



NBSM - Adviesbeleid voor de Examenstichting N.E.S.M. i.v.m. het Corona-virus

Update 14 oktober 2020

De N.B.S.M. heeft samen met andere brancheorganisaties een adviesbeleid gemaakt en maatregelen getroffen i.v.m. het corona-virus, om op een veilige en verantwoorde manier, de examens Sportverzorging en Sportmassage te kunnen organiseren en af te kunnen nemen, en om besmetting te voorkomen van de examenkandidaten, hun modellen, examinatoren en de organisatie van de examens.



De N.B.S.M. is de Brancheorganisatie van Sportverzorgers en -Masseurs en geeft de erkenningen af aan de V.O.S. Opleidingsinstituten voor de massageopleidingen en massagecursussen.

De examenstichting N.E.S.M. laat alleen die kandidaten, modellen en examinatoren toe tot de examens, waarvan de N.E.S.M. met vrij grote zekerheid weet dat ze gezond zijn en dat ze niet vallen onder de risicogroepen zoals gedefinieerd door het RIVM. Dit doet de N.E.S.M. aan de hand van een (telefonische) triage / gezondheidscheck. Daarnaast heeft de N.E.S.M. samen met de V.O.S. Opleidingsinstituten aanvullende maatregelen genomen ten aanzien van hygiëne, en heeft de N.E.S.M. mogelijk het aantal kandidaten dat zij toelaten tijdens de examens, aangepast i.v.m. de 1,5 meter-regel.

1. Communicatie

- De examenkandidaten worden door het V.O.S. Opleidingsinstituut vooraf via e-mail op de hoogte gebracht over de 'nieuwe manier' van het examen doen.
- Na inschrijving voor het examen ontvangt de cursist een bevestiging van de N.E.S.M. en het V.O.S.-Opleidingsinstituut. Hierin wordt ook gemeld dat wanneer er tussentijds verschijnselen optreden, zoals genoemd bij de Gezondheidscheck, de kandidaat telefonisch of per email contact opneemt met de N.E.S.M. / het V.O.S.- Opleidingsinstituut en mogelijk dat het examen voor de kandidaat geannuleerd wordt.

2. Gezondheidscheck

- Op basis van een gezondheidscheck die het V.O.S. Opleidingsinstituut met de kandidaat doorloopt, bepaalt het instituut of de kandidaat met zijn/haar model naar binnen mag komen bij de examens. Hieronder staan deze vragen, de kandidaat dient deze goed te lezen en geeft het V.O.S. Opleidingsinstituut vooraf een berichtje via whatsapp of per email met de antwoorden op de volgende vragen.
 - Op de examenlocatie vraagt de N.E.S.M. deze vragen opnieuw voor het binnengaan.
 - **Voor iedereen geldt: als je één van onderstaande vragen met JA beantwoord, neem graag contact op met de N.E.S.M / het V.O.S. Opleidingsinstituut, en na overleg hoor je of je wel of niet naar het examen mag komen!**
1. Val je onder de 'risicogroepen' volgens het R.I.V.M.?
 2. Heb je (de afgelopen 24 uur of) op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, keelpijn, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38°C)?
 3. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts en/of benauwdheidsklachten?
 4. Heb je het nieuwe corona-virus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
 5. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe corona-virus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?
 6. Ben je in thuisisolatie omdat je direct contact heb gehad met iemand waarbij het nieuwe corona-virus is vastgesteld?
 7. Ben je korter dan 14 dagen geleden uit een land/regio teruggekeerd met code oranje of rood? (<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reizen/reisadviezen?>)
- Je bent van harte welkom als elke bovenstaande vraag met NEE wordt beantwoord; en je verder gezond bent en je je momenteel gezond voelt.
Bij twijfel kun je bellen/contact opnemen met het V.O.S. Opleidingsinstituut of de N.E.S.M.



Aanvullende maatregelen bij de N.E.S.M. / het V.O.S. Opleidingsinstituut

3. Wat vraagt de examenstichting N.E.S.M. van de examenkandidaten?

- Algemeen geldt: geen handen schudden, handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.
- Kom niet te vroeg, maar zeker niet te laat, binnen. Liefst 35-45 minuten voor aanvang van het examen.
- Bij binnenkomst geeft de kandidaat mondeling akkoord dat men geen klachten heeft, zoals bij de hierboven omschreven gezondheidscheck. Twijfel je over jouw gezondheid op de examendag? Neem dan graag telefonisch contact met het instituut of met het secretariaat van de N.E.S.M. op om te overleggen.
- Bij binnenkomst was je je handen grondig op de daarvoor aangewezen plaats en/of gebruik je in het lokaal de handalcohol. Was de handen na afloop van het examen ook weer grondig. Droog de handen met de papieren handdoekjes. Gooi deze handdoekjes na gebruik graag in de afvalbak en niet in de toilet!
- Iedere kandidaat en het model is verplicht een mondkapje bij zich te hebben, en bij het praktijkexamen moet verplicht een mondkapje gedragen worden! Bij het gesprek vooraf, de anamnese en de nabespreking zal de 1,5 meter afstand aangehouden worden.
- Je mag tijdens de examens je eigen meegebrachte handschoenen dragen als je dat zelf wilt, het is niet verplicht. Het is bij een goede handhygiëne niet persé nodig.
- Iedere cursist/kandidaat kan een eigen drinkfles mee, die alleen door jezelf gebruikt wordt.
- Persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en tablets worden in principe niet gebruikt. Indien apparatuur toch gebruikt wordt, dan moeten de handen na elk gebruik worden gewassen en de apparatuur voor gebruik gereinigd worden.
- Houd 1,5 meter afstand van elkaar aan tijdens alle delen van de examen-dag, behoudens het onderzoeken/behandelen/tapen/masseren van het model bij/op de massagetafel.
- Geen fysiek contact tussen cursisten onderling en/of docent / examinerator bij begroeting of afscheid; al het fysieke contact binnen de N.E.S.M. / het V.O.S. Opleidingsinstituut wordt beperkt tot de massages/handelingen aan de massagetafel, die op dat moment voor het examen gedaan moeten worden; raak je gezicht (of mondkapje als je er een gebruikt) niet aan.
- Neem je eigen materialen mee naar de examenruimte: laken, handdoeken, en indien van toepassing verzorgingskoffer en/of massageolie. Gebruik tijdens het examen ook alleen je eigen materialen! Neem na afloop de gebruikte handdoeken en laken in een plastic tas, in je tas mee naar huis.
- Gebruik voor het examen een schoon laken en schone handdoeken, gewassen op minimaal 60 graden, voor het model.
- Denk aan extra hygiëne maatregelen zoals: draag geen sieraden en zorg ervoor dat je haar is vastgebonden zodat het niet in contact komt met voorwerpen om je heen. Andere persoonlijke hygiëne en verzorging zoals tandenpoetsen, nagelknippen en vergelijkbare activiteiten doe je voordat je naar het examen komt.
- Tijdens het examen wordt niet van model gewisseld.
- Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een massagetafel toegestaan.
- Probeer als het mogelijk is zo min mogelijk deurkrukken, tafelloppervlakken en stoelen aan te raken met uw handen. Het V.O.S. Opleidingsinstituut en de N.E.S.M. zorgen natuurlijk voor de correcte hygiëne.
- Volg de instructies van de examenstichting / examinerator altijd op.
- Neem graag na afloop van het examen de massagetafel, tafel en stoelen af met het speciale reinigingsmiddel voor massagetafels.



4. Maatregelen van de N.E.S.M. waar de examinatoren voor zorgen

- De examinatoren hebben geen ziekteverschijnselen en hebben de gezondheidscheck bij zichzelf uitgevoerd.
- De N.E.S.M. vraagt voorafgaand aan het examen of de kandidaat en het model momenteel verkouden zijn, hoesten, benauwdheid of andere klachten hebben aan de luchtwegen dan wel koorts ($>38^{\circ}\text{C}$) hebben. Zo zorgt de N.E.S.M. 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 kandidaat alsnog niet deelnemen aan het examen.
- De examinatoren zijn verplicht een mondkapje bij zich te hebben.
De examinatoren worden geadviseerd om een mondkapje dragen, dit is niet verplicht. Maar geef het graag aan als je als kandidaat hier prijs op stelt. Komt de examiner binnen de 1,5 meter afstand van de kandidaat/model, is wel een mondkapje verplicht!
- De examinatoren geven geen hand bij binnenkomst en vertrek.
- De examinatoren blijven ook zoveel mogelijk op 1,5 meter afstand.
- De examinatoren zal het examen zo inrichten dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
- Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan.
- De examiner vraagt aan het eind van het examen om alle persoonlijke items mee te nemen uit de examenruimte en checkt of er niets is blijven liggen.
- De examiner / N.E.S.M. / opleider ziet er op toe dat alle gladde oppervlakken die aangeraakt of gebruikt zijn na ieder examen worden gedesinfecteerd, inclusief massagetafels, stoelen enz. Dat geldt ook voor fysieke gereedschappen of lesmaterialen die tijdens het examen zijn gebruikt.

5. N.E.S.M. / V.O.S. Opleidingsinstituut - voorzorg maatregelen - algemeen:

- Handen alcohol staat klaar voor de kandidaten en examinatoren, om te gebruiken in de les.
- De veiligheidsvoorschriften die in het pand gelden, zijn zichtbaar voor iedereen opgehangen, zijn van tevoren aan alle betrokkenen toegestuurd en zijn op de website vermeld.
- Alle deuren die leiden naar de examenruimte staan continu open, zodat deuren niet aangeraakt hoeven te worden en zullen waar nodig worden afgesloten door de N.E.S.M.
- De toiletten worden regelmatig schoongemaakt.
- Er zijn zeep en voldoende papieren handdoekjes in de toiletruimten aanwezig.
- Er zijn voldoende desinfecterende middelen aanwezig.

6. N.E.S.M. / V.O.S. Opleidingsinstituut - maatregelen m.b.t. de examenruimte:

- De examenruimte wordt goed en regelmatig geventileerd en/of gelucht (bijv. bij pauze).
- De planning van de activiteiten is zo vormgegeven dat er geen onnodige persoonsbewegingen zijn waarbij te veel personen tegelijk in een ruimte aanwezig zijn.
- Er zijn voldoende reinigingsmiddelen aanwezig om de examenruimte en de materialen regelmatig schoon te maken.
- De N.E.S.M. / Het V.O.S. Opleidingsinstituut maakt bij het schoonmaken gebruik van reinigingsmiddelen met 70-80% alcoholoplossing (of gelijkwaardige).
- Alle oppervlakken en objecten (bijv. deurklinken, stoelen, tafels, massagetafels, waterkoker, koffiemachine en andere objecten), worden regelmatig gereinigd.
- Na iedere wissel wordt de massagetafel en gebruikte andere materialen gereinigd.
- De N.E.S.M. / Het V.O.S. Opleidingsinstituut maakt voor koffie/thee gebruik van eenmalig gebruik/wegwerp-bekertjes.
- De N.E.S.M. begint iedere nieuw examen pas nadat de ruimte en massagetafel en stoelen in een schone en gedesinfecteerde staat zijn.



7. Behoort u tot de groep kwetsbare mensen zoals gedefinieerd door de RIVM?

1. Mensen van 70 jaar en ouder.
2. Volwassenen (ouder dan 18 jaar) met een van de onderliggende aandoeningen:
 - Mensen met chronische luchtweg- of longproblemen die daar van zo veel last hebben dat ze onder behandeling van een longarts zijn.
 - Chronische hartpatiënten, die daar zoveel last van hebben dat ze onder behandeling zijn van een cardioloog.
 - Mensen met suikerziekte die slecht ingesteld zijn en/of met complicaties.
 - Mensen met een nierziekte die moeten dialyseren of wachten op een nier transplantatie.
 - Mensen met een verminderde weerstand tegen infectie doordat zij medicijnen gebruiken voor een auto-immuunziekte en mensen die een orgaan of stamceltransplantatie hebben ondergaan. Mensen die geen milt hebben of een milt die niet functioneert en mensen die een bloedziekte hebben. Mensen met een verminderde weerstand doordat ze weerstand verlagende medicijnen nemen. Kankerpatiënten tijdens of binnen 3 maanden na chemotherapie en/of bestraling. Mensen met ernstige afweerstoornissen waarvoor zij behandeling nodig hebben van een arts.
 - Mensen met een hivinfectie die (nog) niet onder behandeling zijn van een arts of met een hivinfectie met een CD4 cluster of differentiatie 4 getal onder <200/mm².
 - Mensen met ernstige leverziekte.
 - Mensen met ernstig overgewicht (BMI > 40).

De groep kwetsbare mensen heeft een grotere kans om ernstig ziek te worden als men besmet wordt met het nieuwe corona-virus dan anderen. Dat komt doordat de natuurlijke afweer van het lichaam bij mensen op leeftijd en bij mensen die een ziekte hebben vaak lager is.

Wees extra voorzichtig. Het kan verstandig zijn om zoveel mogelijk thuis te blijven.

De N.B.S.M., de N.E.S.M. en alle V.O.S. Opleidingsinstituten kijken er naar uit om de examens weer veilig te kunnen verzorgen!

Geef eerlijk antwoord op de gezondheidsvragen; overleg bij twijfel met het NESM!

Denk na, denk om elkaar, zorg voor elkaar en voor jezelf en blijf gezond!

En: ... heb je klachten: laat je testen!