

VeiligheidNL

In Balans en Otago training - Covid-19 protocol

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

September 2020

Inhoud

1. Inleiding	2
2. Communicatie voorafgaand aan een training.....	3
3. Trainingslocatie	6
4. Uitvoering training	6
5. Gebruik (sport)materialen	7
Bijlage 1.....	8
Bronvermelding	8

1. Inleiding

Het RIVM staat groepsbijeenkomsten sinds 1 juli weer toe. Dit protocol richt zich op het corona-proof organiseren en uitvoeren van de beweegprogramma's In Balans en Otago in groepsverband. Het Otago programma wordt soms ook op individuele basis gegeven. Hiervoor gelden dezelfde voorwaarden zoals beschreven in onderstaand protocol. Zowel op individuele als op groepstrainingen zijn de richtlijnen voor (para)medische contactberoepen van toepassing. Deze richtlijnen zijn verwerkt in onderstaand protocol.

Het zorgvuldig geven van de trainingen en het in acht nemen van de landelijke richtlijnen is bij valpreventie beweginginterventies extra van belang, omdat de deelnemers die hieraan deelnemen (grotendeels) ook vallen onder de risicogroep van het coronavirus. Zie bijlage 1 voor een overzicht van de risicogroepen die door het RIVM zijn bepaald.

Dit protocol is een zorgvuldige interpretatie van het huidige overheidsbeleid. Houd te allen tijde ook zelf het landelijke en lokale nieuws in de gaten.

We behandelen de volgende aandachtspunten in het protocol:

- communicatie aan de deelnemers;
- regels trainingsruimte;
- regels uitvoering training;
- gebruik van de (sport)materialen.

Verder vind je uitgebreide informatie met video's over veilig trainen [hier](#)

2. Communicatie voorafgaand aan een training

Neem vooraf contact op met je gemeente om te informeren of er lokale beperkingen zijn in het geven van groepsbijeenkomsten. Zijn die er niet, dan kan je weer groepstrainingen geven, mits je de landelijke richtlijnen volgt. Informeer ook of er lokaal bijzondere maatregelen / beperkingen gelden.

- Stel bij het uitnodigen van de deelnemers voor de (informatie)bijeenkomst/training de verplichte gezondheidscheck vragen gebaseerd op het RIVM afbeelding (zie blz. 5). Stel ze dit voor de start van elke training. De verplichte vragen vind je hieronder.

Wanneer één van onderstaande vragen met JA wordt beantwoord, mag de cursist niet komen. De cursist mag pas naar een volgende training komen totdat op elke vraag met NEE beantwoord kan worden.

1. Heeft u de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: verkoudheidsklachten (zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn), (licht) hoesten, verhoging of koorts, benauwdheid of plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping)?
2. Heeft u op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts en/of benauwdheidsklachten?
3. Heeft u het nieuwe coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Heeft u een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/dit gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?
5. Bent u in quarantaine omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld of omdat je korter dan 10 dagen geleden bent teruggekeerd uit een land/regio met code oranje of rood?

- Zorg dat alle deelnemers zich aanmelden via een aanmeldingsformulier voorafgaand aan de training. Het is namelijk ook verplicht dat deelnemers reserveren en zich registreren op de trainingslocatie, voor de training.
- Neem bij je cursist voor deelname ook altijd de reguliere gezondheidscheck af.

- Breng de deelnemers ook op schrift, voorafgaand aan de training, op de hoogte van de algemene maatregelen en afspraken. De volgende informatie kun je hen meegeven op schrift (bijv. bij tijdens informatiebijeenkomst) of per mail.

U start met de training In Balans/Otago. De overheid heeft corona regels opgesteld die wij zorgvuldig volgen. Hieronder leest u wat wij van u verwachten.

- Heeft u een van de klachten zoals hieronder beschreven, kom dan niet naar de les! Bel naar en geef door dat u niet komt.

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benauwdheid



Reuk- en/of smaak-
verlies

- Heeft u een huisgenoot met koorts of benauwdheidsklachten, kom dan niet naar de les. Bel naar om het door te geven (*verwijs ook naar informatie v/h RIVM op blz. 5*)
- U volgt de instructies van de trainingsdocent op.
- Uw naam en telefoonnummer zijn doorgegeven aan ..., dat is de regel.
- U komt niet eerder dan 5 minuten van tevoren naar de les en houdt afstand van elkaar.
- Was of desinfecteer uw handen voor én na de bijeenkomst. Was ze minimaal 20 seconden lang met water en zeep, ook tussen de vingers en vingertoppen. Droog uw handen daarna goed.
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om de neus te snuiten en gooi deze daarna weg, daarna handen wassen.
- Schud geen handen.
- Laat stoelen staan waar de docent deze heeft neergezet. Zij staan ruim uit elkaar om 1.5 meter afstand te houden.
- Reinig uw (sport)materiaal, de trainer geeft hier instructie voor en ziet hierop toe.
- U krijgt een vaste plek, u gaat daar dus elke keer zitten.
- Tijdens de oefeningen houdt u ook 1,5 m afstand.
- Deuren blijven tijdens de les open staan zodat de klink niet aangeraakt hoeft te worden.
- Er gaat 1 deelnemer per keer naar de toilet. Wacht totdat een ander terug is.
- Na de les vertrekt u meteen. U vertrekt om de beurt zodat u afstand kunt bewaren.
- We kunnen helaas geen afsluitende koffierondjes met de deelnemende groep organiseren.
- Door deel te nemen aan de training verplicht u zich te allen tijde om, indien er bij u binnen 2 weken na afloop van de training COVID-19 wordt vastgesteld, dit bij de trainer te melden. De trainer is verplicht om dit bij andere deelnemers te melden.
- Neem zover u kunt eigen materiaal mee (bijv. matje, gewichten).
- Kom zoveel mogelijk omgekleed.

Bij griep/verkoudheidsklachten of een positieve coronatest van de trainer wordt geprobeerd om de trainer te vervangen. Indien dit niet lukt wordt de training verschoven. Hier zullen we contact met u over opnemen.

Afbeelding 'RIVM Check vragen'



Rijksoverheid

Check:
Stel uw bezoeker de volgende vragen:

Had je een of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?



Hoesten



Neusverkoudheid



Koorts vanaf
38 graden



Benauwdheidsklachten

Heb je op dit moment een
huisgenoot met koorts en/of
benauwdheidsklachten?



Heb je het nieuwe coronavirus
gehad en is dit de afgelopen
7 dagen vastgesteld (in een lab)



Heb je een huisgenoot /gezinslid
met het nieuwe coronavirus en
heb je in de afgelopen 14 dagen
contact met hem/haar gehad
terwijl hij/zij nog klachten had?

14 dagen



Ben je in quarantaine omdat je
direct contact hebt gehad met
iemand waarbij het nieuwe
coronavirus is vastgesteld?



Deze check is gebaseerd op het document 'Veilig werken bij contactberoepen'. Zie [rivm.nl/covid19](https://www.rivm.nl/covid19)

*Indien een van de vragen met ja beantwoord wordt,
maak dan geen afspraak of annuleer de afspraak*



coronavirus

3. Trainingslocatie

De deelnemers moeten 1,5 meter afstand van elkaar kunnen houden. Denk ook na over de maximale aantallen personen die passen per ruimte, de 1,5 m afstand in acht nemend. De omvang van de faciliteit bepaalt de groepsgrootte, met een maximum van 15 deelnemers. De richtlijn van het RIVM is: *tenminste 10 m² bruto vloeroppervlak per persoon. Hierbij wordt de trainer gezien als deelnemer van de groep.*

- Geef looproutes aan naar de trainingsruimte die de 1,5 m afstand waarborgen.
- Zorg voor voldoende ventilatie (liefst met buitenlucht) in de ruimte waar geoefend wordt.
- Deuren blijven open staan om het aantal contactpunten te verminderen.
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes).
- Wanneer de groep aan het trainen is, betreden andere personen de trainingsruimte niet.
- Organiseer geen afsluitende koffierondjes met de deelnemende groep.
- Maak de materialen, instrumenten en meubilair in de trainingsruimtes schoon, zoals stoel en oefenmateriaal.
- Bedenk waar de deelnemers hun spullen (bijv. jassen, tassen, schoenen) kunnen laten.

Ook mag je buiten groepstrainingen geven, zolang je de richtlijnen en de 1,5 meter afstand volgt.

4. Uitvoering training

- Lucht de (praktijk) ruimte voorafgaand aan de training en desinfecteer al het materiaal dat jij hebt gebruikt.
- Zorg er ook voor dat je de afbeelding (zie blz. 4) duidelijk en vergroot ophangt tijdens de trainingen.
- De trainer geeft voorafgaand aan elke training uitleg over het afstand houden tot elkaar en bespreekt alle regels die voorgaand ook op schrift zijn uitgedeeld (zie blz 3).
- Indien je merkt dat de cursist gedurende de training coronasymptomen vertoont, ben je verplicht de cursist naar huis te sturen.
- Zorg en zie erop toe dat iedereen altijd 1,5 m afstand tot een ander kan houden.
- Geef alle deelnemers een vaste plek in de trainingsruimte.
- Oefeningen vinden alleen plaats met inachtneming van 1,5 m afstand. Bij de dynamische balansoefeningen van Otago is het niet mogelijk de deelnemers gebruik te laten maken van elkaars steunpunt. Pas deze oefeningen aan met minder passen of laat deze achterwege.
- Deelnemers wordt gevraagd niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training op de locatie aan te komen en direct na de training weer te vertrekken.
- Handschoenen en mondkapjes kun je dragen maar zijn niet verplicht.
- Let erop dat de 1,5 meter afstand te bewaren tot de deelnemers.
- Registreer de aanwezigheid van de deelnemers, deze dient 4 weken bewaard te worden ten aanzien van contactonderzoek.

5. Gebruik (sport)materialen

- Zorg voor hygiëne van (sport)materialen en desinfecteer deze na elke training. Ook dienen de stoelen na elke training gedesinfecteerd te worden.
- Deel zo min mogelijk (sport)materialen. Dat kan door bepaalde oefeningen of een bepaalde trainingsopzet te kiezen, waarbij dat niet hoeft.
- Voorkom dat (sport)materialen worden doorgegeven en zorg dat elke deelnemer eigen materiaal heeft.
- Zorg waar nodig voor voldoende persoonlijke hygiënemiddelen en schoonmaakmiddelen voor materialen (water, zeep en voldoende papieren handdoekjes).
- Naast het direct desinfecteren van het materiaal en zoveel mogelijk gebruik maken van eigen materiaal, kunnen mogelijk plastic handschoenen uitkomst bieden als toch het oefenmateriaal gedeeld wordt. Zoals bij het mogelijke gebruik van één bal in de kring. Ook dienen de deelnemers erop gewezen te worden dat het belangrijk is niet het gezicht met de handen aan te raken en direct na de oefening de handen te wassen.

Tot slot dient de In Balans en Otago trainer zich er bewust van te zijn dat de deelnemers tot de risicogroep behoren en dient te allen tijde de kans op virusoverdracht te vermijden door naast alle voorgeschreven werkzame regels en richtlijnen het gezonde verstand te gebruiken.

Bijlage 1

Risicogroepen bij het Coronavirus

Mensen die ouder zijn dan 70 jaar

Mensen die ouder zijn dan 70 jaar hebben een verhoogd risico op een ernstig verloop van COVID-19. Dat blijkt uit internationaal onderzoek. Ook in Nederland is de helft van de patiënten die met COVID-19 in het ziekenhuis zijn opgenomen ouder dan 69 jaar. Van de overledenen (die getest zijn) is driekwart ouder dan 76 jaar.

Kwetsbare ouderen die moeite hebben om hun zelfredzaamheid te behouden, lopen meer risico op een ernstig verloop van Covid dan vitale ouderen

Kwetsbaarheid neemt toe met de leeftijd en kan zich uiten op verschillende gebieden. De ene kwetsbare oudere heeft bijvoorbeeld hulp nodig bij de lichamelijke verzorging terwijl de andere heel vergeetachtig is en naar de dagbesteding gaat.

Volwassenen (ouder dan 18 jaar) met onderliggende ziekten

Volwassenen met bepaalde onderliggende aandoeningen hebben ook een groter risico op een ernstig beloop van COVID-19. Het gaat om (één van) de volgende aandoeningen:

- Mensen met **chronische luchtweg- of longproblemen** die onder behandeling van een longarts zijn.
- Chronische **hartpatiënten** die daardoor in aanmerking komen voor een griepvaccinatie.
- Mensen met **suikerziekte** die slecht ingesteld zijn en/of met complicaties.
- Mensen met een **nierziekte** die moeten dialyseren of wachten op een niertransplantatie.
- Mensen met een **verminderde weerstand** tegen infecties doordat zij medicijnen gebruiken voor een auto-immuunziekte, of weerstand verlagende medicijnen gebruiken en mensen die een orgaan of stamceltransplantatie hebben ondergaan.
- Mensen die een **bloedziekte** hebben.
- Kankerpatiënten tijdens of binnen 3 maanden na chemotherapie en/of bestraling. Mensen met ernstige afweerstoornissen waarvoor zij behandeling nodig hebben van een arts.
- Mensen die geen milt hebben, of een milt die niet functioneert, lopen geen extra risico op ernstige COVID-19, maar wel op een mogelijke (secundaire) infectie met pneumokokken.
- Mensen met een **hiv humaan immunodeficientievirus -infectie** die (nog) niet onder behandeling zijn van een arts.
- Mensen met ernstige **leverziekte**.
- Mensen met **zeer ernstig overgewicht**.

Adviezen voor mensen uit risicogroepen

In het begin van de corona-uitbraak kregen mensen uit risicogroepen het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven en geen bezoek te ontvangen. Nu het virus beter onder controle is, is dat niet meer nodig. Wel wordt mensen uit risicogroepen aangeraden om extra voorzichtig te zijn en de algemene maatregelen (afstand houden, drukte vermijden, bij klachten thuisblijven en laten testen en algemene hygiëneadviezen) goed op te volgen.

Bronvermelding

- RIVM
- NOC NSF, sportprotocol
- KNGF Richtlijn groepsbehandeling
- Topsport Topics 24-04-2020
- Nederlandse vereniging van Lesgevers Sport en Bewegen 55+
- Nobtra: Protocol Veilig trainen