



# Coronavirus: Informatie en protocol shiatsulessen

Laatst bijgewerkt: 2 oktober 2020

## Inleiding

Dit protocol is opgesteld om onze lessen verantwoord te kunnen geven onder de huidige Covid 19 omstandigheden. Het protocol is geschreven voor onze studenten, assistenten en docenten, met het oog op onze lesruimtes en onze specifieke praktische situatie.

De protocollen die vanuit de overheid ter beschikking zijn gesteld en dan vooral die vanuit het RIVM hebben aan de basis gestaan van wat hier nu voorligt.

Wij scharen ons als Shiatsuopleiding onder “lichaamsgerichte praktijkopleidingen”.

We hebben bij het opstellen van het protocol 4 uitgangspunten gehanteerd.

Het eerste uitgangspunt is dat we een situatie willen creëren waarbij in het geval er één persoon, zonder het te weten, tijdens een lesdag of een lesweekend besmet is met het Corona virus Covid 19, er zo min mogelijk anderen besmet kunnen worden.

Het tweede uitgangspunt is om aan het overkoepelende protocol voor lichaamsgerichte opleidingen en de richtlijnen van het RIVM te voldoen. Vanuit uitgangspunt 1 volgt trouwens vanzelf het uitgangspunt 2, dit hebben we ook gecontroleerd door de meer “officiële” protocollen naast de onze te leggen.

Het derde uitgangspunt is dat we de studenten een veilig gevoel willen geven. Niemand hoeft thuis te blijven uit angst voor besmetting omdat wij vanuit de opleiding ervoor zorgen dat het gevaar voor besmetting geminimaliseerd wordt.

Het vierde uitgangspunt is dat we een lesdag voor de studenten, en ook voor de docenten en assistenten, zo makkelijk en natuurlijk willen laten verlopen.

De maatregelen zijn zo opgesteld dat alles als vanzelfsprekend verloopt tijdens een lesdag en we vrijwel ongemerkt de 1,5 meter regel en andere voorschriften zullen gaan volgen. De studenten hoeven zich slechts te concentreren op hoe ze zich op een lesdag kunnen voorbereiden en wat ze mee moeten nemen. Tijdens de lesdag zelf kunnen de studenten ontspannen deelnemen aan de lessen. De docenten en assistenten zullen de regie nemen daar waar dat nodig is en zaken helder coördineren en communiceren. En voor het grootste deel zorgen de maatregelen die we nemen als vanzelf voor de veiligheid.



## 1. Algemene regels

Het belangrijkste is om voor zoveel mogelijk te voorkomen dat we deelnemen aan de lessen als we, zonder het te weten, besmettelijk zijn. Dit is nooit voor 100% te voorkomen maar we nemen, volgens de richtlijnen van RIVM en de overkoepelende protocollen, de volgende voorzorgsmaatregelen:

- Kom alleen naar de les als je geen Corona ziekteverschijnselen hebt: koorts hoger dan 38 graden, verkoudheid en/of hoesten.  
Voel je je tijdens de les ziek/onwel, meldt dit dan direct bij de docent, en ga naar huis.
- Kom niet naar de les als de mensen waarmee je in huis woont ziekteverschijnselen hebben.
- Probeer zo min mogelijk deurklinken, kranen en dergelijke aan te raken.
- Was/reinig je handen regelmatig, 20 seconden lang met water en zeep, daarna goed je handen drogen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze daarna gelijk weg. En was daarna je handen.
- Houdt zoveel mogelijk 1,5 meter afstand (2 armlengtes) tijdens de les. Zie ook bij de gang van zaken per studio.
- Mondkapjes zijn dringend geadviseerd. Neem deze zelf mee, zodat je weet dat je een prettig zittende hebt.

## 2. Maatregelen die wij treffen

- Er geldt een maximum aantal personen per dojo, om de 1,5 meter te kunnen garanderen. Wij richten daar de verschillende ruimtes op in.
- De ruimtes worden vòòr elke les goed schoongemaakt.
- De ruimtes worden tijdens de lesdagen regelmatig gelucht.
- Gedurende een lesdag reinigen we veel aangeraakte oppervlaktes regelmatig met 70% alcohol.
- Er staan dispensers met handreiniger.
- Er zijn papieren handdoekjes aanwezig, die je direct weggooit in een pedaalemmer.
- Er zijn mondkapjes aanwezig voor studenten die die niet meegenomen hebben.
- De voorschriften zijn op de verschillende locaties duidelijk zichtbaar opgehangen.

## 3. Rondom de lesdagen praktijk in onze eigen studio's

- We werken in onze eigen studio's te Amsterdam, Amersfoort en Delft voorlopig met kleine groepen, van maximaal 10 tot 12 studenten, en passen daar het rooster op aan: ochtend- en middagshifts.
- Je werkt, gedurende één shift, met dezelfde persoon.
- We vragen je om vooraf, samen met je oefenpartner, via de ELO in te tekenen voor één van de twee shifts. Zorg er hierbij met je studentengroep voor dat de verdeling over de shifts 'klopt', gelijk is.



- We vragen je om voorafgaand aan de les een aantal vragen over je gezondheid door te nemen. (zie bijlage 1, ook terug te vinden in de ELO)  
Op het moment dat je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoord hebt, kom je niet naar de les, totdat je alle vragen mee 'nee' kunt beantwoorden. Informeer je docent hierover.
- Meenemen:
  - Een hoeslaken of grote handdoek voor op de futon, gewassen op minimaal 60 graden.
  - Een dekentje om over jezelf heen te leggen.
  - Je eigen mondkapje én een rechtopstaand bakje om het tijdens de les in op te bergen.
    - Op het moment dat je je verplaatst - bijvoorbeeld binnenkomt, naar je futon loopt, van je futon naar de toilet gaat, vertrekt, etc. - heb je een mondkapje op.
    - Op de momenten dat je op een afstand van 1,5 meter van je medestudenten, docenten, assistenten bent - bijvoorbeeld tijdens meditatie of een theorieles - dan kan het mondkapje af.
    - Zodra je gaan werken, oefenen op een medestudent, je vaste oefenpartner, kom je dichterbij dan 1,5 meter en doe je je mondkapje op.
    - Om het mondkapje schoon te houden als je het tijdens de les op en af zet, gebruik je het rechtopstaande bakje. Het mondkapje pak je alleen bij de elastieken vast.
  - Een flesje water.
- Trek thuis alvast je shiatsukleding aan, zodat je je niet hoeft om te kleden.
- Laat je studieboeken zoveel mogelijk thuis. Schrijfmateriaal is voor je eigen verantwoordelijkheid.
- Laat sieraden thuis.
- Bij aankomst bij de studio:
  - Je kunt samen met je oefenpartner aankomen.
  - Beperk het fysieke contact met je medestudenten bij begroeting en afscheid.
  - Per dojo geldt een maximum aantal personen voor gang/wacht-/kleedkamer. Houd je hieraan. Is deze ruimte vol, wacht dan buiten, met inachtneming van de 1,5 meter.
  - Bevestig de gestelde vragen uit bijlage 1. Beantwoord je één of meerdere vragen met 'ja', dan ga je naar huis.
  - In de gang/wacht-/kleedkamer: trek je schoenen en jas uit, zet/hang deze weg en ga vervolgens rustig naar de dojo.
  - Reinig je handen met sanitizer.
  - Ga samen met je oefenpartner op jullie futon zitten. Jullie zafu's liggen op 1,5 meter uit elkaar.
- Tijdens de les:
  - Gebruik tijdens de les je (bad)laken.
  - Moet je hoesten of niezen: in je elleboog, en daarna je handen opnieuw reinigen. Gooi tissues gelijk weg.
  - Raak elkaars gezicht en handen zo min mogelijk aan.



- Gebruik van toiletten is toegestaan. Na toiletgang maak je het toilet met de aanwezige middelen schoon.
- Loop niet teveel door de ruimte, blijf zoveel mogelijk op je futon, bij je oefenpartner.
- Persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en tablets worden in principe tijdens de lesdagen niet gebruikt. Indien apparatuur toch gebruikt wordt, dan moeten de handen na elk gebruik worden gewassen en de apparatuur voor gebruik gereinigd worden.
- Na afloop van de les:
  - Verlaat de dojo met inachtneming van de 1,5 meter afstand. Dus wederom: niet met te veel mensen in gang/wacht-/kleedkamer.
  - Neem je eigen spullen mee.
  - Ga rustig naar huis.

### 3.1 Studio Amersfoort

- Maximaal aantal studenten in dojo: 12
- Maximaal aantal studenten in gang/wacht-/kleedkamer: 1
- Wacht buiten totdat er plek is in gang/wacht-/kleedkamer.

### 3.2 Studio Amsterdam

- Maximaal aantal studenten in dojo: 10
- Maximaal aantal studenten in gang/wacht-/kleedkamer: 2
- Wacht buiten totdat er plek is in gang/wacht-/kleedkamer.

### 3.3 Studio Delft

- Maximaal aantal studenten in dojo: 12
- Maximaal aantal studenten in gang/wacht-/kleedkamer: 2
- Wacht in de kantine totdat er plek is in gang/wacht-/kleedkamer.

## 4. Rondom de lesdagen praktijk in externe lesruimtes (seminars)

Tijdens lesdagen op een andere locatie, gelden de regels zoals die door de betreffende locatie zijn opgesteld.

Hierbij geldt een maximale groepsgrootte van 30 personen, inclusief staf en eventuele bezoekers.

Studenten werken gedurende het hele seminar met dezelfde persoon.

In geval van overnachting en het delen van een slaapkamer, is je kamergenoot tevens je werkpartner tijdens het hele seminar.



## 5. Afstand houden

Het is heel makkelijk om de afstandsregel te vergeten, zeker als je je medestudenten goed kent. Daarom willen we jullie vragen om wat stiller en wat geconcentreerder te zijn dan we over het algemeen tijdens de lessen en zeker pauzes gewend zijn. Houd afstand, zoek elkaar niet te veel op. Buiten wandelen en bijpraten (met zijn tweeën en afstand houdend) is nog de beste optie als je graag met elkaar wilt zijn.

De docent houdt tijdens de lesdag de meeste tijd ook 1,5 m afstand bij het geven van instructie. Hands on instructie vindt plaats waar dat echt nodig en gewenst is. De docent vraagt dan wel altijd eerst of je dat goed vindt.

## 6. Toch ziekteverschijnselen na de les

Als iemand na een lesdag ziekteverschijnselen krijg, meldt dit dan direct bij je docent. In dat geval zullen we je medestudenten waarschuwen. Degene met ziekteverschijnselen verzoeken we om zich zo snel mogelijk laten testen. De uitslag wordt uiteraard gedeeld.

## 7. Disclaimer

Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen zoals omschreven in dit protocol blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat je besmet raakt tijdens de lessen van onze opleiding of op weg naar één van onze studio's. Met het nemen van het besluit om deel te nemen aan de lessen, ga je akkoord met dit risico.



## BIJLAGE 1





We vragen je om voorafgaand aan de les de volgende vragen over je gezondheid in te vullen, via de ELO.


Het beantwoorden van deze vragen is verplicht.


Op het moment dat je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoord hebt, kom je niet naar de les, totdat je alle vragen mee 'nee' kunt beantwoorden.

Bij het betreden van de studio zal je nogmaals gevraagd worden de vragen te beantwoorden.


1. Had je één of meerdere van deze klachten in de afgelopen 24 uur?

			
Hoesten	Neusverkoudheid	Koorts vanaf 38 graden	Benauwdheidsklachten
2. Heb je op dit moment een huisgenoot met koorts en/of benauwdheidsklachten?


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


4. Heb je een huisgenoot en/of 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


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

