



**ADVIEZEN VERANTWOORD SPORTEN
SPORTSPECIFIEK TRAININGEN
IJSHOCKEY NEDERLAND**

Aanvullende adviezen IJshockey Nederland (update 16-06-2020)

Het algemene sportprotocol van NOC*NSF is leidend. Heb je dat nog niet geraadpleegd, doe dat dan via deze [link](#).

Terwijl we ons samen een weg banen door de COVID-19-pandemie, is IJshockey Nederland er alles aan gelegen om onze verenigingen en leden te voorzien van voldoende informatie om wanneer mogelijk de trainingen op het ijs veilig te hervatten. Deze informatievoorziening is in eerste instantie gericht op de terugkeer bij trainingen. Een gefaseerde aanpak van de programmering speelt hierbij in om het aantal mensen op de ijsbaan te beperken. Het spreekt voor zich dat lokale richtlijnen met betrekking tot fysieke afstanden, grootte van groepen, aantal mensen toegestaan in een sportaccommodatie en het wel of niet dragen van maskers daar waar nodig dienen te worden opgevolgd.

IJshockey Nederland heeft in dit document enkele adviezen opgenomen die in overweging kunnen worden genomen wanneer u van plan bent terug te keren op het ijs. Deze adviezen zijn samengesteld op basis van input van NOC*NSF, IIHF en andere nationale bonden (waaronder IJshockey Nederland). Weet dat dit geen vereisten zijn van IJshockey Nederland, maar adviezen om te overwegen bij de opstart van uw programmering.

Aangezien de omstandigheden en eisen per veiligheidsregio verschillen door het gehele land, is ons beste advies de richtlijnen te volgen van de lokale overheden en ijsbanen. Het advies is tevens om adviezen van IJshockey Nederland te bespreken met de directie van de plaatselijke ijsbaan. Met de adviezen van IJshockey Nederland en de protocollen van de lokale ijsbaan, worden afspraken gemaakt die binnen uw ledenbestand gecommuniceerd kunnen worden.

Adviezen en protocollen worden continue geüpdatet wanneer hiertoe aanleiding is.

Checklist voor succes

Controleer en volg de

- ✓ Richtlijnen van ijsbaandirectie of management
- ✓ Richtlijnen van de lokale gezondheidsautoriteit
- ✓ Sportspecifieke richtlijnen van IJshockey Nederland

Plan het volgende

- ✓ Wijs iemand aan om updates te controleren
- ✓ Overleg regelmatig met uw ijsbaanfaciliteit
- ✓ Verduidelijk de verantwoordelijkheden van teambegeleiders en coaches
- ✓ Organiseer aankomst van spelers en ouders bij binnenkomst
- ✓ Hygiënevoorschriften
- ✓ Fysieke distantiëring op de ijsbaan
- ✓ Richtlijnen rond kleedkamers en douches (wanneer mogelijk)
- ✓ Fysieke distantiëring tijdens trainingen (spelers ouder dan 18 jaar)
- ✓ Richtlijnen voor ouders/voogden op de ijsbaan
- ✓ Organiseer vertrek van spelers en ouders na einde trainingssessie
- ✓ Procedures als speler ziek is/wordt

Organiseer bijeenkomst met ouders/spelers

- ✓ Geef een duidelijk overzicht van de verwachtingen
- ✓ Veiligheidsstappen helder uitgelegd
- ✓ Geef aan wat de rol is van ouders in het creëren van een veilige en gezonde omgeving
- ✓ Geef duidelijkheid over bevoegdheden coördinator

Op locatie

- ✓ Participeer in fysieke distantiëring
- ✓ Zorg voor verantwoorde hygiëne
- ✓ Volg richtlijnen van de lokale volksgezondheidsautoriteit
- ✓ Volg richtlijnen van de ijsbaanfaciliteiten op
- ✓ Zorg voor veel spelplezier!

Voor verenigingen

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Werk samen met uw ijsbaandirectie en medewerkers om spelers en ouders voorafgaand aan een training in te lichten over processen rondom veiligheid, schoonmaak en dergelijke. Betrek hierbij de coaches en begeleiders. Denk hierbij ook aan de beschikbaarheid van (EHBO-)ruimte en faciliteiten voor het wassen van handen.
- Organiseer een online bijeenkomst met spelers en ouders om plannen door te nemen en hen in staat te stellen vragen te stellen, die betrekking hebben op:
 - Wat zij kunnen verwachten;
 - Planning van de eerste trainingen;
 - Voorzorgsmaatregelen die worden genomen om de ijsbaan en gebruikers schoon en veilig te houden.
- Deel de lokale protocollen van de ijsbaan en IJshockey Nederland;
- Communiceer en volg de richtlijnen met betrekking tot het aantal mensen dat tegelijkertijd op de ijsbaan aanwezig mag zijn;
- Geef trainers en begeleiders richtlijnen over wat ze wel en niet mogen doen bij blessurebehandelingen. Zorg na behandeling altijd voor het desinfecteren van handen en gebruikte materialen.
- Bekijk samen met de trainers of er alternatieve trainingsvormen zijn die buiten kunnen worden uitgevoerd;
- Trainers, begeleiders en vrijwilligers boven de leeftijd van 70 jaar en uit risicogroepen dienen zelf hun risico te analyseren en te bespreken met de vereniging. Raadpleeg desnoods de huisarts.
- Spelers en/of coaches/begeleiders die ziektesymptomen vertonen mogen niet toegelaten worden op de ijsbaan. Dit geldt uiteraard ook voor ouders;
- Een coach moet bereid zijn een speler die tekenen of symptomen van ziekte vertoont de toegang tot de training te ontzeggen;
- In eerste instantie zal de focus geheel liggen op het trainen. In latere instantie worden protocollen en afspraken rondom het spelen van wedstrijden vastgelegd.
- Spelers moeten hun eigen gelabelde waterflessen meenemen. Wijs spelers erop dat ze waterflessen niet delen;
 - Water opdrinken en niet spugen op het ijs.
- Handdoeken van spelers zijn alleen voor persoonlijk gebruik;
- Bevorder een flexibeler beleid rondom het ondersteunen, en niet straffen, van een speler als deze besluit om niet naar de training te komen;
- Spelers komen in complete uitrusting naar de ijsbaan. Advies is om ook schaatsen met schaatsbeschermers (indien mogelijk) thuis aan te doen;
 - In overleg met de lokale ijsbaan kunnen aangegeven gebieden worden vastgelegd waar uitrusting aan- en uitgetrokken kan worden. Voorlopig wordt geen gebruik

gemaakt van kleedkamer faciliteiten en toiletten.

- Werk samen met uw lokale ijsbaan om afgescheiden gebieden te markeren (1,5 meter), waar schaatsen aangetrokken worden.
 - Ga in overleg over gebieden waar gelegenheid is om om te kleden.
- Zorg voor een wisselbeleid rondom trainingen:
 - Het team dat heeft getraind gaat als eerste in zijn geheel van het ijs. Spelers verlaten het ijs op 1,5 meter van elkaar (uitsluitend voor spelers ouder dan 18 jaar);
 - Het team dat gaat trainen wacht op gepaste afstand van vertrekkend team en onderling. Als het vertrekkende team in zijn geheel de ijsvloer heeft verlaten, kan het komende team het ijs betreden, wederom op 1,5 meter van elkaar. (uitsluitend voor spelers ouder dan 18 jaar);
- Maak zoveel mogelijk géén gebruik van kleedkamers:
 - Zorg daar waar de kleedkamer gebruikt kan worden voor een heldere afstandsmarkering;
- Bevorder een actief beleid rondom het wassen van handen;
- Reinig na elke training materialen zoals pionnen, goals, pucks en andere materialen die bij de training worden ingezet;
- Houd 1,5 meter afstand als op de spelersbank wordt plaatsgenomen;
- Trainers presenteren oefening met in achtneming van 1,5 meter ten opzichte van de groep. Spelers ouder dan 18 jaar formeren zich met in achtneming van 1,5 meter afstand.
- Trainers spreken sporters bij overtreding van de regels aan op ongewenst gedrag;
- Zorg voor voldoende dispensers met zeep en/of handenreinigers;
- Zorg na gebruik van de kleedkamer voor een grondige reiniging (in samenwerking met ijsbaanpersoneel);
- Zorg voor een eigen opzet en communicatie van reglementen voor spelers, coaches/begeleiders en ouders;
- Vermijd gemixte trainingen van spelers jonger dan 18 jaar en ouder dan 18 jaar;
- Het aantal spelers per training en per groep is een keuze van de vereniging, het advies is om met maximaal 30 spelers op het ijs te trainen;
- Bij het trainen van spelers ouder dan 18 jaar geldt de algemene afstandslijn van 1,5 meter. Denk hierbij voorlopig aan oefeningen in stationsvorm. Het maximaal aantal spelers ouder dan 18 jaar is per training of groep 20 personen. Verdeel het ijs in 4 gelijke gedeeltes en trainen met 5 personen per kwart. Dit komt neer op een gemiddelde oppervlakte van 450 m².
- Stel een **Corona-coördinator** aan:
 - Bekijk per vereniging wie dit kan en wil doen. Benut het potentieel aan vrijwilligers die nu tijd hebben. Belangrijkste eigenschap van de coördinator is dat hij/zij duidelijk is,

maar geen boeman. Je wil de mensen niet tegen je in het harnas jagen, maar juist duidelijk en positief vertellen wat kan en niet kan. Maak duidelijke afspraken met de coördinator over zijn/haar bevoegdheden. Zorg dat deze persoon altijd samenwerkt met coaches en begeleiders.

Voor sporters

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Blijf thuis als je de afgelopen 24 uur één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je weer sporten en naar buiten;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot veertien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot veertien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD);
- Blijf als je het nieuwe coronavirus hebt gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) minimaal zeven dagen thuis na de uitslag van de test;
- Blijf thuis zolang je in thuisisolatie bent, omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Meld je tijdig aan of af voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je vereniging, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- Kom alleen naar de sportlocatie wanneer er voor jou een sportactiviteit gepland staat;
- Kom zoveel mogelijk lopend of met de fiets naar de sportlocatie en vermijd waar mogelijk gebruik van het OV;
- Houd met reizen naar de sportlocatie rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid;
- Kom in je uitrusting naar de ijsbaan. Je kunt niet douchen;
 - In sommige gevallen kan op de ijsbaan de uitrusting worden aangedaan.
- Zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- Kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de training naar de ijsbaan en wacht bij aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;

- Douche thuis en niet op de sportlocatie;
- Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Schud geen handen;
- Volg altijd de aanwijzingen op van je trainers en een eventuele coördinator. Blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meer trainingsgroepen op de sportlocatie actief zijn;
- Gebruik zoveel mogelijk alleen eigen materialen. Materialen die veel met handen worden aangeraakt direct na de trainingssessie reinigen met water en zeep of reinigingsdoekjes;
- Neem je eigen bidon gevuld en gelabeld mee om uit te drinken, deel deze niet met andere spelers;
- Verlaat direct na de training de ijsbaan.

Voor scheidsrechters

De volgende richtlijnen worden voor scheidsrechters bij alle wedstrijden aanbevolen:

- Kom indien mogelijk volledig gekleed in uniform.
- Gebruik uitsluitend je eigen handdoek (vooralsnog thuis douchen).
- Indien mogelijk de handen wassen vóór het begin van elke periode (In de officialbank is een flesje ontsmettingsmiddel aanwezig).
- Zorg zelf ook voor persoonlijke handontsmettingsmiddel en ontsmettingsmiddelen doekjes.
- Fysieke distanciëring is vereist in de kleedkamers. Werk met de vereniging samen om te zien of er meer kleedkamers beschikbaar zijn, evenals gemarkeerde ruimtes in de kleedkamers. Als de kleedkamer klein is, moet een rotatiesysteem worden overwogen.
- Er mogen alleen wedstrijdofficials (scheidsrechters, supervisor, scheidsrechterbegeleider) in de kleedkamer aanwezig zijn – geen bezoekers.
- Het is verboden voor scheidsrechters om te drinken uit waterflessen van spelers en goalies. Mocht je als scheidsrechter water nodig hebben tijdens een wedstrijd, dien je een eigen waterfles mee te nemen en deze te plaatsen in de officialbank.
- Scheidsrechters kunnen de coach verbaal begroeten, geen handen schudden.
- Bij het melden van straffen, niet spreken door het gat in het glas - werk met gebaren op een afstand.
- Zorg dat je uitrustingsstukken na elke activiteit volgens voorschriften wast, ontsmet helm en fluit.
- Werk samen met vereniging om te zien of de kleedkamer kan worden schoongemaakt en ontsmet na elke activiteit.

Voor ouders en verzorgers

We adviseren om onderstaande maatregelen uit te voeren:

- Informeer je kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;

- Stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- Meld je kind(eren) tijdig aan of af voor de sportactiviteit of volg de afspraken van je vereniging, zodat de organisatie rekening kan houden met de toestroom;
- Breng je kind(eren) alleen naar de sportlocatie wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind (ook milde!) klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38°C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als iemand in jouw huishouden positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je kind tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als bij je kind in de afgelopen 7 dagen het nieuwe coronavirus is vastgesteld (via een laboratoriumtest);
- Breng je kind(eren) niet naar de sportlocatie als je kind in thuisisolatie is omdat hij/zij direct contact heeft gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld;
- Wanneer je kind(eren) niet zelf naar de sportlocatie kan/kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/ verzorger alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt;
- Breng je kind(eren) zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de sportlocatie;
- Kom niet eerder dan tien minuten voor aanvang van de sportactiviteit op de sportlocatie;
- Volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, begeleiders en bestuursleden;
- Het is niet de bedoeling dat je als ouder of verzorger als toeschouwer aanwezig bent op de sportlocatie. Dit geldt zowel vóór, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- Direct na de sportactiviteit haalt de ouder/verzorger de kinderen op van de sportlocatie op de vooraf afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
- Desinfecteer helmen, sticks, handschoenen en schaatsen na iedere training.
- Was onderkleding, broekhoezen en sokken op hoge temperatuur (raadpleeg wasvoorschriften) na iedere training.

Voor ijsbaanfaciliteiten

Gedurende de verschillende fases in de terugkeer van de heropening van ijsbanen is een voortdurende communicatie vereist met de exploitant van de faciliteit en diens vertegenwoordigers. Een positieve interactie zal sterk worden vergroot als er een wederzijdse erkenning en herkenning is van het algemeen gezondheidsbelang. Te allen tijde

zullen beleid en regelgeving van regering en veiligheidsregio adviezen van IJshockey Nederland overrulen.

Een positieve en open communicatie zal een belangrijk onderdeel zijn van een veilig terugkeren naar de ijsbaan. Voorafgaand aan het starten van ijshockeyactiviteiten wordt ten zeerste aanbevolen dat een verenigingsbestuurder contact opneemt met de vertegenwoordiging van de ijsbaanfaciliteit om de volgende zaken te verduidelijken:

- Wat zijn facilitaire richtlijnen en vereisten die specifiek gelden voor fysieke distantiëring?
- Zijn er beperkingen die specifiek gelden voor het aantal mensen dat in de verschillende openbare ruimtes is toegestaan?
- Wat zijn specifieke toegangsregels?
- Zijn er maskers nodig?
- Zijn er gebieden die mogelijk niet toegankelijk zijn in de faciliteit, zoals lobby, kleedkamers, tribunes, douches, toiletten, enz.?
- Als er geen kleedkamers beschikbaar zijn, welke alternatieve opties zijn er dan beschikbaar?
- Zijn er gemeenschappelijke ruimtes beschikbaar, met in achtneming van de 1,5 mtr. fysieke afstand, om schaatsen of uitrusting aan en uit te trekken?
- Welke extra reinigings- en ontsmettingsprocessen zijn geïmplementeerd door eigenaren van faciliteiten en hoe vaak worden veel gebruikte omgevingen onderhouden?
- Spelers mogen in verband met een extreem hoog risico op virusoverdracht niet spugen of snuiten in de faciliteit.

Boven alles, respecteer alle medewerkers die werkzaam zijn binnen de ijsbaanfaciliteiten.