

ENGLISH FOLLOWS DUTCH

Corona-protocol Alexander Techniek Nederland (versie 1 maart 2021)

De Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek wil dat er veilig gewerkt kan worden door leraren in de branche. Zij wil voorzien in de behoefte van de leerlingen om in de lespraktijken veilig en verantwoord les te krijgen. Een goede mentale en fysieke gezondheid, kunnen bewegen zonder pijn en blessures zijn van groot belang voor het welbevinden van mensen. Alexander Techniek kan daar een grote bijdrage aan leveren. Het veilig en verantwoord lesgeven is voor de leerling en de leraar van groot belang. Dit protocol is opgesteld door beroepsvereniging NeVLAT. Het is gebaseerd op door het ministerie van EZK goedgekeurde protocollen voor contactberoepen, maar is niet individueel getoetst door het ministerie.

1. Deze afspraken gelden voor alle lesgeefsituaties in de Alexander Techniek en worden door iedereen die werkzaam is in de Alexander Techniek opgevolgd.
2. Uitgangspunt is dat deze afspraken helder zijn voor alle leraren en leerlingen.
3. Leraren, leerlingen en iedereen die zich in de praktijk bevindt houden zich aan dit protocol en de algemeen geldende RIVM-richtlijnen.
4. In de praktijken worden afspraken zichtbaar medegedeeld.
5. De afspraken gelden voor de praktijk, waaronder (indien aanwezig) de entree, de wachtruimte, praktijkruimte en het toilet.

Protocol Bepalingen:

Voor de leraren:

- Hang afspraken in de praktijk.
- Lessen vinden altijd plaats op afspraak. Spreid leerlingen ruim over de dag, zodat leerlingen elkaar niet tegen hoeven te komen bij de wisseling van de les (of zorg dat zij tenminste 1,5 meter afstand kunnen houden). Leraar en leerling dienen zich aan de afgesproken tijden te houden om dit mogelijk te maken.
- Zorg voor aanwezigheid van voldoende zeep in flesje met een pompje en/of desinfecterende middelen in een flesje met pompje en wijs aanwezigen op het belang van handen wassen. Zorg ook voor de aanwezigheid van handcrème in een flesje met een pompje.
- Was voor en na elke les de handen.
- Hang in het toilet de richtlijnen voor het wassen van de handen.
- Draag een mondkapje, liefst KN95/FFP2 gecertificeerd. Gebruik dit volgens de richtlijnen van het RIVM.
- Wijs een leerling met ziekteverschijnselen erop, dat hij/zij niet kan komen. Zorg dat dit bij alle leerlingen bekend is.
- Zeg de les af als jij een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (tot 38 C°) of koorts.
- Zeg de les af als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
- Zorg dat bij het maken van de lesafspraak de gezondheidsregels worden besproken en naar de gezondheid van de leerling gevraagd wordt.

- Maak duidelijke afspraken met de leerling over het gebruik van de handen tijdens de les.
- Laat de leerling direct na binnenkomst de handen wassen. Zorg voor elke leerling voor een schone handdoek of maak gebruik van wegwerphanddoeken.
- Ventileer je praktijkruimte goed.
- Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes of tissues, gebruik deze slechts éénmaal en gooi ze meteen weg.
- Groet zonder aanraking (geen hand geven).
- Neem geen jas aan, laat de leerling deze zelf ophangen.
- Gebruik voor iedere leerling een schoon doekje voor onder het hoofd, of maak gebruik van wegwerp doekjes.
- Maak zeer regelmatig de volgende zaken schoon met een desinfecterend schoonmaakmiddel:
 - o de deurklinken en trapleuningen
 - o de telefoon
 - o toilet en fonteintje
 - o de behandeltafel
 - o eventueel aanwezige pinautomaat
- Maak gebruik van papieren (koffie)bekers, indien geen afwasmachine aanwezig.
- Leg geen boekjes of tijdschriften neer om te lezen.
- Het staat de leraar vrij te kiezen of hij/zij met handschoenen les wil geven. Gebruik deze volgens de richtlijnen van het RIVM.
- Als er updates komen op deze afspraken, communiceer die dan direct met alle betrokkenen.

Voor de leerlingen en andere aanwezigen in de praktijk:

- Houd 1,5 meter afstand van elkaar, voor de praktijk en in de praktijk.
- Kom alleen naar de praktijk. Een minderjarig kind en mensen die door een beperking begeleiding nodig hebben mogen naar de praktijk vergezeld worden door één volwassene.
- Blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest, verhoging (tot 38 C°) of koorts.
- Blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf 38 C°) en/of benauwdheidsklachten.
- Was direct bij binnenkomst in de praktijk je handen.
- Draag bij voorkeur een mondkapje, het liefst KN95/FFP2 gecertificeerd, en gebruik dit volgens de richtlijnen van het RIVM.
- Houd je aan de lestijden om te voorkomen dat je andere leerlingen tegenkomt tussen de lessen.
- Volg altijd de aanwijzingen van de leraar.
- Betaal zoveel mogelijk contactloos (factuur, pin of mobiel).

Op deze manier verwachten we dat je een veilige en prettige les kunt hebben!

Corona protocol Alexander Techniek Nederland (version 1 March 2021)

The Dutch Society of Teachers in the Alexander Technique (NeVLAT) strives for safe working circumstances for teachers in the profession. It wants to provide for the need for a safe and responsible teaching environment for pupils. Good mental and physical health, being able to move without pain and injury are very important for people's wellbeing. Alexander Technique can play a very important role in achieving this. A safe and responsible teaching situation is very important for teachers and pupils alike.

This protocol has been composed by the Dutch professional society NeVLAT. It is based on protocols approved by the Dutch ministry of Economic Affairs and Climate meant for other contact professions, but this protocol has not been individually judged by the ministry.

1. These agreements apply to all teaching situations in the Alexander Technique and will be adhered to by everyone working in the field of Alexander Technique.
2. Starting point is all agreements are clear for all teachers and pupils.
3. Teachers, pupils and everyone in the teaching practice will stick to this protocol and the general guidelines of the RIVM.
4. In the teaching practices the agreements will be displayed clearly.
5. The agreements apply to the practice, including (if applicable) the entrance hall, the waiting room, the practice and the toilet.

Protocol items:

For the teachers:

- Display agreements in the practice.
- An appointment will have to be made for every lesson. Spread pupils over the day, so they will not have to encounter each other between lessons (or make sure they can keep at least 1,5m distance). Teacher and pupil will have to stick to the agreed times in order to make this possible.
- Make sure there is enough soap and/or disinfectant in a dispenser and state the need to wash hands properly. Also make sure there is enough hand creme in a dispenser.
- Wash your hands before and after every lesson.
- Put the guidelines for washing hands on display in the toilet.
- Wear a mask while teaching, preferably a KN95/FFP2 certified mask, and use it according to RIVM guidelines.
- Make clear to a pupil with any health issues, that he/she cannot come to the lesson. Make sure every pupil knows this.
- Cancel the lesson if you have any of the following issues: nose cold, running nose, sneezing, sore throat, mild coughing, raised temperature (up to 38 C°) or fever.
- Cancel the lesson if anyone in your household has fever (over 38 C°) and/or shortness of breath.
- Make sure when making appointments for lessons the health guidelines are discussed and make sure you ask for the pupil's health.

- Make clear appointments with the pupil about the use of hands in a lesson.
- Make sure the pupils wash their hands directly after entering. Provide a clean towel for every pupil or use disposable towels.
- Ventilate your practice well.
- Cough and sneeze in the inside of your elbow.
- Use paper tissues, use them only once and dispose of them immediately.
- Greet pupils without touch (no shaking hands).
- Let the pupils hang their own coats, don't do it for them.
- Use a clean cloth for under the head for every pupil, or use disposable cloths.
- Very regularly clean the following items with a disinfectant:
 - o door handles and banisters
 - o your telephone
 - o toilet and sink
 - o the table
 - o tool for card payments
- Use paper (coffee)cups, if no dishwashing machine is available.
- Don't put books or magazines on display for reading.
- The teacher can freely decide whether or not to use gloves. Use these in accordance to the guidelines of the RIVM.
- When there are any updates to these agreements, communicate them directly to all those involved.

For pupils and others present in the practice:

- Keep 1,5m distance in front of the practice and within the practice.
- Come alone. Children under 18 or people with disabilities can be accompanied to the practice by one adult.
- Stay home when you have any of the following issues: nose cold, running nose, sneezing, sore throat, mild coughing, raised temperature (up to 38 C°) or fever.
- Cancel the lesson if anyone in your household has fever (over 38 C°) and/or shortness of breath.
- Wash your hands directly upon entering the practice.
- It is recommended to wear a mask during the lesson, preferably a KN95/FFP2 certified mask. Use this according to RIVM guidelines.
- Always follow the teacher's instructions.
- Stick to the agreed lesson times, to avoid running into other pupils between lessons.
- Pay without contact if possible (invoice, PIN, mobile).

This way we trust you can have a safe and enjoyable lesson!