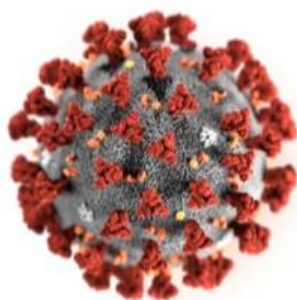




**OUTWARD BOUND
BELGIUM™**

PREVENTIEMAATREGELEN COVID-19





INLEIDING

Dit document formuleert richtlijnen voor COVID19-preventie aanvullend op de Outward Bound-veiligheidsprocedures, waaronder het Veiligheids- en het Ongevallenplan. Het specificeert de te nemen maatregelen om infecties tijdens OBB-programma's te voorkomen en/of de ernst er van te beperken.

De voorstellen zijn gebaseerd op een overzicht van informatie en maatregelen van bevoegde overheidsdiensten en wetenschapsexpertise¹.

Dit is een intern document bedoeld voor COVID19-preventie in de programma's van Outward Bound België. We maken het extern beschikbaar als aanzet tot gezamenlijk leren en aanpassen in de nieuwe Corona-realiteit. De richtlijnen zijn echter niet overal toepasbaar en doeltreffend! Gebruik van dit document vereist zorgvuldige inschatting van de effectiviteit van deze maatregelen in de eigen werkcontext en leefomgeving. Gebruik hiervan vergt bovendien regelmatige bijsturing i.f.v. groeiende kennis en veranderende omstandigheden.

INHOUD

1. CORONA, SARS COV2 EN COVID19: 'FACT SHEET'	3
1.1 TERMINOLOGIE EN ACHTERGROND	3
1.2 KENMERKEN VAN COVID19.....	3
2. PREVENTIEMAATREGELEN IN OBB-PROGRAMMAVOORBEREIDING – 'BACK-OFFICE'.....	5
3.1 CURSUSPLANNING	5
3.2 CURSUSORGANISATIE:	7
3. PREVENTIEMAATREGELEN TIJDENS OBB-ACTIVITEITEN – VOOR TRAINERS.....	9
4.1 ALGEMEEN.....	9
4.2 VOOR AANKOMST VAN DE GROEP	9
4.3 BIJ AANVANG VAN DE CURSUS	10
4.4 VOOR DE ACTIVITEITEN:	11
4.5 TIJDENS DE ACTIVITEITEN:	12
4. MAATREGELEN IN HET KADER VAN ONGEVALLERESPONS – VOOR TRAINERS .13	
5.1 EHBO-KITS	13
5.2 BENADERING VAN HET ONGEVAL: 'SCENE SURVEY'	13
5.3 BENADERING VAN HET SLACHTOFFER: 'PRIMARY SURVEY'	13
5.4 BENADERING VAN HET SLACHTOFFER: 'SECONDARY SURVEY'	13
BIJLAGEN:	14
1. HANDHYGIË.....	14
2. MONDNEUSBEDEKKING	16
AFKORTINGEN	17

¹ In eerste instantie de FOD Volksgezondheid (www.info-coronavirus.be/nl) en Sciensano (<https://covid-19.sciensano.be/nl>; https://epidemiology.wiv-isp.be/ID/Pages/2019-nCoV_procedures.aspx), de World Health Organization (WHO: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019), het European Center for Disease Prevention and Control (ECDC: www.ecdc.europa.eu) en het Centrum voor Evidence-Based Medicine (CEBaM: www.gezondheidszorgwetenschap.be/richtlijnen/mers-en-andere-coronaviruseenfecties). Bijkomend de UZ Antwerpen (www.uza.be/coronavirus-informatie), UZ Leuven (o.a. www.uzleuven.be/nl/opleidingsmateriaal-covid-19) en het Rega Instituut (https://rega.kuleuven.be/iff/pdf_corona).

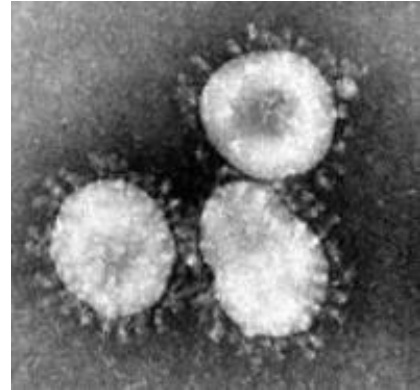


I. CORONA, SARS COV2 EN COVID19: 'FACT SHEET'

I.1 Terminologie en achtergrond

- **Corona:**

- ❑ familie van virussen gekenmerkt door een krans of kroon (zie foto), die ziekten kunnen veroorzaken bij mensen en andere dieren (zoogdieren en vogels).
- ❑ bij mensen zijn ze aanleiding tot luchtweginfecties variërend van een gewone verkoudheid tot ernstige ademhalingsproblemen ('respiratory failure'), waaronder COVID19.
- ❑ coronavirussen zijn zgn. 'enveloped viruses' die bestaan uit een (ziekmakend) genoom omwikkeld door een vetomslag. Deze zgn. 'viral envelope' wordt afgebroken door zeep en solventen. 'Enveloped viruses' blijven beperkt leefbaar op voorwerpen.



- **SARS-CoV2:**

- ❑ afkorting van 'Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2';
- ❑ virus van de Corona-familie geïdentificeerd in de stad Wuhan, China, in december 2019 en verantwoordelijk voor de wereldwijde uitbraak van COVID19 in 2020;
- ❑ SARS-CoV2 vermenigvuldigt zich alleen in een dierlijk of menselijk gastorganisme. Het virus vermenigvuldigt zich bv. niet in planten of voeding;
- ❑ SARS-CoV2 verspreidt zich van mens tot mens *via vochtdruppeltjes* (zgn. 'respiratoire secreties') die vrij komen bij spreken, hoesten en niezen en vervolgens:
 - door anderen *ingeademd* worden;
 - *op voorwerpen* vallen die anderen daarna aanraken en dan (doorgaans) *via de handen* in contact komen met de *slijmvliezen* van ogen, neus of mond.

Onderzoek in natuurlijk geventileerde omgevingen duidt aan dat SARS-CoV2 niet 'airborne' is. Er zijn wel aanwijzingen van 'airborne' virusoverdracht bij langerdurend verblijf in onvoldoende geventileerde binnenruimten. De kans op besmetting in deze ruimten neemt toe bij ademhalingsinspanning door bv. roepen, zingen of fysieke activiteit.

- **COVID19:**

- ❑ afkorting van 'Corona Virus Disease 2019';
- ❑ ernstige en mogelijk dodelijke infectie van het ademhalingsstelsel en mogelijk nier- en/of hartfalen veroorzaakt door het SARS CoV2-virus;
- ❑ heeft volgens de huidige gegevens een mortaliteit van 2 à 3% (*Case Fatality Rate*, CFR) en een besmettingsratio van 2 à 4 (*Reproduction Rate*, Ro).

- **Epidemie:**

- ❑ uitbraak van een besmettelijke ziekte over de bevolking in grotere aantallen dan normaal. Epidemische ziekten zijn te onderscheiden van zgn. endemische ziekten, die voortdurend bij een aantal individuen in de bevolking aanwezig zijn;
- ❑ eerdere Corona-epidemieën waren SARS (2002-2003) en MERS ('Middle Eastern Respiratory Syndrome', sinds 2012);
- ❑ Een epidemie wordt een pandemie bij verspreiding over verschillende continenten.

I.2 Kenmerken van COVID19

- **Incubatieperiode:** de gemiddelde tijd tussen infectie en 'onset' van symptomen is 5 dagen, met een spreiding 2 tot 16 dagen.



- **Ziektebeeld:** COVID19-patiënten vertonen de volgende symptomen:
 - ❑ De meest voorkomende klachten bij milde aandoening zijn hoofdpijn (70.3%), verlies van reukzin (70.2%), verstopte neus (67.8%), hoest (63.2%), verzwakking/vermoeidheid (63.3%), (griepachtige) spierpijn (62.5%), neusloop (60.1%), smaakverstoring (54.2%), keelpijn (52.9%) en koorts (45.4%).
 - ❑ Kortademigheid ('shortness of breath') en eventuele borstpijn of beklemmend gevoel t.h.v. borst en longen ontstaat vaak in de week na aanvang van de symptomen.
 - ❑ Ongeveer 90% van de patiënten ontwikkelt gedurende het verloop van de ziekte.

Onderzoek duidt aan dat COVID19 behalve een aandoening van het ademhalingsstelsel ook een probleem is van verhoogde intravasculaire bloedstolling, met lokale ischemie, beroerte, longembolie en hartinfarct als mogelijk resultaat.
- **Ziekteverloop:** COVID19 verloopt typisch als volgt:
 - ❑ Bij 75 à 80% blijft de ziekte beperkt tot bovenstaande klachten
 - ❑ Bij 15 à 20% van de patiënten evolueert de ziekte in de loop van gemiddeld 1 week verder naar een ernstige longontsteking (pneumonie), met reden tot hospitalisatie;
 - ❑ Bij 5% van de patiënten evolueert de ziekte naar een kritische longontsteking, met mogelijk sepsis ('vasogenic shock') en 'Acute Respiratory Distress Syndrome' (ARDS; vochtophoping die de pulmonaire zuurstofuitwisseling belemmert en longrigiditeit die ademhaling en beademing belemmert); deze patiënten belanden in intensieve zorgen, meestal aan een beademingsmachine.

Ander orgaanfalen, zoals nier-, hart- of leverfalen, is mogelijk maar (in vergelijking met SARS en MERS) niet frequent.

 - ❑ Voor 2 tot 3% van de patiënten is COVID19 dodelijk (CFR).
- **Risicofactoren:** de kans op besmetting is groter bij mensen met een verzwakt immuun-systeem. De kans op ernstig ziekteverloop is groter i.f.v. volgende factoren:
 - ❑ Bestaande gezondheidszwakten ('comorbiditeit'): ernstige obesitas, hart- en vaatziekten (o.a. hoge bloeddruk), chronische longaandoeningen (inclusief ernstige astmatische aandoeningen), chronische nieraandoeningen en diabetes (type 2²);

Hoewel onderzoek voorlopig beperkt is, zijn volgende gegevens relevant voor OBB:

 - ❑ kanker (en behandeling) blijkt een risicofactor, en vooral longkanker;
 - ❑ obesitas blijkt een risicofactor;
 - ❑ Leeftijd: hogere leeftijd is een risicofactor, wellicht mee i.f.v. comorbiditeit;
 - ❑ Geslacht: mannen lopen meer risico, hoewel resultaten niet eenduidig zijn.

Zwangerschap blijkt geen risicofactor (noch voor moeder noch voor kind).
- **Verspreiding:** COVID19 verspreidt zich via SARS-CoV in respiratoire secreties van besmette personen, zoals besproken. Analyses duiden voorlopig aan dat:
 - ❑ Dragere van SARS-CoV2 het besmettelijkst zijn gedurende de eerste 5 dagen, d.w.z. in de periode kort voor en bij het begin van de symptomen.
 - ❑ Herstelde patiënten tot >14 dagen drager van het virus en mogelijk besmettelijk blijven.
 - ❑ Herstelde patiënten minder duidelijk en minder lang immuun zijn dan verwacht o.b.v. gegevens m.b.t. SARS en MERS.
- **Behandeling:** in afwezigheid van specifieke medicatie is ondersteunende behandeling aangewezen³.

² Type 2 diabetes (vroeger 'ouderdomsdiabetes'): het lichaam reageert onvoldoende op de geproduceerde insuline ('insulineresistentie'). Behandeling van type-2 diabetici is gericht op (1) leefstijl, voornamelijk dieet en lichaamsbeweging, en (2) bloedsuikerverlagende medicatie. Behalve bloedsuiker zijn vaak ook cholesterol en bloeddruk te hoog.

Ter vergelijking: type 1 diabetes (vroeger 'jeugddiabetes') is een auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem de cellen aanvalt die insuline aanmaken. Type-1 diabetici moeten daarom zelf insuline spuiten i.f.v. dagelijkse bloedsuikermetingen (of een pompje dragen).

³ Deze behandeling komt in wezen overeen met de PROP-richtlijn aangeleerd in de Wilderness Advanced First Aid-opleiding.

2. PREVENTIEMAATREGELEN IN OBB-PROGRAMMAVOORBEREIDING – ‘BACK-OFFICE’

Preventiemaatregelen beginnen in de cursusplanning en -organisatie.

- **Cursusplanning** omvat:
 - Bepalen van de risicograad van een bepaald programma;
 - Overeenkomstig toewijzen van trainers;
 - Overeenkomstig aanpassen van accommodatie en beschikbaar vervoer.
- **Cursusorganisatie** omvat maatregelen m.b.t. afspraken met de opdrachtgever/uitnodiging van de deelnemers en maatregelen m.b.t. materiaal, vervoer en accommodatie.

De voorgestelde richtlijnen gelden voor standaard OBB-programma's. Voor andere programma's is COVID-preventie op te nemen in de Risicoanalyse Programma buiten Standaard.

3.1 Cursusplanning

Het bepalen van een COVID19-risicograad heeft tot doel de preventiemaatregelen af te stemmen op het spreidingsrisico en de kwetsbaarheid van de doelgroep en op eventuele overheidsmaatregelen i.f.v. epidemische opflakkingen.

- Risicobepaling:** de account-verantwoordelijke bepaalt voor elke cursus i.s.m. de cursusplanner de risicograad, nl. groen, geel, oranje, rood of zwart. De bepaling gebeurt i.f.v. de viruscirculatie en programmakenmerken.

risicoinschatting OBB-programma: ▪ doelgroep ▪ terrein ▪ ...	Uitsluitend online-aanbod			
	'immuno-compromised'			
	bestaande 'bubbel'			
COVID19-dreigingsniveau	vaccin			'lockdown'
	viruscirculatie, epidemische opflakking en overheidsmaatregelen			

Dreigingsniveau viruscirculatie (extern): voor de risicobepaling m.b.t. epidemische opflakking verifiëren de account-verantwoordelijke en/of de cursusplanner de volgende bronnen voor zowel de programmaloctie als de regio van de opdrachtgever:

- Voor België: schaal in o.b.v. aantal besmettingen/100.000 inwoners gedurende de laatste twee weken, zoals beschikbaar op www.coronaviruscovid19.be/coronavirus-cijfers⁴:
 groen: <1 geel: 1-20 oranje: 20-60 rood: 60-120 zwart: >120
- Voor programma in het buitenland:
 - Nationaal: <https://diplomatie.belgium.be/en> en [www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/situation-updates/weekly-maps-coordinated-restriction-free-movement](https://ecdc.europa.eu/en/covid-19/situation-updates/weekly-maps-coordinated-restriction-free-movement)
 - Regionaal: zie volgens land.

Deze inschaling is aan te passen aan (te verwachten) richtlijnen van bevoegde overheden.

⁴ Check op www.coronaviruscovid19.be/coronavirus-cijfers a.h.v. de overzichtskaart 'Incidentie per gemeente'. De inschaling is gebaseerd op de best mogelijke 'fit' tussen de beschikbare waarden en aanbevelingen van Sciensano m.b.t. drempelwaarden en kleurencodes dd. 13.8.2020. Zie https://covid-19.sciensano.be/sites/default/files/Covid19/20200813_Advice_RAG_thresholds%20and%20colorcode.pdf.



Risicoinschatting OBB-programma (intern): voor de risicobepaling m.b.t. deelnemersgroep, terrein en eventuele geplande activiteit overwegen de account-verantwoordelijke en/of de cursusplanner de volgende gegevens:

- Doelgroepkenmerken:
OBB-groepen verschillen m.b.t. de kans dat ze het virus verspreiden, m.n.:
 - Laag-risico 'spreaders' zijn o.a.:
 - bestaande groepen die >3 weken⁵ samen werken zonder aanwezigheid van COVID19-symptomen en zonder recente risicocontacten;
 - groepen waarvoor de opdrachtgevers adequate maatregelen nemen om deelname van risicodragers te voorkomen;
 - Hoog-risico 'spreaders' zijn o.a.:
 - open cursussen;
 - groepen met deelnemers uit verschillende landen en regio's, waaronder mogelijk risicogebieden;
- OBB-groepen verschillen m.b.t. hun kwetsbaarheid voor het virus, d.w.z. hun risico op infectie en risico op een ernstig ziekteverloop, m.n.:
 - Laag-risico 'receivers' zijn o.a.:
 - groepen jongvolwassenen in normale gezondheid;
 - Hoog-risico 'receivers' zijn o.a.:
 - groepen met oudere deelnemers (≥65 jaar oud);
 - groepen met deelnemers met een om medische redenen verzwakt immuuniteitssysteem⁶.
- Voor programma's buiten standaard zijn mogelijk ook kenmerken van de locatie en de geplande activiteit te overwegen, waaronder beschikbare ruimte, groepsgrootte, ...

Bij inschaling zwart zijn uitsluitend **online-programma's** mogelijk.

Bij inschaling rood zijn **dagprogramma's** aan te bevelen.

2. **Trainers:** de cursusplanner wijst trainers aan cursussen zo dat het risico dat trainers het SARSCoV2 tussen groepen verspreiden beperkt is. Dat betekent o.m. dat:

- Trainers op hoog-risico 'receiver'-cursussen ≥2 weken geen cursus gaven aan hoog-risico 'spreaders';
- Trainers voor hoog-risico 'spreaders' gedurende ≥2 weken niet fysiek samenwerken met trainers voor hoog-risico 'receivers';
- Trainers slechts ingezet kunnen worden na kennisname van de OBB-COVID19-preventiemaatregelen en instructie m.b.t. handhygiëne⁷ en het gebruik van mondmaskers⁸.

Daarnaast gelden voor trainers dezelfde voorwaarden als voor deelnemers (zie 3.2, 7):

- Afwezigheid van COVID19-symptomen of recent attest van negatieve diagnose;
- Voor deelnemers die COVID19 doormaakten: afwezigheid van symptomen gedurende ≥14 dagen.

3. **Accommodatie:** de account-verantwoordelijke voorziet i.s.m. de cursusplanner voor elke groep accommodatie in overeenstemming met de risicobepaling⁹.

⁵ De incubatieperiode voor COVID19 is gemiddeld 5 dagen, met een spreiding 2 tot 16 dagen (voor 95% van de gevallen).

⁶ Zie 1.2, Kenmerken van COVID19: ernstige obesitas, hart- en vaatziekten (o.a. hoge bloeddruk), chronische longaandoeningen (inclusief ernstige astmatische aandoeningen), chronische nieraandoeningen en diabetes (type 2).

⁷ Zie bv. www.youtube.com/watch?v=jTfLxqLgRbo. Zie ook Bijlage 1.

⁸ Zie www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/21/soorten-mondmaskers. Zie ook Bijlage 2.

⁹ Relevante referentiepunten i.f.v. de doelgroep zijn o.m.:

Pandemiatrix Vlaamse universiteiten juli 2020: ▪ onderwijs in kleine groepen	Geen beperkingen	Bezettingsgraad 1 op 2 met mondmaskerplicht of Bezettingsgraad 1 op 5 zonder mondmaskerplicht	Bezettingsgraad 1 op 2 met mondmaskerplicht of Bezettingsgraad 1 op 5 zonder mondmaskerplicht	Afstandsonderwijs	Afstandsonderwijs
Pandemiatrix Vlaamse universiteiten juli 2020: ▪ practica & labo- oefeningen	Geen beperkingen	Bezettingsgraad 1 op 1 met mondmaskerplicht	Bezettingsgraad 1 op 1 met mondmaskerplicht	Bezettingsgraad 1 op 1 met mondmaskerplicht	Stopgezet



Accommodaties verschillen m.b.t. de mogelijkheden tot 'physical distancing' en hygiënemaatregelen. Relevante aspecten daarvan zijn:

- Beschikbare oppervlakte, volume en ventilatiemogelijkheden:
 - ❑ Besprekingsruimte: $\geq 1,5\text{m}$ afstand tussen stoelen in kringopstelling, kantelvensters voor ventilatie;
 - ❑ Slaapkamers: $\geq 1,5\text{m}$ afstand tussen (de hoofdzijde van) de bedden, kantelvensters (of airco) voor ventilatie;
 - ❑ Keuken/eetruimte: $\geq 1,5\text{m}$ afstand tussen stoelen aan de tafel.
- Beschikbaarheid van min of meer persoonlijk versus gedeeld sanitair;
- Beschikbaarheid van voldoende ruimte voor adequaat materiaalbeheer.

Voor meerdaagse programma's met risicograad rood beschikt elke deelnemer over een **persoonlijke slaapruijnte**.

Voor besprekingen en maaltijden is **buitenlucht** aan te bevelen, als het weer dat toelaat.

4. **Catering:** de account-verantwoordelijke voorziet i.s.m. de cursusplanner voor elke groep maaltijden in overeenstemming met de risicobepaling. Relevante aspecten daarvan zijn:

- Wijze van opdienen: vermijden van delen van bestek;
- Wijze van bereiding en afwassen: vermijden van doorgeven van eet- en kookgerief.

Voor programma's met risicograad rood zijn **persoonlijke porties** aan te bevelen.

5. **Vervoer:** de cursusplanner voorziet i.s.m. de account-verantwoordelijke vervoer in overeenstemming met de risicobepaling. Relevante aspecten zijn:

- Beschikbaar volume en ventilatiemogelijkheden tijdens vervoer;
- Transporttijd.

3.2 Cursusorganisatie:

6. **Afspraken met de opdrachtgever:** de account-verantwoordelijke verifieert welke Coronamaatregelen de opdrachtgever neemt m.b.t. het programma (met oog op Risicobepaling) en verduidelijkt in de offerte dat OBB zich houdt aan de Corona-richtlijnen van de bevoegde Belgische overheden en bijkomend aan de OBB-richtlijnen voor COVID19-preventie.

COVID19-preventiemaatregelen maken deel uit van de **veiligheidsinstructies** zoals bedoeld in het Veiligheidsplan.

7. **Uitnodiging van deelnemers:** de account-verantwoordelijke verzekert i.s.m. de cursusplanner en/of de opdrachtgever dat de uitnodiging de volgende voorwaarden stelt:

- ❑ Ingefulde corona-gezondheidsvragenlijst voor aanvang van het programma;
- ❑ Afwezigheid van COVID19-symptomen of recent attest van negatieve diagnose;
- ❑ Voor deelnemers die COVID19 doormaakten: afwezigheid van symptomen gedurende ≥ 14 dagen¹⁰.

De account-verantwoordelijke zorgt i.s.m. de cursusplanner en/of de opdrachtgever dat de lijst van mee te brengen uitrusting o.a. de volgende items vermeldt:

- ❑ Voldoende mondmaskers of alternatieve mondneusbedekking;
- ❑ Handschoenen;
- ❑ Natuurlijke zeep;
- ❑ Handgel;
- ❑ Papieren zakdoekjes;
- ❑ Eventueel: veiligheidsbril.

Pandemiedraaiboek volwassenenonderwijs CVO 2020-2021		100% van de cursisten; Beperk de aanwezigheid van niet-essentiële derden	Maximum 50% van de capaciteit (lesmomenten * cursisten) per lesplaats op weekbasis; Max. 10 cursisten en lesgever per lokaal	Maximum 25% van de capaciteit (lesmomenten * cursisten) per lesplaats op weekbasis; Max. 10 cursisten en lesgever per lokaal	Afstandsonderwijs
--	--	--	---	---	-------------------

¹⁰ Herstelde COVID19-patiënten blijven tot >10 dagen drager van het virus en mogelijk besmettelijk.



8. **Materiaal:** de materiaalverantwoordelijke verifieert dat het te gebruiken activiteitenmateriaal, zowel persoonlijk als collectief materiaal, voor aanvang van het programma gereinigd is, hetzij met zeep, hetzij gewassen op $\geq 90^{\circ}\text{C}$, hetzij $\geq 72\text{u}$ geventileerd
9. **Materiaal:** de materiaalverantwoordelijke verifieert dat bij het logboek in de materiaalopslag een ontsmettende handgel voorzien is.
10. **Materiaal:** de materiaalverantwoordelijke voorziet een systeem om materiaal voor de duur van het programma te personaliseren.
11. **Materiaal:** de materiaalverantwoordelijke verzekert dat de EHBO-kit bijkomend de volgende items bevat:
 - ☐ Chirurgische mondmaskers;
 - ☐ Ontsmettende handgel.
12. **Accommodatie:** de accommodatieverantwoordelijke zorgt dat OBB-accommodatie tussen 2 cursussen in gereinigd is, met o.m. het wassen van bad-, bed- en keukenlinnen op $\geq 90^{\circ}\text{C}$; reiniging van alle werkoppervlakken met zeep; reiniging van alle frequent aangeraakte voorwerpen met zeep.
13. **Accommodatie:** de accommodatieverantwoordelijke verifieert voor aanvang van het programma de ruimteopstelling m.b.t. fysieke afstand (zie 2.1, 3) en bijkomend dat:
 - ☐ Dat elke wasbak voorzien is van handzeep en papier om handen af te drogen;
 - ☐ Dat elke keuken, bad- en slaapkamer voorzien is van een afsluitbare vuilbak;
 - ☐ Dat in programma's met risicograad rood voor elke groep per dag een afsluitbare waszak (of -bak) beschikbaar is.
14. **Vervoer:** de verantwoordelijke voor vervoer verifieert voor aanvang van het programma dat elk voertuig gereinigd is, en voorzien is van ontsmettende handgel.
15. **Voeding:**
voor programma's met risicograad rood brengt de verantwoordelijke voor inkopen alle binnenkomende goederen in quarantaine¹¹ alvorens ze voor trainers of deelnemers beschikbaar te maken, d.w.z.:
 - ☐ Dat kartonnen dozen gedurende 24u in afzondering staan;
 - ☐ Dat plastic- en gelijkaardige verpakkingen gedurende 72u in afzondering staan;
 - ☐ Dat diepvriesproducten met isopropanol-spray ontsmet worden en 3' luchten voor ze in de diepvries geplaatst worden.Afzondering gebeurt in een goed verluchte omgeving met minstens kamertemperatuur.

¹¹ Chin et al. (2020) Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. The Lancet – Microbe. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3)

3. PREVENTIEMAATREGELEN TIJDENS OBB-ACTIVITEITEN – VOOR TRAINERS

Deze maatregelen zijn een aanvulling op het Veiligheidsplan (versie 2019 09).

4.1 Algemeen

16. De trainer verneemt van de account-verantwoordelijke i.s.m. de cursusplanner wat de COVID19-risicobepaling voor het programma is, nl. groen, geel, oranje of rood, en welke maatregelen m.b.t. accommodatie, catering en vervoer daartoe genomen zijn.

risicoinschatting OBB-programma: ■ doelgroep ■ terrein ■ ...	bijkomende isolatie: quarantaine, ontsmetting van gedeelde ruimte, contact-tracing				
	bijkomende objecthygiëne: reinigen van materiaal, installaties en verblijfplaats				
	bijkomende handhygiëne: hand-zeep of -gel, vermijden van hand-gezicht-contact & reinigen van 'high-touch objects'				
	afstand & ademhalingshygiëne: 1,5m, mondneusbedekking & handzeep of -gel				
COVID19-dreigingsniveau	vaccin				'lockdown'
	viruscirculatie, epidemische opflakking en overheidsmaatregelen				

Niveau zwart doet zich uitsluitend voor als één of meerdere personen tijdens een programma besmet blijken¹².

17. De overeenkomende COVID19-preventiemaatregelen gelden tijdens de activiteiten, inclusief besprekingen, en tijdens informele momenten.
18. Bijkomend neemt de trainer COVID19 op in de LMRA voor elke activiteit.
19. De trainer geeft instructie en houdt toezicht op de opvolging van de COVID19-preventiemaatregelen, waar mogelijk samen met eventuele groepsbegeleiders. Dit is bij uitstek van belang als de deelnemers minderjarig (< 18 jaar) zijn.

4.2 Voor aankomst van de groep

20. **Accommodatie:** verifieer dat je verblijfplaats de zgn. '**barrièregedragingen**' mogelijk maakt, namelijk:
- Veilige fysieke afstand:
 - Stel stoelen in de besprekings- en eetruimte zo op dat mensen $\geq 1,5\text{m}$ van elkaar verwijderd zitten;
 - Verifieer dat bedden in de slaapkamers zo opgesteld zijn dat mensen (met hun gezichten) $\geq 1,5\text{m}$ van elkaar verwijderd slapen. Voor programma's met risicograad rood: verifieer dat elke deelnemer over een persoonlijke slaapruijnte beschikt.
 - Hygiënemaatregelen:
 - Check dat bij elke wasbak handzeep en afdroogpapier voorzien is;
 - Check dat in elke keuken, bad- en slaapkamer een afsluitbare vuilbak staat;
 - Voor programma's met risicograad rood: check dat je voor elke dag over een afsluitbare waszak (of -bak) beschikt.

¹² Zie Gezondheidsvragenlijst versie 2020 09 en Verslag Technische Opleiding 2020 08 (pp8-9).



21. **Vervoer:** verifieer voor eventueel autovervoer dat er voldoende zitplaatsen zijn met een tussenafstand van $\geq 1,5\text{m}$ tussen de gezichten van inzittenden en dat elke wagen voorzien is van een ontsmettende handgel.
22. **Materiaal:** verifieer in het log dat het materiaal dat je gaat gebruiken met zeep gereinigd is en/of $\geq 72\text{u}$ geventileerd is.
Verifieer dat er stickers beschikbaar zijn voor het personaliseren van materiaal.
23. **Materiaal:** verifieer dat de EHBO-kit de volgende items bevat:
- voldoende handschoenen, onmiddellijk bereikbaar;
 - chirurgische mondklappers, onmiddellijk bereikbaar;
 - ontsmettende handgel.

4.3 Bij aanvang van de cursus

Geef instructie m.b.t. de volgende COVID-19-preventiemaatregelen bij aanvang van de cursus of voor de eerste activiteit waarbij ze in de cursus van belang worden.

24. **Afstandsmaatregelen:** herinner deelnemers bij risicograden geel, oranje en rood aan de gangbare Coronamaatregelen, m.n.:
- Geef elkaar geen handen.
 - Beperk fysiek contact met andere personen:
 - ☐ hou zo mogelijk een fysieke afstand ('social distance') van $\geq 1,5\text{m}$;
 - ☐ wanneer kleinere afstanden nodig zijn: beperk die in tijd.
 - Overweeg het dragen van handschoenen voor het afwisselend gebruik van collectieve materialen.
25. **Ademhalingshygiëne:** herinner deelnemers bij risicograden geel, oranje en rood aan de gangbare Coronamaatregelen, m.n.:
- **Mondneusbedekking**¹³: bedek ademhalingswegen met een masker of aanvaardbaar alternatief in elk van de volgende situaties (zie Bijlage 2):
 - ☐ Fysieke afstand is of wordt mogelijk $< 1,5\text{m}$;
 - ☐ Met meerdere personen in een ruimte, bv. bespreking, maaltijdbereiding, ...Verifieer bij risicograad rood dat iedereen zijn mondneusbedekking minstens dagelijks vervangt of wast¹⁴.
 - **Hoest- en nieshygiëne:** hoest of nies in een papieren zakdoek of in de binnenkant van de elleboog. Gooi papieren zakdoeken onmiddellijk na gebruik in een afsluitbare vuilbak.
 - **Ventilatie:** verlucht de besprekingsruimte, de keuken, slaapkamers en elke andere gedeelde ruimte na gebruik.
26. **Handhygiëne:** herinner deelnemers aan de gangbare Coronamaatregelen, m.n.:
- Was regelmatig en grondig de handen wast met stromend water en zeep (zie Bijlage 1). Doe dat minstens:
 - ☐ Voor programma's met risicograad geel en hoger:
 - Voor en na het bereiden van maaltijden;
 - Voor en na het eten;
 - Voor en na sanitair;
 - Voor en na het slapen.

¹³ Mondneusbedekking is een effectieve vorm van 'source control', ook met zelfgemaakte of alternatieve maskers.

¹⁴ Reinigen kan op de volgende manieren:

- Voor chirurgische maskers: niet – deze maskers zijn voor eenmalig gebruik gedurende hoogstens 1 dag;
- Voor andere stoffen maskers: kunnen gedesinfecteerd worden door ze (1) dagelijks op $\geq 60^\circ\text{C}$ te wassen of (2) gedurende ≥ 30 minuten in Dettol of ethanol te weken en daarna goed te spoelen.

Elk type masker is op een zuivere plek te bewaren en tijdens gebruik niet aan te raken.

Chirurgische mondklappers verliezen hun effectiviteit als ze nat zijn: zorg voor vervanging! Zie verslag Technische Opleiding 2020 08.



- Voor programma's met risicograad oranje en hoger:
 - Voor en na elke activiteit;
 - Voor en na het opruimen of anders hanteren van materiaal;
 - Voor en na elke autorit.

Gebruik een ontsmettende handgel als er geen stromend water en zeep beschikbaar zijn.

- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.
- Vermijd voorwerpen aan te raken die makkelijk besmet raken en waarop SARS-CoV2 stabiel is (bv. open en sluit deuren zo veel mogelijk met de elleboog);

27. **Personaliseer materiaal:** voorzie waar mogelijk dat deelnemers bij risicograden geel, oranje en rood persoonlijk cursusmateriaal dat ze meermaals zullen gebruiken voor de duur van de cursus identificeren en uitsluitend zelf gebruiken.

28. **Accommodatie:** reinig in meerdaagse programma's elke avond de verblijfplaats, m.n.:

- Voor programma's met risicograad oranje of rood:
 - Reinig alle frequent aangeraakte voorwerpen (kraantjes, deurklinken, keukenthermos, handvat koelkast, ...) met zeep;
- Voor programma's met risicograad rood:
 - Reinig alle werkoppervlakken en frequent aangeraakte voorwerpen met zeep;
 - Verzamel handdoeken en vergelijkbare stoffen in een afgesloten waszak.

29. **Vervoer:** voorzie voor eventuele verplaatsingen met OBB- of huurvoertuigen een vaste chauffeur en vaste plaatsen. Reinig de contactsleutel, het stuur, de versnellingspook en het dashboard met zeep voor een andere chauffeur dezelfde wagen bestuurt.
Circuleer geen binnenlucht in de wagen.

30. **Voeding / catering:** geef instructie m.b.t. de manier van opdienen en afwassen om fysieke afstand te bewaren en indirect contact via bestek, schotels en oppervlakken te vermijden, m.n.:

- Serveren bij risicograden geel, oranje en rood: buffettafel met handgel bij aanvang en einde van buffet.
Lunch en snacks mogelijk volgens zelfde formule; vanaf risicograad rood in individuele porties en verpakking.
- Maaltijd: met behoud van 1,5m afstand; buiten eten is aanbevolen als de weersomstandigheden dat toelaten;
- Afwas: mogelijk door duidelijke taakverdeling in kleine subgroep, gebruik van mondneusbedekking, regelmatig verversen van zeepwater, handhygiëne.

4.4 Voor de activiteiten:

31. Voorzie uitsluitend activiteiten die onder 'physical distancing'-voorwaarden haalbaar zijn:

- **'Dynamics':** opdrachten waarin herhaald of voortdurend nauw contact onvermijdelijk is, zijn niet toegelaten (bv. Menselijke knoop, Spinnenweb, Zeiltje omkeren, ...);
- **Hindernissen:** opdrachten waarin voortdurend nauw contact onvermijdelijk is, zijn niet toegelaten (bv. Huisje, Tractorband, ...);
- **Grot:** voorkom dat mensen gedurende langere tijd samen in een beperkte omsloten ruimte zijn (bv. de Lange Gang) of beurtelings in een smalle passage fysieke inspanning leveren (bv. Geboortespleet, Sleutelgat, Brievenbus);
- **Touwenparcours:** elementen waarin regelmatig fysiek contact onvermijdelijk is, zijn niet toegelaten (bv. Reuzenladder, 'Team Beams', ...);

Activiteiten waarin punctueel nauw contact noodzakelijk is, zijn onderwerp van een gericht LMRA (bv. beveiligen bij touwenparcours of rotsklimmen, een gedeelde leeflijn op de Klettersteig, 'spotting' in de grot, ...).



32. Overweeg in het LMRA minstens de volgende preventiemaatregelen:

- Mondneusbedekking;
- Handreiniging: zie 26, Handhygiëne;
- Het dragen van handschoenen.

4.5 Tijdens de activiteiten:

33. Bij aanvang van de activiteit:

- Bij risicograden oranje en rood:
 - ☐ reik materiaal uit zo uit dat onnodig contact met andermans persoonlijke uitrusting minimaal blijft;
- Bij risicograad rood:
 - ☐ vermijd wisselende subgroepen;
 - ☐ reinig handen en/of materiaal bij wisselend gebruik van collectieve materialen.

34. Vermijd 'hands-on checks' van beveiligingsmateriaal bij deelnemers uit: richtlijn 9.14 m.b.t. de aanbeveling van 'hands-on checks' bij het verifiëren van het veiligheidsmateriaal van klimmers vervalt onder COVID-omstandigheden:

- ☐ Check de uitrusting van elke deelnemer visueel;
- ☐ Vraag elke deelnemer daarbij het 'hands-on'-deel zelf uit te voeren.



4. MAATREGELEN IN HET KADER VAN ONGEVALLENRESPONS – VOOR TRAINERS

Deze maatregelen zijn een aanvulling op het Ongevallenplan (versie 2019.09).

5.1 EHBO-kits

35. Houd de EHBO-kit steeds in je eigen rugzak.

5.2 Benadering van het ongeval: 'scene survey'

Volg het WMA-PAS zoals voorzien in het Ongevallenplan:

36. **'Personal safety'**: houdt $\geq 1,5$ m afstand tot je een chirurgisch of FFP2-mondmasker draagt. Trek op dit moment ook handschoenen aan. Overweeg bijkomend een (veiligheids)bril. Als het slachtoffer geen mondneusbedekking draagt: vraag van dat te doen of voorzie hem/haar zelf van een chirurgisch mondmasker.
- Touwevacuaties en vergelijkbare interventies** zijn eveneens de benadering van een ongeval: bedek je neus en mond tijdens de 'scene survey'!

5.3 Benadering van het slachtoffer: 'primary survey'

Volg het WMA-PAS zoals voorzien in het ongevallenplan:

37. **'Hands-only CPR'**: geef alleen borstcompressies en doe dat alleen na neusmondbedekking van het slachtoffer.
38. **Bel 112**: laat verdere CPR en ALS over aan gespecialiseerde hulp met bijkomende middelen en PBM's.

5.4 Benadering van het slachtoffer: 'secondary survey'

Volg het WMA-PAS zoals voorzien in het ongevallenplan:

39. **Medicatie**: indien een deelnemer om pijnmedicatie vraagt, stel je eventueel paracetamol ter beschikking maar geen NSAID (Ibuprofen)¹⁵.
40. **Huisarts of noodnummer 1733**: ga met koorts en/of luchtwegklachten niet naar de arts of de spoedgevallendienst¹⁶:
- Isoleer de betrokken persoon / patiënt in een afzonderlijke slaapkamer:
 - ☐ Geef de persoon een chirurgisch mondmasker¹⁷;
 - ☐ Reinig de ruimten en voorwerpen waar de persoon mee in aanraking kwam met zeep.
 - Bel 1733 of de arts: vermeld de symptomen ('SOAP note') en volg instructie.

¹⁵ Richtlijnen Sciensano voor huisartsen.

¹⁶ Richtlijnen Sciensano voor de bevolking.

¹⁷ Richtlijnen Sciensano voor ambulante zorgverstrekking in een privépraktijk.



BIJLAGEN:

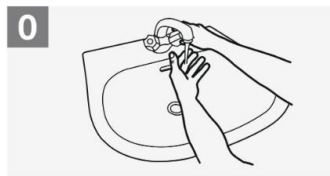
I. HANDHYGIËNE¹⁸

How to Handwash?

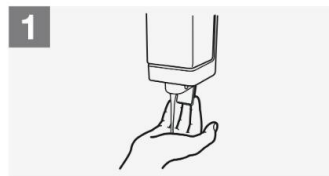
WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB



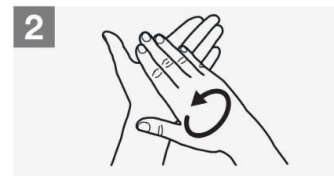
Duration of the entire procedure: 40-60 seconds



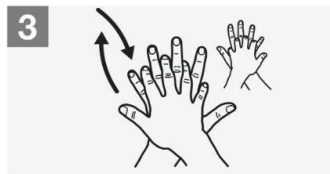
0 Wet hands with water;



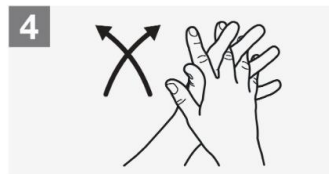
1 Apply enough soap to cover all hand surfaces;



2 Rub hands palm to palm;



3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



4 Palm to palm with fingers interlaced;



5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



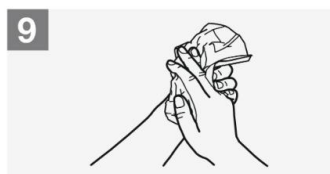
6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



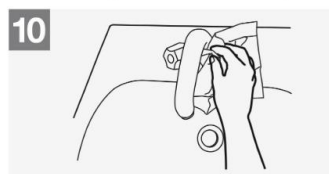
7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



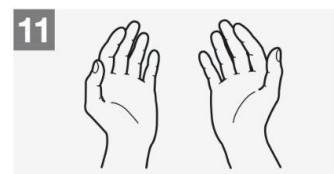
8 Rinse hands with water;



9 Dry hands thoroughly with a single use towel;



10 Use towel to turn off faucet;



11 Your hands are now safe.



**World Health
Organization**

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

¹⁸ Bron: www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/hand-cleaning/hand-wash.jpeg?sfvrsn=f62520cc_2 en www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/hand-cleaning/hand-drub.jpeg?sfvrsn=e9b44b62_2.

Bijkomende bronnen:

- Nederlandstalig: Rode Kruis Vlaanderen: www.rodekruis.be/storage/main/2020-028-corona-aff-handenwassen-extern-nl.pdf
- Franstalig: www.croix-rouge.be/content/uploads/2020/03/2020_028_Corona_Aff-Handenwassen_extern_FR_page-0001-1-1.jpg



How to Handrub?

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED



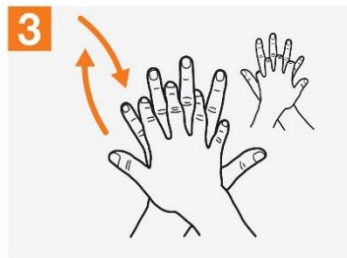
Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



Rub hands palm to palm;



Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



Palm to palm with fingers interlaced;



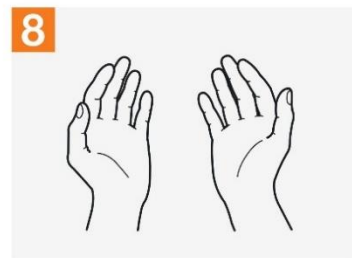
Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



Once dry, your hands are safe.



**World Health
Organization**

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009



2. MONDNEUSBEDEKKING¹⁹



World Health
Organization

How to **put on, use,** **take off and dispose** of a mask

1



Before putting on a mask, wash hands with alcohol-based hand rub or soap and water

2



Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask

Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water

3



Replace the mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks

4



To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; wash hands with alcohol-based hand rub or soap and water

¹⁹ Bron: www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks.

AFKORTINGEN

ALS: Advanced Life Support

CFR: Case Fatality Rate: % van besmette personen die overlijden

CPR: Cardio-Pulmonaire Resuscitatie

MERS: Middle Eastern Respiratory Syndrome

Ro: Reproduction Rate: aantal personen die een besmette person gemiddeld besmet

SARS: Severe Acute Respiratory Syndrome

WHO: World Health Organization

WIV: Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid

WMA-PAS: Wilderness Medical Associates – Patient Assessment System