



NBSM - Adviesbeleid voor V.O.S. Opleidingsinstituten i.v.m. het Corona-virus

Update 8 juni 2020

We zijn erg blij dat we de lessen weer kunnen hervatten vanaf 15 juni. Hiervoor heeft de N.B.S.M. een beleid gemaakt en maatregelen getroffen i.v.m. het corona-virus, om op een veilige en verantwoorde manier, cursussen en opleidingen te kunnen organiseren, en om besmetting te voorkomen van cursisten en docenten.



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.

Het V.O.S.-Opleidingsinstituut laat alleen die cursisten toe op de lessen, waarvan het instituut met vrij grote zekerheid weet dat ze gezond zijn en dat ze niet vallen onder de risicogroepen zoals gedefinieerd door het RIVM. Dit doet het V.O.S. Opleidingsinstituut aan de hand van een (telefonische) triage / gezondheidscheck. Daarnaast heeft het V.O.S. Opleidingsinstituut aanvullende maatregelen genomen ten aanzien van hygiëne, en heeft het instituut mogelijk het aantal cursisten dat zij toelaten tijdens de cursussen, aangepast i.v.m. de 1,5 meter-regel.

1. Communicatie

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

2. Gezondheidscheck

- Op basis van een gezondheidscheck die het V.O.S. Opleidingsinstituut met de cursist doorloopt, bepaalt het instituut of de cursist naar binnen mag komen bij de les. Hieronder staan deze vragen, de cursist 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 leslocatie vraagt de docent deze vragen opnieuw voor het binnengaan van het lokaal.
 - **Voor iedereen geldt: als je één van onderstaande vragen met JA beantwoord, neem graag contact op met het V.O.S. Opleidingsinstituut, en na overleg hoor je of je wel of niet naar de les 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 graden Celsius)?
 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?
- Je bent van harte welkom als elke bovenstaande vraag met NEE wordt beantwoord. Bij twijfel kun je bellen/contact opnemen met het V.O.S. Opleidingsinstituut.



Aanvullende maatregelen bij het V.O.S. Opleidingsinstituut

3. Wat vraagt het V.O.S. Opleidingsinstituut van de cursisten?

- 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 5-15 minuten voor aanvang van de cursus.
- Bij binnenkomst geeft de cursist mondeling akkoord dat men geen klachten heeft, zoals bij de hierboven omschreven gezondheidscheck. Twijfel je over jouw gezondheid op de lesavond/-dag? Neem dan graag telefonisch contact met het instituut 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 de les ook weer grondig. Droog de handen met de papieren handdoekjes. Gooi deze handdoekjes na gebruik graag in de afvalbak en niet in de toilet!
- Je mag een mondkapje dragen, dit is niet verplicht. Iedere cursist is wel verplicht een mondkapje bij zich te hebben! Zodra degene waar je mee oefent, vraagt of je allebei een mondkapje draagt, doe je dit ook.
- Je mag tijdens de lessen 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 neemt 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 lesdag/-avond, behoudens het elkaar onderzoeken/behandelen/tapen/masseren bij/op de massagetafel.
- Geen fysiek contact tussen cursisten onderling en/of docent bij begroeting of afscheid; al het fysieke contact binnen het V.O.S. Opleidingsinstituut wordt beperkt tot de massages/handelingen aan de massagetafel, die op dat moment worden aangeleerd; raak je gezicht (of mondkapje als je er een gebruikt) niet aan.
- Neem je eigen materialen mee naar de lesruimte: laken, handdoeken, en indien van toepassing verzorgingskoffer en/of massageolie. Gebruik tijdens de les 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 de behandeling een schoon laken en schone handdoeken, gewassen op minimaal 60 graden, voor elke cursist.
- 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 de cursus komt.
- In de les zo min mogelijk wisselen; beperk je op de lesavond/dag tot het oefenen op/met 1 (of max 2) medecursist(en).
- Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een massagetafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek door de docent, doet de cursist een stapje naar achteren.
- Probeer als het mogelijk is zo min mogelijk deurkrukken, tafelloppervlakken en stoelen aan te raken met uw handen. Het V.O.S. Opleidingsinstituut zorgt natuurlijk wel voor de correcte hygiëne.
- Volg de instructies van de docenten altijd op.
- Neem graag na afloop van de les de massagetafel af met het speciale reinigingsmiddel voor massagetafels.



4. Maatregelen van het V.O.S. Opleidingsinstituut waar de docenten voor zorgen

- De docenten hebben geen ziekteverschijnselen en hebben de gezondheidscheck bij zichzelf uitgevoerd.
- De docent vraagt voorafgaand aan het begin van iedere les of er cursisten zijn die momenteel verkouden zijn, hoesten, benauwdheid of andere klachten hebben aan de luchtwegen dan wel koorts (>38°C) 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 cursist alsnog niet deelnemen aan de les.
- De docenten mogen een mondkapje dragen, dit is niet verplicht. Maar geef het graag aan als je als cursist hier prijs op stelt.
- De docenten geven geen hand bij binnenkomst en vertrek.
- De docenten blijven ook zoveel mogelijk op 1,5 meter afstand.
- De docenten zullen de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
- Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek door de docent, doet de cursist een stapje naar achteren. De docent wast na het voordoen bij een cursist, direct zijn handen/ gebruikt handen alcohol.
- De docent vraagt aan het eind van de les om alle persoonlijke items mee te nemen uit de lesruimte en checkt of er niets is blijven liggen.
- De docent ziet er op toe dat alle gladde oppervlakken die aangeraakt of gebruikt zijn na iedere behandeling worden gedesinfecteerd, inclusief massagetafels, stoelen enz. Dat geldt ook voor fysieke gereedschappen of lesmaterialen die tijdens de les zijn gebruikt.

5. V.O.S. Opleidingsinstituut - voorzorg maatregelen - algemeen:

- Handen alcohol staat klaar voor de cursisten en docenten, 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 het lokaal staan continu open, zodat deuren niet aangeraakt hoeven te worden en zullen waar nodig worden afgesloten door de docent.
- De toiletten worden regelmatig schoongemaakt.
- Er zijn zeep en voldoende papieren handdoekjes in de toiletruimten aanwezig.
- Er zijn voldoende desinfecterende middelen aanwezig.

6. V.O.S. Opleidingsinstituut - maatregelen m.b.t. de lesruimte:

- De lesruimte 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 lesruimte en de materialen regelmatig schoon te maken.
- 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.
- Het V.O.S. Opleidingsinstituut maakt voor koffie/thee gebruik van eenmalig gebruik/wegwerp-bekertjes.
- Het V.O.S. Opleidingsinstituut begint iedere nieuwe les pas nadat de ruimte en apparatuur 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. en alle V.O.S. Opleidingsinstituut kijken er naar uit om de cursussen en opleidingen weer veilig te kunnen (her)starten!

En onze wens: Denk na, denk om elkaar en blijf gezond!