

# Veiligheidsprotocol Coronavirus/Covid 19 - Quantum-Academy

## **Voorwoord**

Iedereen, niemand uitgezonderd wordt op een bepaalde manier geraakt in deze crisistijd. Levens zijn niet meer hetzelfde als voor de Corona-crisis. Aanraken is in veel gevallen niet toegestaan. We worden, buiten ons gezin om, aangeraden op 1,5 meter afstand van elkaar te blijven.

Dat leidt tot angst, eenzaamheid, stress, onzekerheid en verdriet. Zowel op fysiek, emotioneel, als sociaal-maatschappelijk niveau neemt de gezondheidsschade toe en is aanraken juist nu zo wezenlijk belangrijk. Bij de Quantum-Academy dragen wij door onze holistische manier van werken (aanraking in combinatie met energetisch werken) in belangrijke mate bij aan het verbeteren van iemands gezondheid. Laten we zeker in deze tijd ook zorgen voor elkaar en blijven aanraken op een veilige manier.

## **Verantwoording over de totstandkoming van dit “Veiligheidsprotocol Coronavirus / COVID-19” voor Workshops Regenesi, opleiding Regenesi-Healing en Quantum-Transformation workshops.**

Dit protocol is tot stand gekomen vanuit de samenwerking met een aantal opleidingsinstituten op het gebied van lichaamswerk, massage en massagetherapie die met elkaar hebben verkend op welke wijze het verantwoord is om fysieke activiteiten op de opleidingslocaties weer mogelijk te maken is. Het betreft de Akademie voor Massage en Beweging, HOLOS Akademie en Esoterra. De Quantum Academy heeft meegelezen en gaat akkoord bij de werkwijze die door de hier genoemde initiatiefnemers is beschreven.

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. Triage om studenten en deelnemers die een mogelijk besmettingsgevaar voor anderen vormen aan de voorkant te weren, is een van de pijlers van dit protocol. De basisopzet is gemaakt door John Armstrong, docent aan de Akademie voor Massage en

Beweging en voorzitter van de Europese Rolfing Associatie. John heeft veel van zijn internationale contacten en bronnen daarbij gebruikt. Sigrid Paulissen, als arts verbonden aan de Akademie voor Massage en Beweging heeft alle versies mede beoordeeld en haar commentaar is integraal verwerkt.

Met het opstellen van dit protocol hebben wij op basis van een grote mate van zorgvuldigheid tot in detail beschreven hoe het mogelijk is om praktijkgerichte lessen op locatie weer verantwoord te kunnen geven. De Quantum-Academy dankt de Akademie en andere opleidingsinstituten hartelijk voor deze gedegen basis voor een corona protocol.

Juni 2020

Gerdo Schepel

De Quantum-Academy

---

## **1. Doel van dit protocol**

Dit protocol is ontwikkeld om het mogelijk te maken de Quantum-Academy, tijdens en na de Coronavirus pandemie, veilig te heropenen en met cursisten en deelnemers te werken waarbij ook aanraking van elkaar aan en naast de behandelafel weer mogelijk is. Veilig werken betekent dat we procedures vastleggen en praktijken handhaven die de besmettingsrisico's voor cursisten, deelnemers en het team van docenten/trainers en medewerkers te minimaliseren. Deze procedures voldoen aan de actuele richtlijnen en voorschriften van het RIVM en andere toezichthouders die verantwoordelijk zijn voor de volksgezondheid. Deze zijn voor dit protocol als uitgangspunt genomen.

## **2 De Quantum Academy**

Dit protocol geldt voor alle activiteiten die de Quantum-Academy aanbiedt. Dat wil zeggen, 1 of meerdaagse Regenesi-Healing opleidingen, Regenesi workshops en coaching workshops. Voor activiteiten waarbij geen aanraking van elkaar aan de behandelafel plaats vindt geldt deze procedure ook met

uitzondering van de artikelen die specifiek gaan over aanraken aan de behandeltafel.

### **3 Principes die voor iedereen gelden**

**De volgende principes zijn gedefinieerd om de ontwikkeling van deze procedures te begeleiden.**

**1 Objectieve criteria:** We gebruiken de RIVM Risicogroep-classificatie als criteria om te bepalen of personen (cursisten, deelnemers, docenten en trainers) wel of niet fysiek aanwezig kunnen zijn bij activiteiten van de Quantum-Academy (theorielessen, praktijklessen, workshops, etc.)

**2 Mondkapjes:** Het dragen van een mondkapje is verplicht in de openbare ruimte bij de locaties van de Quantum-Academy. Cursisten, trainers en medewerkers van de Quantum-Academy dragen op hun werkplek geen mondkapje, maar uiteraard wel als zij zich verplaatsen in het pand. Dringend advies om je daaraan ook te houden.

**3 Vooraf “Triage” -indeling:** We maken gebruik van een vragenlijst die is afgeleid van die in de medische/tandheelkundige beroepen (op basis van de RIVM-classificatie) is ontwikkeld om, voorafgaand aan activiteiten, te bepalen of personen fysiek bij de activiteit van de Quantum-Academy aanwezig kunnen zijn.

**4 Aanwezigheid met laag risico:** we zorgen ervoor dat alleen personen met een laag risico fysiek de activiteiten van de Quantum-Academy bijwonen door er op toe te zien dat zij de vragenlijst, zoals opgenomen in bijlage 1, binnen 2 dagen voor elke activiteit invullen en terugsturen; als het document niet van tevoren is ingevuld en aangeleverd, mag de cursist of deelnemer bij de geplande activiteit van de Quantum-Academy niet fysiek aanwezig zijn. Op de start dag van een activiteit vind bij aankomst nog een laatste check plaats.

**5 Doorlopende beoordeling:** De beoordeling van risicoclassificatie is een continu proces dat vereist is voor elke persoon voorafgaand aan een activiteit van de Quantum-Academy. Er zijn geen uitzonderingen.

**6 Verantwoordelijkheid:** Elke cursist, docent/trainer, deelnemer en medewerker is verantwoordelijk voor het bewaken van zijn of haar eigen

risicoclassificatie; een wijziging in de risicoclassificatie resulteert in uitsluiting van deelname aan geplande activiteiten op de Academy. De Quantum-Academy is, voor zover van haar naar redelijkheid kan worden verwacht, verantwoordelijk voor het ontwikkelen, onderhouden, waarborgen van de naleving en het interpreteren van dit protocol. Daarnaast doen we ook een beroep op al onze cursisten, docenten/trainers en medewerkers om te allen tijde rekening te houden met anderen, zich consequent te houden aan de regels en verantwoordelijkheid te zijn voor zijn eigen handelen. We delen allemaal de verantwoordelijkheid voor het welzijn van elkaar. Bij vragen en verschil van inzicht neemt de leiding van de Quantum-Academy uiteindelijke beslissing

---

### **DISCLAIMER!**

Dit protocol kent ook een disclaimer. Daarmee maken we voor iedereen helder bij wie het besluit ligt om deel te nemen aan een activiteit op de Quantum-Academy en hoe de aansprakelijkheid ligt, mocht een deelnemer gedurende de periode dat hij/zij aan activiteiten van de Quantum-Academy meedoet toch besmet raken met het Coronavirus.

Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen zoals omschreven in dit protocol blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat je besmet raakt tijdens de activiteiten op de Quantum-Academy of op weg daar naartoe. Met het nemen van het besluit om deel te nemen aan een activiteit op de Quantum-Academy, ga je akkoord met dit risico.

---

## **4 RIVM Risicogroep-classificatie**

Op basis van de huidige RIVM-richtlijnen maken we onderscheid in vier groepen. Vanwege de lengte van de lessen/workshops en het directe huidcontact dat hoort bij de werkwijze waarbij we op elkaar oefenen, kiezen we ervoor om een triage-aanpak (selectie) te gebruiken om te bepalen wie activiteiten bij de Quantum-Academy mag bijwonen. Met een selectie vooraf

van personen zorgen we er voor dat de kans op besmetting met het virus tot een minimum wordt beperkt

### **Groep A**

**Personen zonder COVID-19-klachten en die niet voldoen aan de onderstaande kenmerken.** Heb je hooikoorts en heb je dit elk jaar, dan val je ook in groep A.

*Fysieke deelname aan de Quantum-Academy activiteiten is toegestaan onder voorbehoud dat de risicoclassificatie sinds het invullen van de vragenlijst niet is veranderd.*

### **Groep B**

**Deze groep bestaat uit 2 deelgroepen: mensen ouder dan 70 jaar en mensen jonger dan 70 jaar.**

Het gaat over de mensen die door onderliggende gezondheidsproblemen een verhoogd risico op het ontwikkelen van een ernstig verloop van COVID-19 hebben. Het gaat hierbij om de volgende gezondheidsklachten die als risicofactoren worden gezien:

1. Chronische afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen.
2. Chronische hart- en vaatziekten.
3. Diabetes mellitus.
4. Ernstige nierziekten die leiden tot dialyse of niertransplantatie.
5. Verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaantransplantatie, hematologische aandoeningen, (functionele) asplenie (het niet aanwezig zijn van een functionerende milt), aangeboren of latere immuunstoornissen waarvoor behandeling nodig is, of chemotherapie en/of bestralingstherapie bij kankerpatiënten.
6. Aanwezigheid van een Hiv-infectie die extra behandeling vraagt.

***Als de persoon ouder is dan 70 jaar zonder de genoemde risicofactoren en mensen jonger dan 70 jaar die lijden aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor.***

*We vragen deze persoon om in overleg te treden met zijn/haar behandelend arts en met de arts te overleggen of deelname aan een Quantum-Academy activiteit verantwoord is. De persoon besluit mede op basis van dit advies of hij/zij kan deelnemen. In geval van twijfel kan overleg gevoerd worden met een medewerker van de Quantum-Academy. Het besluit om al dan niet deel te nemen ligt uiteindelijk bij de persoon zelf.*

***Als de persoon ouder is dan 70 jaar En lijdt aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor kan men de Quantum-Academy activiteit niet fysiek bijwonen***

### **Groep C**

#### **Personen met symptomen**

1. Symptomen die horen bij COVID-19 (verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ( hoger dan  $38^{\circ}\text{C}$  ), gewrichtspijn, smaak- of reukverlies), of familieleden met symptomen passend bij COVID- 19.
2. Personen met een verhoogd risico op infectie: personen die minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen transmissiegebied zijn geweest, of op enigerlei wijze contact hebben gehad met een bewezen COVID-19-patiënt.

***Personen vallende binnen groep C kunnen geen activiteiten bijwonen.***

### **Groep D**

**Personen met bewezen COVID-19** of familieleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of personen korter dan 2 weken genezen van COVID-19.

***Personen vallende binnen groep D kunnen geen activiteiten bijwonen.***

**Samenvatting van wie fysiek activiteiten van de Quantum-Academy wel/niet kunnen bijwonen**

- **JA: personen behorende tot Groep A mogen activiteiten van de Quantum-Academy bijwonen** als ze de vragenlijst binnen twee dagen voor een activiteit hebben ingevuld en digitaal hebben verzonden. [Ga hier naar de vragenlijst.](#)
- **ONDER VOORWAARDEN:** Niet-uitgesloten personen behorende tot Groep B, raadplegen hun behandelend arts en beslissen mede op basis van dit advies of zij de activiteit van de Quantum-Academy gaan bijwonen. In geval van twijfel kunnen zij ook nog met de directie of de docent/trainer van de activiteit van de Quantum-Academy overleggen.
- **NEE: personen behorende tot groep B kunnen geen activiteiten bijwonen** (ouder dan 70 jaar met onderliggende gezondheidsklachten die leiden tot een verhoogd risico)
- **NEE: Personen behorende tot groep C en groep D kunnen geen activiteiten bijwonen.**
- **Werkwijze bij activiteiten van de Quantum-Academy.** Om de veiligheid van de cursisten, de deelnemers, de docenten/trainers en de medewerkers te waarborgen worden, naast de algemene hygiënepraktijken, de volgende afspraken gemaakt en maatregelen doorgevoerd. Ook hier geldt dat het zorgen voor een veilige omgeving een gezamenlijke verantwoordelijkheid is.

### **Maatregelen die de Quantum-Academy en de locaties treffen vanuit hun verantwoordelijkheid**

De Quantum-Academy zorgt ervoor dat:

- de veiligheidsvoorschriften die in de opleidingslocaties gelden, tevoren aan alle betrokkenen zijn toegestuurd; deze voorschriften zijn een aanvulling op dit protocol.
- Er extra aandacht is voor het schoonmaken (zie hiervoor het laatste onderdeel).

### **Maatregelen/veiligheidsvoorschriften waar iedere cursist/deelnemer voor verantwoordelijk is**

1. Je neemt als cursist/deelnemer een eigen drinkfles mee naar de activiteit van de Quantum-Academy die voorzien is van je naam(stikker). Deze drinkfles wordt alleen door jezelf, gebruikt.
2. We vragen je om je studieboeken en elektrische apparatuur thuis te laten en niet mee te brengen naar de activiteit van de Quantum-Academy, behalve als het een meerdaagse activiteit is met verblijf. Dan laat je deze op je eigen slaapkamer. Neem alleen een notitieboekje en pen mee naar de groepsruimte, voorzien van je naam, om tijdens de lessen aantekeningen te maken.
3. Draag geen sieraden (ringen, kettingen, armbanden, horloges e.d.) tijdens het aanwezig zijn bij een activiteit van de Quantum-Academy. Laat deze thuis..
4. Zorg ervoor dat je haar is vastgebonden, als dat kan, zodat het niet in contact komt met voorwerpen om je heen en je zelf zo min mogelijk contact hoeft te maken met je gezicht.
5. Verricht thuis of op je slaapkamer (wanneer je intern bent) je persoonlijke hygiëne en verzorging .
6. Trek iedere dag schone kleding aan om tijdens de les/workshop te dragen.
7. Neem je eigen lakens en handdoeken mee (wanneer je op de massagetafel werkt) in een afsluitbare tas en was ze van tevoren op 60 °C, dit alleen als hier in de informatie mail over de activiteit om wordt verzocht..
8. Houd consequent 1,5 meter afstand van elkaar. Alleen tijdens het met elkaar werken aan de behandeltafel is er lichamelijk contact.
9. Raak zo min mogelijk voorwerpen aan zoals deurkrukken e.d.
10. Was of ontsmet zeer regelmatig je handen. In ieder geval bij binnenkomst, voor en na toiletbezoek en voorafgaand en direct na afloop van het geven van lichaamswerk op de behandeltafel.
11. Als jij door een collega student/deelnemer wordt aangeraakt verschoon dan eerst de lakens en handdoeken op de behandeltafel.
12. Doe de gebruikte lakens en handdoeken direct na gebruik in de **door jou meegebrachte afsluitbare tas.**



## **Waar zorgen onze docenten/trainers voor**

1. De trainers vragen voorafgaand aan het begin van iedere les of er studenten/deelnemers zijn die momenteel verkouden zijn, andere klachten hebben van de luchtwegen dan wel koorts hebben. Zo zorgt de trainer 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 student/deelnemer alsnog niet deelnemen.
2. Trainers zullen de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
3. De trainers vragen aan het eind van de lesdag om alle persoonlijke items mee te nemen uit de ruimte en checken of er niets is blijven liggen.
4. De trainers zien er op toe dat alle gladde oppervlakken die aangeraakt of gebruikt zijn na iedere behandeling worden gedesinfecteerd, inclusief tafels, krukken, kussens, enz. Dat geldt ook voor fysieke gereedschappen of lesmaterialen die tijdens de les zijn gebruikt.
5. De trainers zien er op toe dat deuren in het gebouw zo mogelijk open staan, zodat deurhendels zo min mogelijk aangeraakt hoeven worden.
6. De trainers zien er op toe dat de ruimtes waar we met elkaar in werken goed en regelmatig geventileerd worden.
7. De trainers zorgen er voor dat de planning van de activiteiten zo is vormgegeven dat er geen onnodige persoonsbewegingen zijn waarbij teveel personen tegelijk in een ruimte aanwezig zijn;

## **Afspraken die ten alle tijden gelden tijdens de les / workshop**

1. We spreken af dat cursisten/deelnemers, als ze rechtstreeks met en in de nabijheid van anderen werken, om alleen te spreken wanneer dat strikt noodzakelijk is. Hiermee voorkomen we onnodige aerosolvorming op het moment dat we dichter dan 1,5 meter bij elkaar in de buurt zijn. Bewaar het gesprek over het uitwisselen van ervaringen voor na het tafelwerk en houdt hier de 1,5 meter afstand in acht.
2. We beperken het fysieke contact tot de grepen en aanrakingen die nodig zijn om de lichaamswerk oefensessie op of naast de behandeltafel te kunnen geven.

3. We werken tijdens een uitwisseling met één partner. Als je van partner of rol wisselt, zorg er dan voor dat alle betrokkenen de handen grondig wassen, de gebruikte materialen worden gereinigd en de lakens en handdoeken op de behandeltafel worden vervangen, voordat je verdergaat. Beperk het aantal partners tijdens een lesdag/workshop tot 2 personen.
4. Bij het werken in rugligging (rug) positie, worden beide personen aangemoedigd om gezichtsbescherming (mondmasker) te gebruiken, dit stemmen cursisten/deelnemers onderling met hun partner af.
5. Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek zal ook de trainer hieraan voldoen door de cursisten te laten observeren vanaf minimaal 1,5 m afstand.
6. Er zullen voorwerpen (bijv. krukken) en eventueel belijning op de grond worden gebruikt om de afstand van 1,5 m tussen de cursisten te waarborgen tijdens het uitvoeren van het lichaamswerk. Met elkaar zorgen jullie ervoor dat iedereen voldoende ruimte heeft om vrij aan te tafel te kunnen werken.

### **Reiniging waar de Quantum-Academy en/of de locatie voor zorgt**

1. De Quantum-Academy en/of de locatie zorgt ervoor dat er voldoende menskracht en middelen zijn om de ruimtes en de materialen regelmatig schoon te maken.
2. Bij het schoonmaken wordt gebruik gemaakt van reinigingsmiddelen met 70% alcoholoplossing (of gelijkwaardige). Alle oppervlakken en objecten (bijv. werkoppervlakken, deurkrukken, koffiemachines, thermoskannen en andere objecten), worden regelmatig gereinigd, vooral als ze door veel mensen worden aangeraakt.
3. Kopjes, glazen, borden of keukengerei worden na gebruik in de afwasmachine gereinigd.
4. De eventueel gemeenschappelijke toiletten worden gedurende de lesdag regelmatig schoongemaakt en we vragen iedereen om voorafgaand na het toilet bezoek de handen te wassen.

5. De prullenbakken worden regelmatig geleeqd.
6. De tafels, stoelen en ander meubilair wordt 's avonds schoongemaakt en gedesinfecteerd met OZON in alle gemeenschappelijke ruimtes die worden gebruikt tijdens activiteiten van de Quantum-Academy.
7. De trainers zorgen ervoor dat iedere nieuwe les/workshop pas begint nadat de ruimte en apparatuur in een schone en OZON gedesinfecteerde staat zijn.
8. De trainers zorgen ervoor dat in de workshop ruimte tijdens de oefeningen de reinigings (Hydroxyl plasma) reinigers aan staan en zo de ruimtes zo veel mogelijk virusvrij houden.

### **Bijlage 1: “Triage”-vragenlijst**

Deze vragenlijst is bedoeld om personen te categoriseren op RIVM- risicoclassificaties. Deze vragenlijst wordt online aangeboden voor gebruik door alle cursisten, deelnemers, trainers en medewerkers.

### **Werkwijze**

De vragenlijst moet worden ingevuld voor elke activiteit die een cursist/persoon wil bijwonen.

De vragenlijst mag niet eerder dan 2 dagen voordat de activiteit begint worden ingevuld en verzonden/ingeleverd. De ingevulde vragenlijst wordt digitaal verstuurd naar de trainer van de activiteit van de Quantum-Academy.

**Namen en emailadres trainers:** Jeannette Noordeloos en Gerdo Schepel / info@quantum-academy.net

Op basis van de risicoclassificatie-triage kunnen personen fysiek al dan niet deelnemen aan de activiteit volgens de classificatie:

Groep A: Ja, je mag deelnemen

*Personen zonder COVID-19 klachten en personen die niet tot onderstaande groepen behoren.*

Groep B: Overleg met je behandelend arts of deelname aan een activiteit op de Quantum-Academy verantwoord is. Beslis zelf op basis hiervan of je naar de Quantum-Academy komt.

*Niet op voorhand uitgesloten: als de persoon ouder is dan 70 jaar zonder de genoemde risicofactoren en mensen jonger dan 70 jaar die lijden aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor.*

Groep C en D: gedurende de COVID19 geen deelname mogelijk.

*Personen met bewezen COVID 19 of met symptomen passend bij COVID 19. of familieleden Personen met symptomen passend bij COVID 19 of personen met een verhoogde kans op infectie of personen korter dan weken genezing van COVID-19.*

Iedereen die bij een activiteit zoals workshop of training van de Quantum-Academy aanwezig is, verklaart middels de ingevulde vragenlijst dat hij/zij een classificatie met een laag risico heeft. De registratie door de Quantum-Academy zal dienen als bevestiging dat de persoon heeft voldaan aan dit Triage-gedeelte van de veiligheidsprocedure.

Als de persoon op enig moment na het invullen van de vragenlijst van mening is dat hij/zij een verandering in de gezondheid ervaart, is onmiddellijke kennisgeving en terugtrekking van de activiteit vereist.

---

## Vragenlijst voorbeeld

[Je kunt hier het formulier online invullen.](#)

Door onderstaande vragenreeks te volgen, kunnen personen snel worden ingedeeld in de vier RIVM Risicogroepen. De vragen gaan van hoog naar laag risico. Om door te gaan naar de volgende groep vragen moet je ze allemaal met een negatief (nee) hebben beantwoord. Een positief (Ja) antwoord geeft aan dat de cliënt thuishoort in deze triagegroep.

**Heb je nu corona?** Heb je nu huisgenoten /familieleden met bewezen corona? Ben je geïsoleerd in huis? Ben je minder dan 2 weken geleden hersteld van corona?

**Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep D.**

**Heb je symptomen van verkoudheid zoals,** niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts (hoger dan 38<sup>0</sup>C), gewrichtspijn en/of stank- of smaakverlies? Heb je kamergenoten/gezinsleden met een van deze klachten?

**Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep C.**

**Heb je JA geantwoord op beide vragen, dan mag je gedurende COVID19 niet deelnemen aan de activiteiten van de Quantum Academy**

**Ben je 70 jaar of ouder?** Heb je een chronische aandoening of een aandoening die jouw immuunsysteem heeft verlaagd?

Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep B.

**Ben je anderszins gezond en voel je je momenteel gezond? Zo ja, dan zit je in groep A.**