

Nieuwsbrief oktober 2020

In deze nieuwsbrief kan je informatie vinden over:

- Hoe verluchten bij koude buitentemperaturen?
- Wat met de jaarlijkse evacuatieoefening tijdens corona?
- Wat met de jaarlijkse bijscholing EHBO?
- Opleidingen
- Lesgeven met een mondkap - denk aan je stem

Deze nieuwsbrief wordt verstuurd naar de contactpersonen preventie en bescherming, de vertrouwenspersonen en de hiërarchische lijn.

Op de website van onze dienst vindt u een [archief met de nieuwsbrieven](#) van de voorbije schooljaren. Deze informatie kan u ook delen met andere personeelsleden in de lerarenkamer of via Smartschool.

Veel leesplezier!

Guy Linten
Preventieadviseur-coördinator
Gemeenschappelijke preventiedienst

Snel naar ...

www.politeia.be

www.g-o.be/preventie

Hoe verluchten bij koude buitentemperaturen?

Zorgen voor verse lucht is de beste manier om het besmettingsrisico te verkleinen. De luchtstromen voorkomen dat infectiedruppels zich verspreiden en in de lucht blijven hangen.

Concrete tips voor het verluchten van klaslokalen:

- Heb je raamroosters? Laat deze constant open staan, in combinatie met een openstaande binnendeur zorgt dit voor een goede binnenluchtkwaliteit
- Twee ramen op kipstand zetten is een goede manier om te verluchten. Dit kan wel een gevoel van tocht geven, wat bij te koude buitentemperaturen of te veel wind niet realistisch zal blijken.
- Wat te doen bij koude buitentemperaturen:
 - Zet kort twee ramen zo ver mogelijk open
 - Liefst aan verschillende zijdes
 - Of neem de twee buitenste ramen
 - Boven of in de buurt van een radiator
 - Eén á twee keer per uur
 - Twee tot drie minuten
 - Monitor het CO₂-gehalte, zo kan je de frequentie en de tijd bepalen

Bijkomend zullen een aantal richtlijnen meegegeven worden aan de dienst infrastructuur van de scholengroepen o.a. :
het verhogen van de stooklijn van de verwarmingsinstallatie e.d.

Wat met de jaarlijkse evacuatieoefening tijdens corona?

Ook in tijden van corona blijft er een brandrisico aanwezig, en dus ook een opleiding voor de werknemers opdat ze weten wat te doen bij zo'n voorval.

De FOD WASO adviseert om dit jaar de evacuatieoefening te beperken tot theorie en testen op afstand.

Als je toch een fysieke evacuatieoefening plant, zorg dan voor aangepaste maatregelen, bv. een mondkapje aandoen

bij het verlaten van het gebouw en op de evacuatieplaats, indien nodig een nieuwe verzamelplaats aanduiden opdat onderling voldoende fysieke afstand gehouden kan worden,...

Meer informatie: "[Generieke gids om de verspreiding van COVID-19 op het werk tegen te gaan](#)" van FOD WASO

Wat met de jaarlijkse bijscholing EHBO?

We zullen nog een hele tijd met het coronavirus moeten leven. Een structurele én pragmatische aanpak is hierbij aangewezen. Ook voor de verplichte bijscholing EHBO.

Op basis van een risicoanalyse zijn afwijkingen toegelaten. Zo ook in coronatijden. FOD WASO geeft de mogelijkheid om de bijscholing van 2020 in 2021 te geven, met het advies om dan meteen een dubbele bijscholing te geven.

Ook een theoretische bijscholing in 2020 via applicaties zoals Skype, Zoom, Teams... of aan de hand van een online cursus is toegelaten, gevolgd door een volledig praktische bijscholing in 2021. Hiernaast blijft de mogelijkheid om de bijscholing alsnog fysiek te laten plaatsvinden, dan wel overeenkomstig de aanbevelingen van de Belgische reanimatieraad.

Opleidingen

- **Intervisie voor vertrouwenspersonen**

De externe dienst voor preventie en bescherming, Cohezio, biedt in 2020 online intervisies via o.a. Teams. De eerste 4 zijn volzet. Er werden twee extra sessies gepland:

- vrijdag 4 december van 9-13u VP zonder/weinig ervaring
- vrijdag 11 december van 9-13u VP met ervaring

De sessies worden georganiseerd voor 8 personen zodat er voldoende interactie mogelijk is. Een online intervisie duurt 4 uur.

Prijs: 62,24 euro of 0,5 preventie-eenheden (PE's) per persoon

Max. aantal deelnemers: 8 personen.

Deze opleiding gaat door vanaf 6 deelnemers.

Geïnteresseerde vertrouwenspersonen van GO! kunnen **een e-mail sturen naar** Academy@cohezio.be

Lesgeven met een mondmasker - denk aan je stem

Een hele dag lesgeven met een mondmasker op. Niet evident, niet het minst voor je stem, vertelt VRT-logopediste Bernadette Timmermans. Om al die leerkrachten wat te helpen, kan je hier een aantal oefeningen vinden die je stem opwarmen. Aan de slag!

Bernadette Timmermans, één van de VRT-logopedisten, heeft enkele tips om goed te spreken met een mondmasker. Zeker voor leerkrachten is dit belangrijk, want zij moeten voortaan leren om les te geven met dat mond-masker op hun gezicht! Bernadette vertelt alvast wat een van de grote valkuilen is: "Je zal wat luider moeten praten

door dat mondmasker, maar ga dan niet op een hogere toonhoogte praten! Dat is een normale reflex, maar niet

zo gezond voor de stem. Als je dat doet, ga je op een toonhoogte spreken die niet overeenkomt met je natuurlijke toonhoogte. Dan span je je veel te snel in, en zullen je stembanden daar 's avonds last van hebben!"

Tips

Als je verstaanbaar wil klinken met je mondmasker, ga dan duidelijker en trager articuleren. Neem ook meer adempauzes en kijk goed naar een leerling als je wil dat het duidelijk is dat je tegen haar of hem bezig bent.

- Voor je begint les te geven, is het belangrijk je stem 's morgens al goed op te warmen!
- Als je rustig moet worden, kan je even 'zoemen': laat je kaak naar beneden vallen, alsof er 10 kg aan hangt. Maak vervolgens een zoemend geluid en laat je stembanden goed trillen.
- Deze oefening kan je bijvoorbeeld 's ochtends al onder de douche doen!
- Het is heel belangrijk is om ook al je spieren goed te stretchen, want je hebt heel wat spieren nodig bij het spreken!
- Begin met de 'liptril'-oefening: maak je lippen goed nat en laat vervolgens je lippen trillen. (Je probeert haast een paard na te doen.) Maak daarbij dus ook geluid!
- Opgelet: dit is geen gemakkelijke oefening! Het zal waarschijnlijk niet van de eerste keer lukken. Blijf proberen!
- Probeer tijdens het trillen met je lippen ook eens luid en stil te gaan.
- Ga omhoog en omlaag met je stem, alsof je een toonladder op en af gaat.

Bekijk hier enkele oefeningen, uitgelegd door Bernadette Timmermans zelf! [Deze instructiefilm](#) werd opgenomen tijdens de Infodag Preventie en Bescherming van de Gemeenschappelijke preventiedienst van het GO!

Luister hier naar het [radiofragment met de tips van Bernadette](#).