijk voorwerpen aan zoals deurkrukken e.d.
- j. Was of ontsmet zeer regelmatig je handen. In ieder geval bij binnenkomst, voor en na toiletbezoek en voorafgaand en direct na afloop van het geven van een massage.
- k. Als jij door een collega student wordt gemasseerd gebruik dan je eigen lakens en handdoeken.
- l. Berg de lakens en handdoeken direct na de massage op in een afsluitbare verpakking (tas met rist o.i.d.). Laat ze niet in de ruimte rondslingeren.

6.3. Wat zorgen onze docenten voor

- a. De docent vraagt voorafgaand aan het begin van iedere les of er deelnemers zijn die momenteel verkouden zijn, andere klachten hebben van de luchtwegen dan wel koorts hebben. Zo zorgt de docent voor een laatste check om te voorkomen dat er mensen aanwezig zijn die mogelijk met het virus besmet zijn. Indien het risico is vergroot, dan kan de student alsnog niet deelnemen.
- b. Docenten zullen de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
- c. De docent checkt of iedere tafel een eigen fles met massageolie heeft.
- d. De docent vraagt aan het eind van de les om alle persoonlijke items mee te nemen uit de ruimte en checkt of er niets is blijven liggen.
- e. De docent ziet er op toe dat alle gladde oppervlakken die aangeraakt of gebruikt zijn na iedere behandeling worden gedesinfecteerd, inclusief tafels, krukken, kussens, enz. Dat geldt ook voor fysieke gereedschappen of lesmaterialen die tijdens de les zijn gebruikt.

6.4. Afspraken die ten alle tijden gelden tijdens de les

- a. We spreken af dat studenten, als ze rechtstreeks met en in de nabijheid van anderen werken, om alleen te spreken wanneer dat strikt noodzakelijk is. Hiermee voorkomen we onnodige aerosolvorming op het moment dat we dichter dan 1,5 meter bij elkaar in de buurt zijn. Bewaar het gesprek over het uitwisselen van ervaringen voor na de massage en houdt hier de 1,5 meter afstand in acht.
- b. We beperken het fysieke contact tot de grepen en aanrakingen die op dat moment worden aangeleerd.
- c. We werken tijdens een uitwisseling met slechts één partner. Als je van partner wisselt, zorg er dan voor dat alle betrokkenen de handen grondig wassen en de gebruikte materialen worden gereinigd voordat je verdergaat. Zorg ervoor dat je de lakens en kussens vervangt als je met een nieuwe partner werkt. Beperk het aantal partners tijdens een lesdag tot 2 personen.
- d. Bij het werken in rugligging (rug) positie, worden beide personen aangemoedigd om gezichtsbescherming (veiligheidsbril en mondmasker) te gebruiken en de tijd in deze positie te beperken.

- e. Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek zal ook de docent hieraan voldoen door de studenten te laten observeren vanaf minimaal 1,5 m afstand.
- f. Er zullen voorwerpen (tafels, krukken, stoelen) en eventueel belijning op de grond worden gebruikt om de afstand van 1,5 m tussen de studenten te waarborgen tijdens het uitvoeren van het lichaamswerk. Met elkaar zorgen jullie ervoor dat iedereen voldoende ruimte heeft om vrij aan te tafel te kunnen werken.

6.5. Reiniging waar de Akademie voor zorgt

- a. De Akademie zorgt ervoor dat er voldoende menskracht en middelen zijn om de ruimtes en de materialen regelmatig schoon te maken.
- b. We maken bij het schoonmaken gebruik van reinigingsmiddelen met 70% alcoholoplossing (of gelijkwaardige). Alle oppervlakken en objecten (bijv. Werkoppervlakken, toetsenborden, telefoons, uitrustingsstukken, deurkrukken, koffiemachines en andere objecten), worden regelmatig gereinigd, vooral als ze door veel mensen worden aangeraakt.
- c. Kopjes, glazen, borden of keukengerei worden na gebruik in de afwasmachine gereinigd.
- d. We maken de toiletten gedurende de lesdag regelmatig schoon en vragen iedereen om voorafgaand na het toiletbezoek de handen te wassen.
- e. We maken de prullenbakken regelmatig leeg.
- f. We maken tafels, stoelen en ander meubilair schoon in alle gemeenschappelijke ruimtes die worden gebruikt tijdens activiteiten op de Akademie. Verwijder of bedek indien mogelijk stoffen stoelen om het schoonmaken te vergemakkelijken.
- g. We zorgen ervoor dat we iedere nieuwe les pas beginnen nadat de ruimte en apparatuur in een schone en gedesinfecteerde staat zijn.

Bijlage 1: “Triage” -vragenlijst

Deze vragenlijst is bedoeld om individuen te categoriseren op RIVM-risicoclassificaties. Deze vragenlijst wordt online aangeboden voor gebruik door alle studenten, docent en medewerkers.

Werkwijze

De vragenlijst moet worden ingevuld voor elke activiteit die het individu wil bijwonen. De vragenlijst mag niet eerder dan 2 dagen voor het activiteit worden ingevuld. De ingevulde vragenlijst wordt digitaal verstuurd naar de staf van de Akademie.

Op basis van de risicoclassificatie-triage kunnen individuen fysiek al dan niet deelnemen aan de activiteit volgens de classificatie:

Groep A: Ja,

Groep B: overleg met je behandelend arts of deelname aan een activiteit op de Akademie verantwoord is. Beslis zelf op basis hiervan of je naar de Akademie komt.

Groep C en D: geen deelname mogelijk.

Iedereen die op de Akademie aanwezig is, verklaart middels de ingevulde vragenlijst dat hij/zij een classificatie met een laag risico heeft. De registratie van de Akademie zal dienen als bevestiging dat de persoon heeft voldaan aan dit Triage-gedeelte van de veiligheidsprocedure.

Als de persoon op enig moment na het invullen van de vragenlijst van mening is dat hij/zij een verandering in de gezondheid ervaart, is onmiddellijke kennisgeving en terugtrekking van de activiteit vereist.

Door onderstaande vragenreeks te volgen, kunnen individuen snel worden ingedeeld in de vier RIVM Risicogroepen. De vragen gaan van hoog naar laag risico. Om door te gaan naar de volgende groep vragen moet je ze allemaal met een negatief (nee) hebben beantwoord. Een positief (Ja) antwoord geeft aan dat de cliënt thuishoort in deze triagegroep.

1. Heb je nu corona?
2. Heb je nu huisgenoten / familieleden met bewezen corona?
3. Ben je geïsoleerd in huis?
4. Ben je minder dan 2 weken geleden hersteld van corona?

Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep D.

5. Ben je minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen risicogebied voor corona geweest?
6. Heb je symptomen van verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), gewrichtspijn en / of stank- of smaakverlies?
7. Heb je kamergenoten / gezinsleden met een van deze klachten?

Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep C.

8. Ben je 70 jaar of ouder?

9. Heb je een chronische aandoening of een aandoening die jouw immuunsysteem heeft verlaagd?
Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep B. Heb je JA geantwoord op beiden vragen, dan mag je niet deelnemen aan de activiteiten op de Akademie.

10. Ben je anderszins gezond en voel je je momenteel gezond?
Zo ja, dan zit je in groep A.