

Instructie: praktijktrainingen in een 1,5 meter samenleving

Datum: 08-05-2020 (update juni 2021)
Betreft: praktijktrainingen tijdens de 'coronacrisis' in het scenario van een 1,5 meter samenleving

Het coronavirus is en blijft voorlopig onder ons. De overheid heeft daarom een nieuw begrip geïntroduceerd: de 1,5 meter samenleving. In deze instructie leggen wij uit wat dit betekent voor praktijktrainingen bij A&D Totaal. **Het is zeer belangrijk deze gehele instructie door te nemen en de maatregelen op te volgen, voor de veiligheid van jezelf en anderen.**

Wanneer kom je niet naar onze trainingen?

Wanneer één van onderstaande vragen met **JA** wordt beantwoord, mag je **niet** naar onze trainingen komen. Jouw bezoek aan een training en überhaupt aan A&D Totaal dient uitgesteld te worden totdat op elke vraag **NEE** geantwoord kan worden.

1. Heb je de afgelopen 24 uur of op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: hoesten, verkoudheidsklachten, verhoging of koorts, reuk- en/of smaakverlies?
2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met milde klachten en koorts en/of benauwdheid?
3. Heb je het nieuwe coronavirus gehad (vastgesteld met een test) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Ben je in quarantaine (of zou je dat moeten zijn) omdat:
 1. je een huisgenoot of nauw contact bent van iemand die positief getest is (een nauw contact is iemand waarbij je in de afgelopen 10 dagen minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter bent geweest)?
 2. bent (terug)gekomen uit een COVID-19 risicogebied?
 3. bent gewaarschuwd door de Coronamelder-app?

Zie ook bijlage 1 voor een overzicht met deze vragen vanuit de overheid en bijlage 2 wanneer je in thuisquarantaine gaat/zou moeten zijn.

Wat kun je zelf doen?

De volgende adviezen gelden:

- ✓ **Volg de hygiënemaatregelen nauwkeurig op.** Was je handen regelmatig met water en zeep, zit met je handen niet aan je gezicht, schud geen handen en hoest of nies in je elleboog.
- ✓ **Als je gezondheidsklachten hebt** zoals neusverkoudheid, hoesten, koorts en/of benauwdheid, **dan blijf je thuis** om uit te zieken.
- ✓ **Als je tot één van de risicogroepen behoort**, maak dan zelf de afweging of het medisch verantwoord is dat je kan werken. In overleg met je arts moet de afweging worden gemaakt of en welke werkzaamheden kunnen worden uitgevoerd.
- ✓ **Neem je eigen lunch mee.**
- ✓ **Neem je eigen (thermos)beker mee om van de drankenautomaat bij A&D Totaal gebruik te maken.**
- ✓ **Houd afstand!**
- ✓ **Geef elkaar geen hand.**

De randvoorwaarden voor onze praktijktrainingen

We hebben intern een aantal randvoorwaarden opgesteld voor al onze praktijktrainingen in zo'n 1,5 meter samenleving. Dat betekent dat deze randvoorwaarden behaald moeten worden bij een aangepaste aanpak. Deze randvoorwaarden hebben wij opgesteld vanuit het oogpunt van veiligheid en kwaliteit:

- De trainingen moeten veilig zijn in het kader van het coronavirus. Dat betekent dat we ons altijd zullen houden aan de richtlijnen van o.a. het RIVM.
- De trainingen moeten ook veilig blijven in het algemene kader. Praktijkoefeningen moeten veilig uitgevoerd kunnen blijven worden.
- De zaken die we op afstand kunnen blijven doen en geen grote afbreuk doen aan kwaliteit, zullen we op afstand blijven doen. M.a.w. we zullen alleen de noodzakelijke oefeningen uitvoeren tijdens trainingen, die niet of niet goed op afstand getraind kunnen worden.
- De cursisten moeten de belangrijkste vaardigheden kunnen aantonen tijdens praktijktrainingen.

Welke maatregelen levert dit op vanuit A&D Totaal?

Concreet betekent dat op het moment van schrijven dat voor al onze praktijktrainingen op dit moment de volgende maatregelen gelden:

- ✓ Je ontvangt deze instructie.
- ✓ We zullen aan de buitenkant van de lesruimte deze zelfde instructie ophangen.
- ✓ We zullen deze instructie bij de start van de les nog eens doornemen met de cursisten.
- ✓ We zullen van al onze medewerkers en cursisten altijd een 1,5 meter afstand t.o.v. elkaar eisen met de volgende maatregelen:
 - We zullen een maximumaantal van 12 cursisten hanteren tijdens praktijktrainingen (voor trainingen waar normaliter meer dan 12 cursisten mogelijk waren).
 - We zullen een toegangsbeleid hanteren, zodat mensen niet tegelijk binnenkomen en zich binnen deze 1,5 meter afstand bevinden.
 - Een trainingsruimte dient minimaal 50m² aan oppervlakte te hebben met gunstige afmetingen om een 1,5 meter afstand te kunnen blijven garanderen. Dat mogen ook twee aangrenzende ruimtes zijn (bij goed of redelijk weer mag één van de ruimtes ook buiten zijn).
 - We zullen bij goed of redelijk weer zoveel mogelijk buiten oefenen.
 - Tijdens oefeningen is één iemand van de groep of ruimte aan het oefenen, de anderen bevinden zich op hun stoel op minimaal 1,5 meter afstand van de cursist die aan het oefenen is.
- ✓ Er wordt extra nadruk gelegd op desinfecteren en schoonmaken:
 - Bij binnenkomst dient iedere medewerker en cursist zijn/haar handen te wassen.
 - Bij aanvang van iedere oefening dient iedere medewerker en cursist zijn/haar handen te desinfecteren met desinfectiemiddel dat door A&D Totaal aangeleverd wordt.
 - Al onze materialen, meubilair etc. worden altijd al voorafgaande en tijdens oefeningen schoongemaakt, dus ook nu zal dit gebeuren en zal desinfectiemiddel en papier aanwezig zijn, mocht een cursist dit zelf ook nog eens willen schoonmaken voorafgaande aan een oefening.
- ✓ We maken zoveel mogelijk gebruik van simulatiemiddelen en zullen geen oefeningen met en op echte mensen uitvoeren. Waar mogelijk kan de cursist oefeningen uitvoeren op poppen of op het eigen lichaam.
- ✓ We zullen onze ruimtes extra goed ventileren.
- ✓ We maken gebruik van digitale middelen voor theorie en toetsing. Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van e-learning en digitale eindtoetsen. Er zullen dus geen schriftelijke toetsen plaatsvinden voorlopig. Dit is een compromis wat voorlopig gehandhaafd zal blijven.
- ✓ Voor trainingen waarbij dit mogelijk is zullen we ook het alternatief van 'praktijk op afstand' blijven bieden om de training of een deel ervan thuis uit te laten voeren. In de basis omdat dit

aansluit bij een preventief beleid tegen verspreiding van het coronavirus met het vermijden van 'menigten'. Daarnaast zijn er zeer positieve ervaringen van zowel cursisten als docenten. Tot slot zien we didactisch gezien zelfs voordelen van deze methode.



Rijksoverheid

Check: Stel uw klant de volgende vragen:

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



Hoesten



Verkoudheids-
klachten



Verhoging of
koorts



Benauwdheid

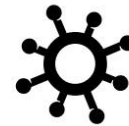


Reuk- en/of smaak-
verlies

Heb je op dit moment een huisgenoot
met milde klachten en koorts en/of
benauwdheid?



Heb je het nieuwe coronavirus gehad
en is dit de afgelopen 7 dagen
vastgesteld (met een test)?



Ben je in quarantaine omdat je:
- een huisgenoot of nauw contact bent
van iemand bij wie het nieuwe coronavirus
is vastgesteld?
- bent (terug)gekomen uit een
COVID-19-risicogebied?*



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



1 december 2020




Rijksoverheid

Wanneer moet ik in quarantaine vanwege corona?

Om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, kan het nodig zijn dat je thuis in quarantaine gaat. Dat betekent dat je binnen blijft en geen bezoek ontvangt.

<p> Je hebt klachten die passen bij corona</p> <p>Zoals verkoudheidsklachten, hoesten, verhoging of plotseling verlies van reuk of smaak.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laat je zo snel mogelijk testen. • Blijf thuis tot je de uitslag hebt. • Heb je ook last van koorts of benauwdheid? Dan blijven huisgenoten ook thuis. 	<p> Je bent een huisgenoot of nauw contact van iemand met corona of je hebt een melding gekregen in de CoronaMelder app</p> <p>Een nauw contact is iemand die minimaal 15 minuten binnen 1,5 meter is geweest.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf 10 dagen thuis. • Je kunt deze periode verkorten door je op de 5e dag na het laatste contact te laten testen. Ook als je geen klachten hebt. Je hoort van de GGD of in de CoronaMelder app hoe je je kunt laten testen zonder klachten. • Houd zoveel mogelijk afstand van de huisgenoot met corona. • Krijg je klachten? Laat je zo snel mogelijk testen. 	<p> Je keert terug uit een buitenlands risicogebied vanwege corona</p> <p>Een risicogebied is een gebied met een oranje reisadvies vanwege corona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blijf 10 dagen thuis. • Krijg je klachten? Laat je zo snel mogelijk testen. • Voor sommige reisdoelen geldt een uitzondering. Kijk op Rijksoverheid.nl/uitzonderingen-quarantaine.
--	--	---

 **Hulp nodig?**
In de gids 'Hulp en steun bij thuisquarantaine' vind je informatie en tips om de quarantaine door te komen. De gids is te downloaden via [Rijksoverheid.nl/quarantainegids](https://rijksoverheid.nl/quarantainegids)

 **Kinderen en quarantaine**
Voor kinderen van 0 t/m 12 jaar gelden uitzonderingen op de quarantaineregels. Kijk op [Rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen](https://rijksoverheid.nl/coronaregels-gezinnen)

 **Testafspraak maken**
Ga naar [Rijksoverheid.nl/coronatest](https://rijksoverheid.nl/coronatest) of bel met 0800-1202

 **Meer informatie**
Kijk op [Rijksoverheid.nl/quarantaine](https://rijksoverheid.nl/quarantaine)

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351