



## **Protocol verantwoord sporten Shorttrack IJCE**

Prachtig nieuws voor de sport. Na bijna vier maanden van forse beperkingen mogen we vanaf 1 juli weer volop sporten. Alle sporten zijn weer toegestaan, trainingen en wedstrijden, binnen en buiten en voor alle leeftijdsgroepen. Kleedruimtes en kantines mogen weer open en toeschouwers zijn weer welkom.

Wel blijven een aantal basisregels van kracht. Het volgen daarvan is ontzettend belangrijk om te voorkomen dat binnen de sport het coronavirus kans krijgt zich weer te verspreiden. Alleen zo kunnen we voorkomen dat we opnieuw met beperkingen te maken krijgen.

In dit document zetten we de belangrijkste regels en richtlijnen op een rij voor de trainers, sporters, ouders en begeleiders. Mocht u na het lezen toch nog vragen hebben dan kunt u een e-mail sturen aan [shorttrack@ijce.nl](mailto:shorttrack@ijce.nl).

### **Algemeen**

- Vanaf 1 juli mag er voor alle sporten en door alle doelgroepen weer buiten én binnen worden getraind.
- Per 1 juli zijn wedstrijden, toernooien en evenementen weer toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mag publiek aanwezig zijn.
- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Als er niet wordt gesport moet iedereen van 18 jaar en ouder de 1,5 meter afstand wel in acht nemen.
- Ouders zijn welkom om de schaatsen van hun kinderen te helpen aantrekken, maar dienen wel de 1,5 meter afstand in acht te nemen en mogen niet in de kleedruimtes komen.
- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen van sportaccommodaties mogen weer open. We volgen hierin de aanwijzingen van IJssportcentrum Eindhoven op (voor looproutes, zie onderaan).
- Je bent welkom om te komen trainen als je de aanwezigheids- en gezondheidschecklist ingevuld hebt op de website en akkoord bent gegaan (eenmalig voor de gehele periode).
- Iedereen wordt geacht mee te helpen bij het opzetten en/of afbreken van de baanbeveiliging (kussens). Hierbij dienen handschoenen gedragen te worden.

De volgende hygiëneregels van het RIVM blijven onverkort van kracht!

Daardoor kunnen we de ruimte die de sport nu krijgt behouden en voorkomen dat de sport opnieuw beperkingen krijgt opgelegd:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- Houd 1,5 meter afstand (uitzondering tijdens het sporten).
- Vermijd drukte.
- Was vaak je handen.



### **Voor trainers, begeleiders en vrijwilligers**

- Tijdens de sport mogen alle leeftijdsgroepen weer contacten hebben die bij de sport horen. Dus bij shorttrack mag weer in “treintjes” en pelotons worden gereden en zijn er geen beperkingen meer met betrekking tot inhalen of relay.
- Train zo veel mogelijk met vaste groepen
- Trainers hoeven geen 1,5 meter afstand te houden tot sporters tot en met 12 jaar. Houd wel 1,5 meter afstand tot sporters van 13 jaar en ouder, tenzij contact noodzakelijk is voor (veilige) beoefening/begeleiding van de sport(er).
- Zorg ervoor dat iedereen van 18 jaar en ouder zich aan de 1,5 meterregel houdt als er niet wordt gesport. Dus ook tijdens het aantrekken van schaatsen of een pauze tijdens de training!
- Voorkom onnodige verspreidingsrisico's door handen schudden, high fives en knuffels tijdens trainingen of wedstrijden te vermijden. En vermijd schreeuwen en geforceerd stemgebruik.
- Werk mee aan een gezondheidscheck en registratie van aanwezigheidsgegevens als daar om wordt gevraagd.

### **Voor sporters**

- Tijdens de sport mogen alle leeftijdsgroepen weer contacten hebben die bij de sport horen. Bij shorttrack mag weer in “treintjes” en pelotons worden gereden en zijn er geen beperkingen meer met betrekking tot inhalen en relay.
- Train zo veel mogelijk in vaste groepen.
- Als er niet wordt gesport geldt voor iedereen van 18 jaar en ouder nog steeds de 1,5 meterregel. Dus ook tijdens het aantrekken van schaatsen of een pauze tijdens de training!
- Vermijd tijdens het sporten contacten die voor de sport niet nodig zijn zoals handen schudden, high fives en knuffels. Vermijd ook schreeuwen en geforceerd stemgebruik.
- Kleedruimtes zijn weer opengesteld, maar ook hier geldt de 1,5-meterregel voor iedereen van 18 jaar en ouder. We volgen hierin de aanwijzingen van IJssportcentrum Eindhoven.
- Gebruik zoveel mogelijk je eigen schaatsen, helm, kleding, handschoenen, bidon e.d.
- Werk mee aan een gezondheidscheck en registratie van aanwezigheidsgegevens als daar om wordt gevraagd.



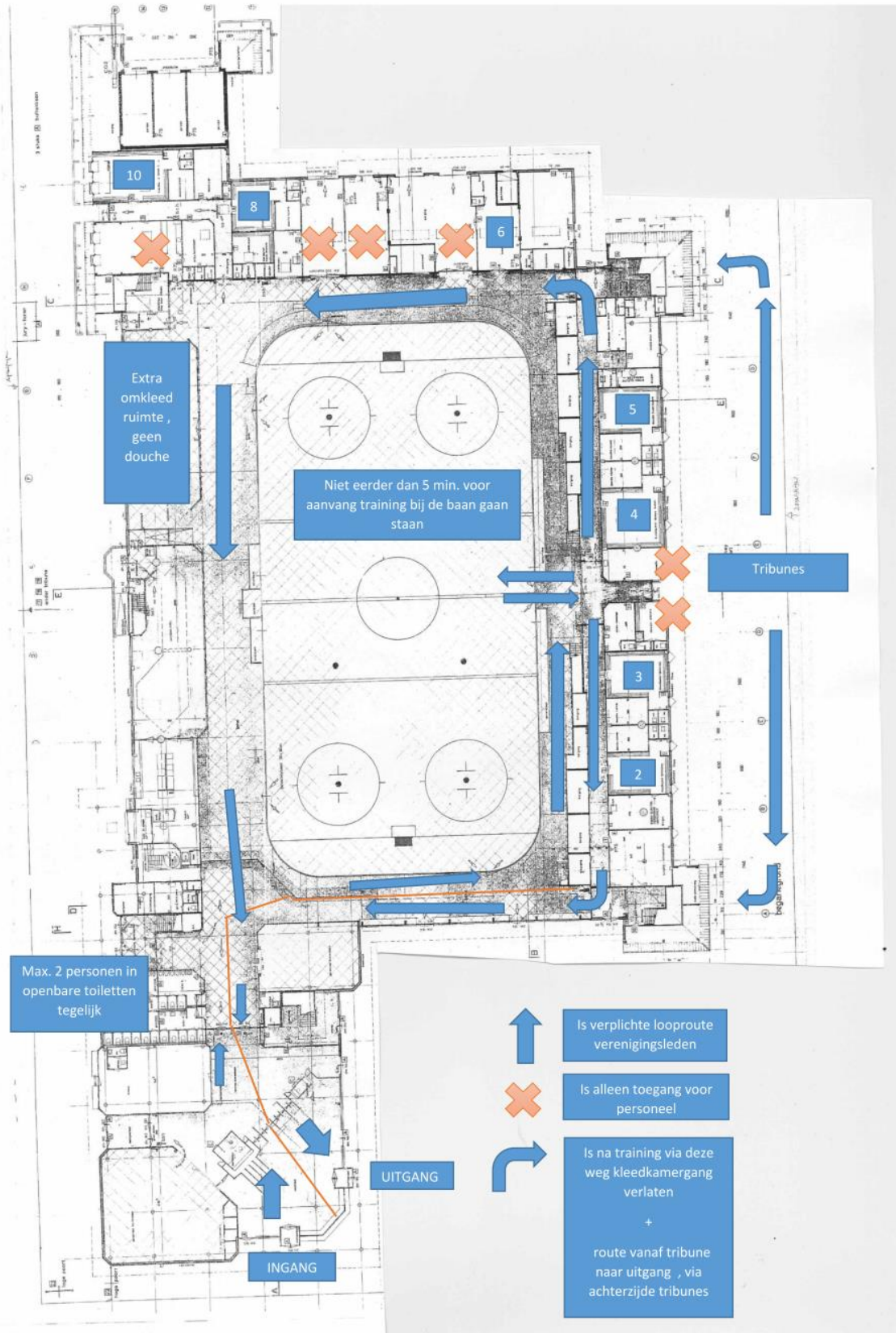
### **Voor ouders, verzorgers en publiek**

- Informeer je kinderen over de algemene richtlijnen en de regels en richtlijnen van IJCE.
- Aanwezigheid als toeschouwer is weer toegestaan, maar houd afstand tot de sporters, trainers en vrijwilligers.
- Ouders en begeleiders mogen niet in de kleedkamers of bij de spelersbanken komen. Zij kunnen de training volgen vanaf de tribune.
- Ouders en begeleiders mogen schaatsen helpen strikken op de banken aan de zijde van de horeca.
- Vermijd schreeuwen en geforceerd stemgebruik op de sportlocatie.
- Werk mee aan een gezondheidscheck en registratie van aanwezigheidsgegevens als daar om wordt gevraagd.

### **EHBO**

- Bij kleine verwondingen of blessures gaat de sporter zelfstandig naar de EHBO-ruimte om daar geholpen te worden door het personeel van de ijsbaan.
- Bij grotere verwondingen of blessures wordt er door de trainers gebeld met het nummer 06-83490012. Dan komt het personeel van de ijsbaan te hulp, zij beslissen of er 112 gebeld moet worden.
- Bij levensbedreigende situaties worden de levensreddende handelingen door familie, trainers of gediplomeerde uitgevoerd tot het personeel van de ijsbaan gearriveerd zijn, indien mogelijk met beschermende materialen zoals handschoenen en mondkapje. Enkel hartmassage wordt hierbij toegepast, mond-op-mond beademing niet.

## Looproutes IJsportcentrum Eindhoven





## Protocol IJssportcentrum Eindhoven

### Kleedkamers en douches

- Personen vanaf 18 jaar houden altijd 1.5m afstand.
  - Kleedkamers zijn voorzien van markeringen **(VOL = VOL)**
  - Geen ruimte meer dan dient u in de aparte ruimte om te kleden ( geen douche )
  - In het kleedkamerprotocol vindt u het maximum aantal personen
- Raak zo min mogelijk klinken en contactoppervlakte aan.
- Gebruik de douches en toiletten alleen wanneer dit echt nodig is.
  - Thuis douchen na de training heeft de voorkeur
  - Maximale bezetting per kleedkamer vindt u in de bijlage kleedkamerprotocol
- **Er mogen geen ouders aanwezig zijn in de kleedkamers of de kleedkamergang.**
  - Heeft uw kind ondersteuning nodig met aankleden zal dit thuis moeten gebeuren.
- Trainers / bestuur vereniging dienen zo min mogelijk gebruik te maken van de kleedkamers.
- Schoonmaak na gebruik dient door de vereniging gedaan te worden.
  - Materiaal wordt door IJssportcentrum verzorgd, tevens een werkprotocol

### Overige ruimtes binnen de accommodatie

- Desinfecteer uw handen bij binnenkomst accommodatie
- Volg altijd de geldende looproutes.
  - Deze staat aangegeven bij binnenkomst
  - Deze vindt u op de deuren van de kleedkamers
- Ouders kunnen de training vanaf de tribune volgen met inachtneming van 1.5m.
  - Minimaal 3 stoelen tussen elkaar en niet achter elkaar zitten
  - De voorkeur heeft dat ouders niet aanwezig zijn tijdens trainingen
  - Bij openstelling horeca is mogelijk om in de horeca plaats te nemen
    - Hiervoor gelden extra regels , deze vindt u bij het kopje "Horeca"
- Gebruik de openbare toiletten alleen in geval van nood.
- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel

### Horeca

- Volg altijd de aanwijzingen van het personeel.
- Volg de geldende looproutes
  - Ingang via balustrade kop ijsbaan ( trainingen )
  - Ingang via trappenhuis tribune ( wedstrijden )
- Bestel van achter de coronaschermen uw consumpties.
  - Niet naast het scherm of eronderdoor
- Betaal contactloos met uw pinpas.
- Er geldt een maximum aantal personen in de horeca.
  - Maximale bezetting in bijlage Horecaprotocol
- Zitten is verplicht ( ook aan de statafels , er zijn krukken aanwezig ).
  - Reserveren wordt verplicht ( dit punt wordt nog uitgewerkt i.o.m. bestuur vereniging(en))
- Houd ten alle tijden 1.5m afstand van elkaar.
  - Ook met het bestellen aan de bar
- Gebruik de toiletten alleen in geval van nood.
  - Was uw handen nadien
  - Maximaal 2 personen tegelijk in de toiletruimtes
- Verschuif de stoelen en tafels niet , deze staan speciaal zo op voldoende afstand van elkaar.
- Kunt u aantonen dat u uit 1 huishouden komt en wenst u met meer personen aan een tafel te zitten kunt u dit aangeven bij ons personeel , er zijn extra stoelen beschikbaar.
  - Mits het maximale aantal niet bereikt is ( geldt alleen voor horeca boven )
- Wij vragen u bij binnenkomst om uw naam en telefoonnummer achter te laten zodat wij bij een eventuele coronabesmetting contact kunnen opnemen. ( 1 pers. Per tafel )