

Dit protocol is een bewerking van de corona-gerelateerde veiligheidsvoorschriften van de Akademie voor Massage en Beweging. Met dank aan John Armstrong voor het voorwerk, Pieter Ruigewaard voor het vertalen en samenstellen ervan en onze collega's van verschillende massage-opleidingen voor hun input.

Dit protocol is geschreven door Marjolijne van Buren, directeur van Bodymind Opleidingen (BMO), en aangescherpt door medewerkers van de Bestuurs- en Managementkring. Vragen/opmerkingen kun je richten aan info@bodymindopleidingen.nl.

Versie 21 oktober 2020

Doel van dit protocol

Dit protocol is bedoeld om zolang het coronavirus nog niet onder controle is, heldere kaders te stellen aan iedereen die betrokken is bij Bodymind Opleidingen (medewerkers, studenten, assistenten, docenten/trainers). Het beoogt het besmettingsgevaar voor alle bij Bodymind Opleidingen betrokken personen te minimaliseren. De [richtlijnen van het RIVM](#) worden hierbij als uitgangspunt genomen.

We willen hier graag een onderscheid maken tussen besmettingsrisico en de kans op een ernstig verloop van de ziekte. In het eerste geval zullen we ons strak aan dit protocol houden: dit mondiale probleem kan alleen maar het hoofd geboden worden als iedereen er zo serieus mogelijk een bijdrage aan levert. In het tweede geval zullen we het gesprek met de betreffende deelnemer aangaan. We geloven in ieders zelfbeschikkingsrecht en willen daar transparant en gelijkwaardig in communiceren.

Dit protocol d.d 21 oktober 2020 is geldig totdat er een nieuw protocol gepresenteerd wordt, of het RIVM aangeeft dat de coronamaatregelen in Nederland niet langer van kracht zijn.

Lichaamsgerichte psychotherapie en de anderhalvemeter-maatschappij

Wij zijn van mening dat ons instituut significant kan bijdragen aan het vinden van manieren om om te gaan met alles wat de anderhalvemeter-maatschappij veroorzaakt; niet alleen het nijpende gebrek aan aanraking, maar ook de spanning die deze uitzonderlijke situatie met zich meebrengt.

Onze inzet is om met elkaar, met gebruik van alle kennis en kunde die ons instituut rijk is, creatieve en werkbare oplossingen te vinden om ons werk toch naar behoren te doen. Natuurlijk zijn wij van mening dat aanraken van levensbelang is en zijn we erg verdrietig en gefrustreerd dat we ons vak in dat aspect niet op de ons vertrouwde manier kunnen uitoefenen.

Dat neemt niet weg dat we vinden dat wij als opleidingsinstituut een zekere maatschappelijke verantwoordelijkheid te nemen hebben. Daarom stellen we in dit document heldere kaders met de intentie alle bij Bodymind Opleidingen betrokkenen binnen de RIVM-richtlijnen optimaal te laten functioneren. Tegelijkertijd willen we iedereen uitnodigen om zowel onze geraaktheid, als onze creatieve ingevingen met elkaar te delen.

Studenten die nog vragen of opmerkingen hebben, kunnen terecht bij de contactpersoon van hun groep (jaarcoördinator, senior-assistent, trainer). Assistenten kunnen terecht bij de assistenten-coördinator van hun branche. Docenten en trainers zijn van harte welkom bij hun leidinggevende. En kringleden/medewerkers tenslotte, kunnen zich richten tot de algemeen directeur.

Kort overzicht

We realiseren ons dat dit protocol nogal wat leeswerk vraagt. Dus laten we beginnen met een kort overzicht. Alle informatie over onderstaande punten kun je terugvinden op de volgende bladzijdes.

- Dit protocol geldt voor iedereen binnen BMO (studenten, docenten, medewerkers);
- We werken met een vragenlijst die inzicht geeft in welke risicogroep je valt. Deze vragenlijst wordt 2 dagen voor aanvang van een activiteit door jouzelf ingevuld;
- Afhankelijk van in hoe (on)gezonder je bent, kun je wel of niet deelnemen;
- Als je helemaal gezond bent, mag je – mits je daarvoor voorafgaande aan de training kiest – deel uitmaken van een vast 2- of 3tal. Ook dit vul je in in de vragenlijst (zie de bijlage);
- Alle overige deelnemers houden de anderhalve meter afstand in acht;
- Sowieso zijn er diverse hygiënemaatregelen die de intentie hebben de kans op besmetting te minimaliseren;
- Het gebruik van mondmaskers wordt zeer dringend aangeraden, tenzij iedereen zich op een vaste plek in de ruimte bevindt op minimaal anderhalve meter afstand van elkaar (vaste 2- of 3tallen uitgezonderd);
- Voor onze in het buitenland woonachtige studenten, assistenten en trainers geldt
 - dat als jouw leefgebied door de Nederlandse overheid als risicovol is gekwalificeerd, je alleen onder strikte voorwaarden naar een training kunt komen. Zie: <https://www.nederlandwereldwijd.nl/>;
 - dat als de regio waar de training wordt gegeven door jouw overheid als risicovol is gekwalificeerd, we je adviseren de hiervoor geldende restricties op te volgen.
- Mocht je binnen 14 dagen na afloop van de training positief worden getest op Covid-19, stel je daar onmiddellijk de trainer/senior-assistent van op de hoogte. Deze zal vervolgens alle overige deelnemers en de accommodatie op de hoogte stellen.

Algemene kaders

1. Algemene geldigheid

De kaders die we in dit protocol schetsen, gelden voor iedereen: docenten/trainers, assistenten en studenten/deelnemers. Als je je niet houdt aan deze kaders, kun je niet deelnemen.

2. Objectieve criteria

Vanuit de [RIVM risicogroep-classificatie](#) is een triage-vragenlijst opgesteld. Aan de hand van deze vragenlijst (afgeleid van medische/tandheelkundige beroepen) wordt bepaald of je kunt deelnemen.

3. Minimaliseren van risico op besmetting

Door de triage-vragenlijst precies 2 dagen voor aanvang in te vullen, kan goed bekeken worden tot welke risicogroep je behoort. Deelname is voorbehouden alleen aan diegenen met een laag risico dat ze besmet zijn. Bij aanvang van de eerste lesdag vindt nog een laatste check plaats door de staf (waarbij met 'staf' het begeleidend team wordt bedoeld: docent/trainer en/of assistent(en)).

4. Persoonlijke verantwoordelijkheid

Niet alleen vul je de triage-vragenlijst eerlijk en accuraat in; ook een eventuele wijziging tijdens de trainingdagen zelf geef je direct aan de staf (voor de staf zelf geldt: aan elkaar) door. Daarnaast houd je je aan dit protocol en dus ook aan de door het RIVM vastgestelde [gedragsrichtlijnen](#).

5. Verantwoordelijkheid van Bodymind Opleidingen

Voor zover dat van ons naar redelijkheid kan worden verwacht, zijn wij verantwoordelijk voor de implementatie en naleving van dit protocol. Bij verschil van inzicht heeft Bodymind Opleidingen, in de persoon van de trainer/docent en/of een andere representant van het instituut, het laatste woord.

6. Gezamenlijke verantwoordelijkheid

Binnen deze richtlijnen zullen wij doen wat we kunnen om alle trainingen en lesdagen zoveel mogelijk aan te laten sluiten bij onze visie en doelstelling. Van onze deelnemers en studenten verwachten we eenzelfde positieve, op mogelijkheden gerichte houding. Vanuit deze attitude willen we graag telkens het gesprek met elkaar aangaan.

7. Zelfbeschikkingsrecht

Hier willen we een onderscheid maken tussen het risico op dat je anderen besmet (dat willen we minimaliseren) en het risico dat mensen besmet raken die een grotere kans hebben op een ernstig verloop van de ziekte. In dat laatste geval willen we de deelnemer zelf meer inspraak geven. Zo is het dragen van mondkapjes en deelname voor groep B'ers (zie volgende bladzijde) een eigen keuze.

1. RIVM Risicogroep-classificatie m.b.v. de triage-vragenlijst

'Triage' (Frans voor sorteren, schiften) deelt patiënten in groepen in, zodat medische zorg zo optimaal mogelijk kan worden georganiseerd. Wij gebruiken het in de coronacontext om te beoordelen hoe groot het risico op besmetting is, alsook hoe groot het risico is dat eventuele besmetting leidt tot ernstige gezondheidsklachten.

Zie ook de volgende bladzijde voor een stroomdiagram en bijlage 1 voor de vragenlijst zelf (als apart Word-document toegevoegd).

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 kenmerken van groep B, C of D.

Groep B

Deze groep bestaat uit 2 deelgroepen: mensen ouder dan 70 jaar en mensen jonger dan 70 jaar met onderliggende gezondheidsproblemen die een verhoogd risico geven op het ontwikkelen van een ernstig verloop van COVID-19.

Deze onderliggende gezondheidsproblemen zijn:

- 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, immuunstoornissen waarvoor behandeling nodig is, chemotherapie en/of bestralingstherapie bij kankerpatiënten;
- aanwezigheid van een Hiv-infectie die extra behandeling vraagt.

Groep C

Personen die zelf of in hun directe omgeving geconfronteerd worden met symptomen die horen bij COVID-19:

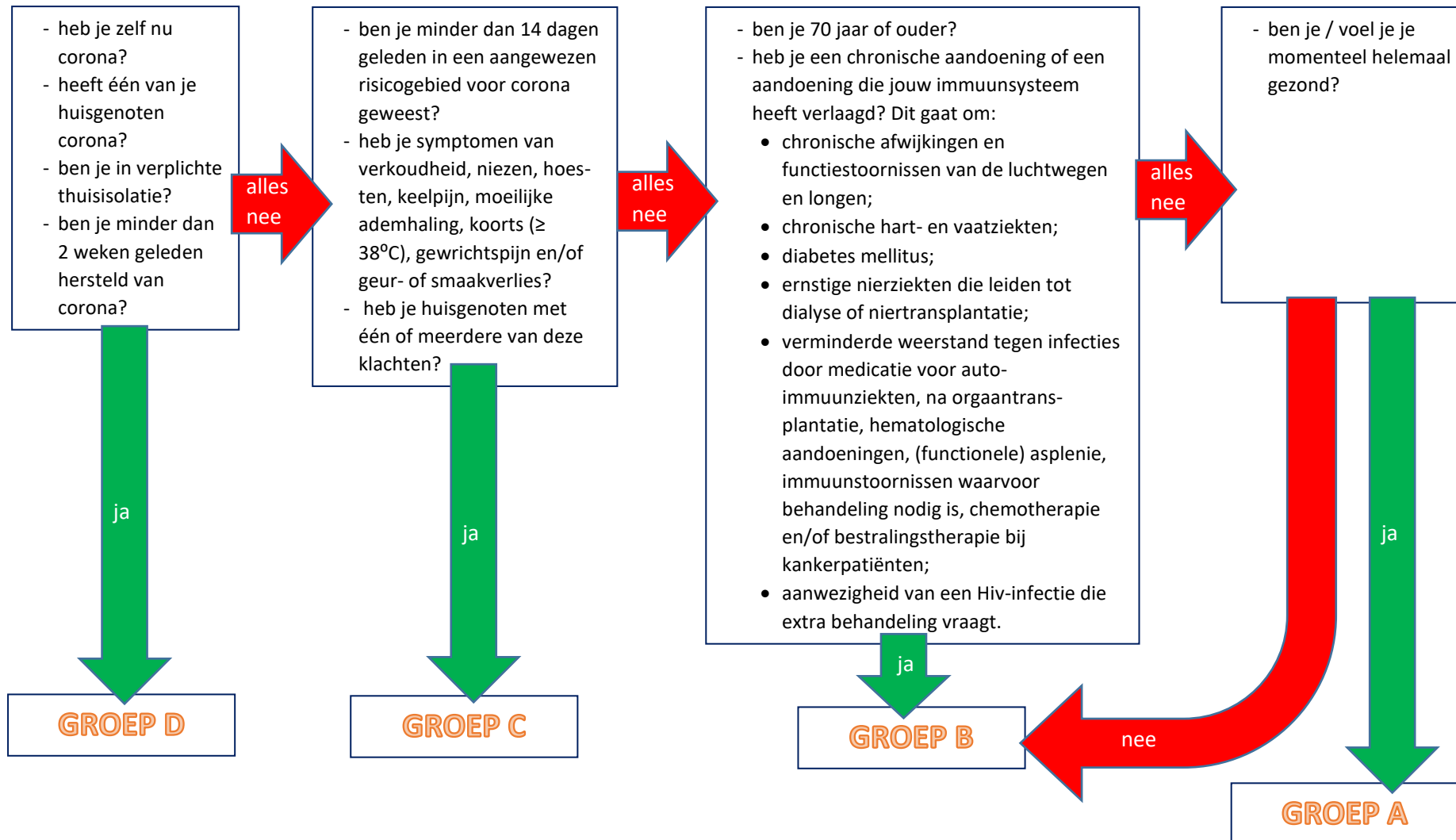
- verkoudheid,
- niezen, hoesten, keelpijn,
- moeilijke ademhaling,
- koorts ($\geq 38^{\circ}\text{C}$),
- gewrichtspijn,
- smaak- of reukverlies.

Of personen met een verhoogd risico op infectie:

- minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen transmissiegebied geweest,
- minder dan 14 dagen geleden contact gehad met een (vermeende) COVID-19-patiënt.

Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of directe gezinsleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of individuen die minder dan 2 weken geleden genezen zijn van COVID-19.



2. RIVM Risicoclassificatie gekoppeld aan wel/niet aanwezig zijn

groep A

Zolang je tot groep A behoort ben je welkom fysiek aanwezig te zijn bij onze activiteiten.

Groep B

Fysieke aanwezigheid kan in overleg met de staf als je:

- a) ouder bent dan 70 jaar en/of;
- b) een onderliggend gezondheidsprobleem hebt. In dat geval overleg je eerst met je behandelend arts of deelname verantwoord is. Het advies van je arts leg je voor aan de staf; de uiteindelijke beslissing ligt bij Bodymind Opleidingen.

Groep C en D

Helaas is voor mensen met een verhoogd risico op infectie of met coronaklachten fysieke aanwezigheid uitgesloten.

Samengevat – kun je fysiek aanwezig zijn?

1. **JA:** als je valt in groep A (mits de vragenlijst precies 2 dagen van tevoren ingevuld is en er in de tussentijd niets veranderd is of verandert tijdens de trainingdagen).
2. **ONDER VOORWAARDEN:** als je valt in groep B, overleg hebt gehad met je behandelend arts, de uitslag hiervan hebt gecommuniceerd met de staf en alle partijen deelname verantwoord vinden.
3. **NEE:** als je valt in groep C of groep D.

3. Werkwijze tijdens les- of trainingsdagen

Bodymind Opleidingen draagt zorg voor:

- a. heldere afspraken, conform de RIVM-richtlijnen, met de centra waar de trainingen georganiseerd worden;
- b. heldere afspraken met de deelnemers over de voorwaarden voor fysieke aanwezigheid (triage-vragenlijst);
- c. heldere afspraken met de deelnemers over de gedragsregels, conform RIVM-richtlijnen.

De docenten en assistenten dragen zorg voor:

- a. het uitleggen van en het herinneren aan de algemene gedragsregels (anderhalve meter afstand, bij verplaatsing mondkapje voor, hoesten/niezen in elleboog, handen wassen, aangeven als er veranderingen in gezondheid zijn);
- b. het verwijderen van alle niet-noodzakelijke objecten uit de zaal;
- c. het zo goed mogelijk schoonhouden en ventileren van de zaal;
- d. voldoende papieren tissues in de zaal en een met de voet bedienbare pedaalemmer om deze onmiddellijk in weg te kunnen gooien;
- e. het zo toepassen en aanbieden van de te leren technieken dat er ook geleerd kan worden met inachtneming van anderhalve meter afstand.

Alle deelnemers (docenten, assistenten en studenten) dragen zorg voor:

- a. een eigen drinkfles, voorzien van een naamsticker;
- b. een eigen notitieblok en pen;
- c. een eigen, afsluitbare tas, waarin je al je spullen telkens opbergt (waaronder ook de kleren die je eventueel uittrekt, notitieblok, drinkfles e.d.);
- d. goede persoonlijke hygiëne: gewassen lichaam, schone kleding, e.d.
- e. 1,5 tot 4 meter afstand van elkaar, afhankelijk van hoe intensief er gewerkt wordt (hoe intensiever het werken, hoe meer adem zich verplaatst als gevolg van fysieke inspanning, geïnduceerde verdieping van de adem en/of het maken van geluid) wordt de onderlinge afstand groter.

Alleen in uitzonderlijke gevallen, in overleg met de staf en vooraf zo afgesproken kan er lichamelijk contact plaatsvinden (zie volgende paragraaf 'werken in vaste koppels');

- f. het structureel wassen/ontsmetten van de handen (bij binnenkomst in de zaal, na een toiletbezoek, e.d.);
- g. het buiten de werkruimte strikt naleven van de regels die in het centrum gelden waar gewerkt wordt (deze worden door het office management voorafgaande aan een training naar de deelnemers gestuurd).

Werken in vaste 2- of 3tallen

Omdat wij opleiden in contactberoepen (lichaamsgerichte psychotherapie), behouden we ons het recht voor om – met die deelnemers die daarmee akkoord zijn – bij oefeningen die daarom vragen op minder afstand dan anderhalve meter afstand te werken. Waar nodig voor het leerproces, zullen studenten in leersituaties elkaar ook aanraken. Of dit wel of niet van toepassing is, is altijd ter beoordeling van de docent/trainer.

Voor deelnemers die dit risico niet willen nemen, zal altijd een alternatief geboden worden.

De regels die gelden voor deelnemers in vaste 2- of 3tallen:

- a. het werken in vaste 2- of 3tallen is voorbehouden aan deelnemers die daar voorafgaande aan de training schriftelijk mee hebben ingestemd;
- b. alleen deelnemers die vallen in groep A en dat gedurende de hele training blijven doen, kunnen deel uitmaken van een vast 2- of 3tal;
- c. 2/3tallen blijven gedurende een heel lesblok ongewijzigd
- d. vaste 2/3tallen houden naar andere vaste 2/3tallen de 1½ tot 4 meter afstand in stand;
- e. iedere deelnemer kan ten allen tijden aangeven niet langer deel uit te willen maken van een vast 2/3tal. Het tijdens een trainingsblok overstappen naar een andere 2/3tal is echter geen optie;
- f. als er op minder dan anderhalve meter gewerkt wordt, wordt zorg gedragen dat de kans op het overdragen van het covid-19-virus zo minimaal mogelijk is, door:
 - structureel de handen goed te wassen of te ontsmetten;
 - rug aan rug te werken;
 - gebruik van een mondmasker (3-lagig, zelf te verzorgen).
- g. In de openbare ruimtes van de accommodatie (dus buiten de werkruimte) gelden te allen tijde de regels van de accommodatie, ook m.b.t. afstand houden.