

1. Doel van dit protocol

Dit protocol is ontwikkeld om het mogelijk te maken de Akademie voor Massage en Beweging tijdens en na de coronapandemie veilig te heropenen. Veilig werken betekent dat 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.

Algemeen

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 het houden van afstand. We delen allemaal de verantwoordelijkheid voor het welzijn van elkaar en moeten dienovereenkomstig handelen.

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.

2. RIVM "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 COVID-19 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 triage voor de mensen die behoren tot categorie B (personen ouder dan 70 jaar en personen met een verhoogd risico door een onderliggend gezondheidsprobleem) vindt voor studenten al plaats tijdens de intake voor de opleiding.

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.

→ *Kunnen fysiek deelnemen aan activiteiten op de Akademie onder voorbehoud dat de risicoclassificatie sinds de gezondheidscheck niet is veranderd.*

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.
- *Personen ouder dan 70 jaar MET een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor (zoals hierboven genoemd) kunnen Akademie-activiteiten niet fysiek bijwonen.*
- *Personen ouder dan 70 jaar zonder bovenstaande gezondheidsklachten en mensen jonger dan 70 jaar die lijden aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor kunnen ONDER VOORWAARDEN aan activiteiten op de Akademie deelnemen. We vragen iemand dan om met zijn/haar behandelend arts te overleggen of deelname aan een Akademie-activiteit verantwoord is. De persoon in kwestie besluit mede op basis van dit advies of hij/zij de activiteit kan bijwonen. 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 persoon zelf.*

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/huisgenoten 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.

- *Kunnen niet fysiek deelnemen aan activiteiten op de Akademie.*

Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of familieleden/huisgenoten met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of individuen die minder dan 2 weken zijn genezen van COVID-19.

- *Kunnen niet fysiek deelnemen aan activiteiten op de Akademie.*

Het gaat hierbij om een doorlopende beoordeling: de risicoclassificatie is een continu proces dat vereist is voor elke individu voorafgaand aan een activiteit op de Akademie.

4. Werkwijze op de Akademie

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

4.1. Maatregelen die de Akademie treft vanuit haar verantwoordelijkheid

De Akademie zorgt ervoor dat:

- a. de veiligheidsvoorschriften die in het pand gelden voor iedereen zichtbaar zijn opgehangen en van tevoren aan alle betrokkenen zijn toegestuurd;
- b. alle deuren in het gebouw zoveel mogelijk open staan, zodat deurhendels niet aangeraakt hoeven worden;
- c. de ruimtes waar we met elkaar in werken goed en regelmatig geventileerd worden;
- d. de planning van de activiteiten zo is vormgegeven dat er geen onnodige persoonsbewegingen zijn waarbij teveel personen tegelijk in een ruimte aanwezig zijn;

- e. de kledkamers zo zijn ingericht, dat er voldoende ruimte is om 1,5 meter afstand tot elkaar te bewaren;
- f. het kantoor niet toegankelijk is;
- g. de keuken alleen toegankelijk is voor de staf;
- h. er voldoende papieren handdoekjes en afsluitbare en met de voet bedienbare afvalcontainers aanwezig zijn in de toiletten en ruimtes waar we werken;
- i. er extra aandacht is voor het schoonmaken.

4.2. Maatregelen waar iedere student voor verantwoordelijk is

De student:

- a. Neemt een eigen drinkfles mee naar de Akademie welke voorzien is van een naamsticker. Deze drinkfles wordt alleen door de eigenaar gebruikt;
- b. Laat zijn/haar studieboeken en elektrische apparatuur thuis. En neemt alleen een notitieboekje mee, voorzien van een naamsticker om tijdens de lessen te gebruiken voor aantekeningen;
- c. Draagt geen sieraden (ringen, armbanden, kettingen en horloges) tijdens het aanwezig zijn op de Akademie en laat deze thuis;
- d. Zorgt voor vastgebonden haar, zodat het niet in contact komt met voorwerpen om zich heen;
- e. Verricht thuis zijn/haar persoonlijke hygiëne en verzorging (zoals tandenpoetsen, nagelknippen en vergelijkbare activiteiten);
- f. Neemt iedere dag een set schone kleding mee om tijdens de lessen te dragen. Kleedt zich bij aankomst op de Akademie direct om;
- g. Neemt zijn/haar eigen olie mee met een naamsticker erop;
- h. Neemt zijn/haar eigen lakens en handdoeken mee in een afsluitbare tas en wast deze van tevoren op 60 °C;
- i. Houdt consequent 1,5 meter afstand van anderen, ook in de pauzes. Alleen tijdens het met elkaar werken aan de massagetafel is er lichamelijk contact;
- j. Raakt zo min mogelijk voorwerpen aan zoals deurkrukken e.d.;
- k. Wast of ontsmet zeer regelmatig zijn/haar handen. In ieder geval bij binnenkomst, voor en na toiletbezoek en voorafgaand en direct na afloop van het geven van een massage;
- l. Gebruikt zijn/haar eigen lakens en handdoeken als hij/zij door een medestudent wordt gemasseerd;
- m. Bergt de lakens en handdoeken direct na de massage op in een afsluitbare verpakking (tas met rits o.i.d.). Laat deze niet in de ruimte rondslingeren.

4.3. Maatregelen waar onze docenten/assistenten verantwoordelijk voor zijn

De docent/assistent:

- a. Vraagt voorafgaand aan iedere les of er deelnemers zijn wiens gezondheidssituatie gewijzigd is en/of die mogelijk COVID-19 gerelateerde klachten hebben (ontwikkeld);
- b. Zal de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt;

- c. Verzoekt alle studenten aan het einde van de les om persoonlijke items mee te nemen uit de ruimte en checkt of er niets is blijven liggen;
- d. 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.

4.4. Afspraken die ten alle tijden gelden tijdens de les

- a. We beperken het fysieke contact tot de grepen en aanrakingen die op dat moment worden aangeleerd.
- b. 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.
- c. Bij verplaatsing in de ruimte dient een mondmasker gedragen te worden. Dit is niet verplicht tijdens het geven en ontvangen van massages maar als studenten er prijs op stellen dit wel te doen tijdens het masseren dan is dit mogelijk.
- d. 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 1,5m afstand.
- e. Er wordt van belijning op de grond en het plaatsen van voorwerpen (tafels, krukken, stoelen etc.) gebruik gemaakt om de afstand van 1,5m tussen de studenten te waarborgen tijdens de diverse activiteiten gedurende een les. We zorgen er met elkaar voor dat iedereen voldoende ruimte heeft om vrij aan de massagetafel te kunnen werken.

5. Werkwijze van de triage

Voorafgaande aan een lesjaar wordt door de Akademie aan studenten een mail gestuurd waarin zij gewezen worden op ons protocol en de daarin vermelde criteria en maatregelen. Zij krijgen daarbij het verzoek te laten weten tot welke groep zij behoren volgens de risicoclassificatie zoals die is geformuleerd door het RIVM. Met personen die in groep B vallen, wordt door het team een gesprek aangegaan. Studenten zijn daarna gedurende het lesjaar zelf verantwoordelijk om wijzigingen in hun gezondheidssituatie of in hun directe omgeving te melden bij het team. Daarnaast doet de docent/assistent aan het begin van elke lesdag een gezondheidscheck bij alle aanwezigen, op basis waarvan kan worden besloten of deelname mogelijk is.