

**COVID-19 PROTOCOL**  
**HIJS HOKIJ DEN HAAG**



**Trainingen**  
**Versie 19-10-2020**

## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



### INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding
2. Basisregels De Uithof
3. Routing
4. Instructies voor trainers/coaches/COVID-coördinatoren
5. Instructies voor spelers
6. Instructies voor ouders/begeleiders
7. Wat te doen bij vaststelling van COVID-19
8. Handhaving

## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



### INLEIDING

Het ijshockeyseizoen gestart met ingang van 3 oktober 2020. In verband met het COVID-19 virus is het noodzakelijk om bij de trainingen regels in acht te nemen. Daarom is dit protocol opgesteld.

Hijs Hokij heeft een COVID-19 werkgroep in het leven geroepen. Deelnemers aan deze werkgroep zijn: Esther Calame, Jurrian van Roon, Danitsja Stolk, Marjolijn van der Toorn en Edwin Stauthamer.

In dit protocol volgt Hijs Hokij de richtlijnen van het RIVM, NOC NSF, IJshockey Nederland en De Uithof.

Overheidsbeleid is leidend; dit geldt voor elke niveau (landelijk tot en met lokaal (veiligheidsregio)); de daaruit vertaalde specifieke maatregelen/adviezen van de sport zijn niet strenger dan overheid aangeeft. Dringende adviezen vanuit de overheid worden zo veel als mogelijk opgevolgd en dienen als uitgangspunt/adviezen voor beleid.

Voor iedereen die zich op De Uithof bevindt, gelden afspraken die door middel van posters, routepijlen, flyers en medewerkers en vrijwilligers kenbaar worden gemaakt en opgevolgd dienen te worden.

Bij ieder lid en bezoeker ligt de persoonlijke verantwoordelijkheid voor het naleven van de afspraken.

Bij de jeugdteams wordt er in ieder geval één 'COVID-coördinator' aangewezen per team. Bij deze persoon kunnen teamleden/ouders/begeleiders terecht met vragen en zij zorgen samen met de teamleiding voor een goed verloop op de locatie.

Dit protocol wordt voortdurend gecontroleerd en zo nodig aangepast aan de geldende maatregelen.

## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



### BASISREGELS VOOR IEDEREEN IN DE UITHOF

Binnen De Uithof zullen dezelfde basisregels gelden, die op alle plekken in het land worden gehanteerd. Mochten algemene maatregelen wijzigen dan gelden deze gewijzigde maatregelen uiteraard ook in De Uithof:

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- Heb je (milde) klachten? Blijf thuis en laat je testen;
- Ga direct naar huis wanneer tijdens het sporten klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen;
- Houd 1,5m afstand met personen (vrijwillig tot 18 jaar en verplicht voor 18 jaar en ouder met uitzondering tijdens het sporten op de ijsvloer);
- Vermijd drukte;
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek aan sportlocatie;
- Schud geen handen;
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
- Volg aanwijzingen van de borden en door medewerkers van De Uithof, toezichthouders en/of COVID-coördinatoren gegeven op;
- Volg de aangegeven looproutes.

In het gehele complex zullen desinfectiemiddelen staan om handen te desinfecteren, voor zowel gasten als personeel.

Het betreden van De Uithof is op eigen risico. De Uithof en/of Hijs Hokij zijn niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade, die zou kunnen voortvloeien uit het betreden van De Uithof gedurende de COVID-crisis.

Zie voor het gehele protocol van De Uithof:

<https://deuithof.nl/corona-maatregelen/>

Zie voor het gehele protocol van IJshockey Nederland:

<https://www.ijshockeynederland.nl/organisatie/sportprotocol-corona>



13 oktober 2020

## Gedeeltelijke lockdown

**Heb je klachten?**

**Blijf thuis.**

**Laat je testen.**

Ben je ook benauwd en/of heb je koorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.

Werk thuis, tenzij het niet anders kan.	Houd 1,5 meter afstand.	Vermijd drukke plekken.
Was vaak je handen.	Hoest en nies in je elleboog.	Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

**Groepen**

**Binnen:** max. 30 personen per ruimte (incl. kinderen t/m 12 jaar). Groep van max. 4 personen of 1 huishouden.

**Buiten:** groep van max. 4 personen of 1 huishouden.

**Op doorstroomlocaties,** bijvoorbeeld musea, bijvoorbeeld musea, bibliotheken en monumenten: groep van max. 4 personen of 1 huishouden. Bezoek is op basis van reservering per tijdsvak.

**Thuis**

**Ontvang** max. 3 personen per dag (excl. kinderen t/m 12 jaar).

**Volg de regels** die gelden voor quarantaine en isolatie.

**Vervoer en vrije tijd**

**Reis zo min mogelijk** binnen Nederland en naar het buitenland.

**In het ov** is het dragen van een mondkapje verplicht.

**Horeca en evenementen**

**Eet- en drinkgelegenheden sluiten.**

**Afhaalrestaurants** blijven open. *Geen verkoop en bezorging van alcohol na 20.00 uur.*

**Verbod op evenementen,** met uitzondering van onder andere markten en demonstraties.

**Winkelen en boodschappen**

**Winkels sluiten** uiterlijk om 20.00 uur. *Supermarkten en andere winkels die levensmiddelen verkopen, zijn uitgezonderd.*

**Alcoholverbod** na 20.00 uur. *Dit geldt voor verkoop, bezorgen en nuttigen in de openbare ruimte.*

**Speciale winkeltijden** voor mensen met een kwetsbare gezondheid.

**Contactberoepen:** klanten worden gevraagd zich te registreren.

**Onderwijs**

**In het vo, mbo en ho** draagt iedereen een mondkapje buiten de les. *In specifieke situaties ook in leslokalen.*

**Sport**

**Sport** met max. 4 personen, op 1,5 meter afstand. *Kinderen t/m 17 jaar zijn uitgezonderd.*

**Geen wedstrijden.** *Topsporters zijn uitgezonderd.*

**Geen publiek** bij sport.

**Sluiting** van sportkantines, douches en kleedkamers.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:  
[rijksoverheid.nl/coronavirus](https://rijksoverheid.nl/coronavirus)  
 of bel 0800-1351



## ROUTING OP DE UITHOF

Voor het betreden van de ijshockeyhal, wordt er gebruik gemaakt van de ijshockeyingang (oude entree). Bij binnenkomst slaat een ieder rechtsaf.

Rond de ijshockeybaan geldt er éénrichtingsverkeer. De richting is **RECHTSOM!** Bij entree van de hal, loopt men dus rechtdoor langs de spelersbanken.

Medewerkers van De Uithof hebben te allen tijde toestemming om tegen de looprichting in te lopen. COVID-coördinatoren van Hijs Hokij mogen afwijken van de aangegeven looproute als de werkzaamheden dit van hen vragen.

**Op dit moment is er geen publiek toegestaan. Mocht dit weer kunnen in de toekomst dan gaat publiek bij binnenkomst direct rechtsaf de trap op naar de bovenring op de tribune.**

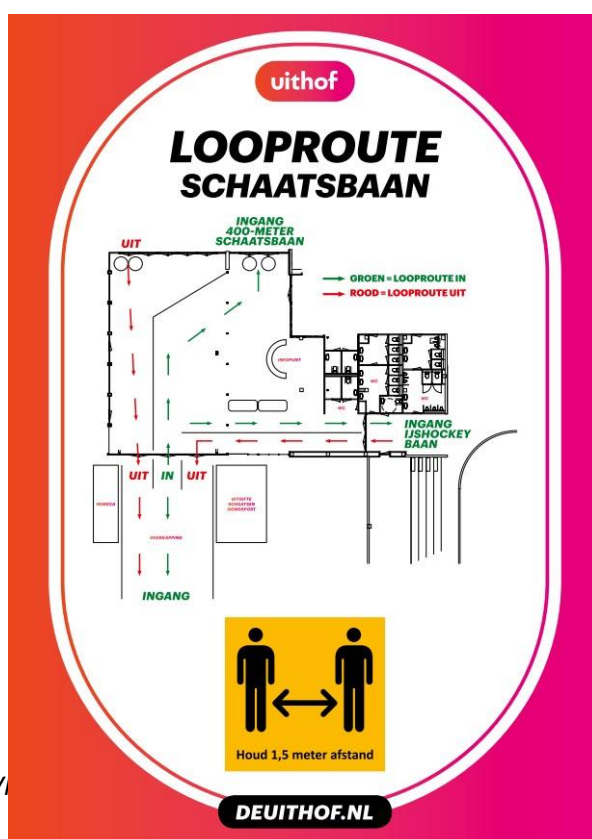
Voor de ijshockeyhal geldt dat iedereen 1,5 meter afstand moet houden. Kinderen tot en met 12 jaar hoeven dit onderling en naar volwassenen niet. Jongeren tussen 13 en 17 jaar ook niet tot elkaar, maar wel tot personen van 18 jaar en ouder. Bij voorkeur houdt een ieder zoveel mogelijk afstand tot elkaar.

De kleedkamers zijn gesloten. Mochten kleedkamers weer geopend zijn dan is dit volgens het geldende kleedkamerprotocol van De Uithof. Nu is omkleden mogelijk op de tribunes achter de spelersbanken op de daarvoor aangegeven plekken.

Het is **niet** mogelijk om vanuit de ijshockeyhal naar het Grand Café van De Uithof te gaan.

De toegang tot de funrink is door de gang bij kleedkamer 8. Vanuit de ijshockeyhal zal 1 deur naar deze gang geopend zijn. De funrink wordt bereikt over de loopbrug. Op de brug gelden looprichtingen zodat de afstand tot elkaar zoveel mogelijk bewaard kan blijven.

Leden van de schaatsklas, U8 en U10 gaan met de COVID-coördinatoren naar de funrink. De leden worden na de training teruggebracht naar de ijshockeyingang door de COVID-coördinatoren.



## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



Om rondom de trainingen alles zoveel mogelijk goed te laten verlopen, vragen we een ieder om niet te vroeg te komen (niet eerder dan 20 minuten voor het tijdsblok de ijsbaan betreden) en na de training de baan te verlaten en ook zo snel als mogelijk de ijshal.

Bij trainingen is het gewenst dat bij voorkeur geen begeleider meekomt. De uitzonderingen hierop zijn:

- Voor het aan of uit doen schaatsen bij kinderen tot 12 jaar;
- Leden van de schaatsklas gedurende de proeflessen;
- Leden van de schaatsklas tot en met 5 jaar.

Als begeleiders meekomen dan worden deze gevraagd plaats te nemen op de tribune met onderling 1,5 meter afstand.

### **Betreden ijs**

Om het ijs op te gaan wordt gebruik gemaakt van de **tweede** spelersbank (spelersbank van Hijs Hokij).

Wacht met het betreden van het ijs totdat de groep die voor je aan het trainen is, het ijs heeft verlaten. Let op dat bij het wachten er wel voldoende onderlinge afstand is. Het wachten in de spelersbank is alleen toegestaan in spelersbank 2 toegestaan.

### **Tijdens de training**

Ben je jonger dan 13 jaar (t/m U12) dan hoef je tot niemand afstand te houden.

Ben je ouder dan 12 jaar en jonger dan 18 (U14 en U16), dan hoef je geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel minstens 1,5 meter tot personen van 18 jaar en ouder.

Ben je 18 jaar of ouder dan moet je tot iedereen, behalve tot kinderen t/m 12 jaar, een afstand bewaren van minimaal 1,5 meter.

Tijdens trainingen van personen van 18 jaar en ouder zijn er maximaal 30 personen toegestaan op het ijs. Zij trainen in groepjes van 4 die herkenbaar zijn als groepje (bijv. door kleur van het shirt) en houden te allen tijde 1,5 meter afstand van elkaar.

Iedereen gebruikt een eigen drinkfles, die thuis is gevuld!

### **Verlaten ijs**

Het ijs kan verlaten worden via de **eerste** spelersbank.

### **Na de training**

Omkleden kan op de tribune op de aangewezen plekken.



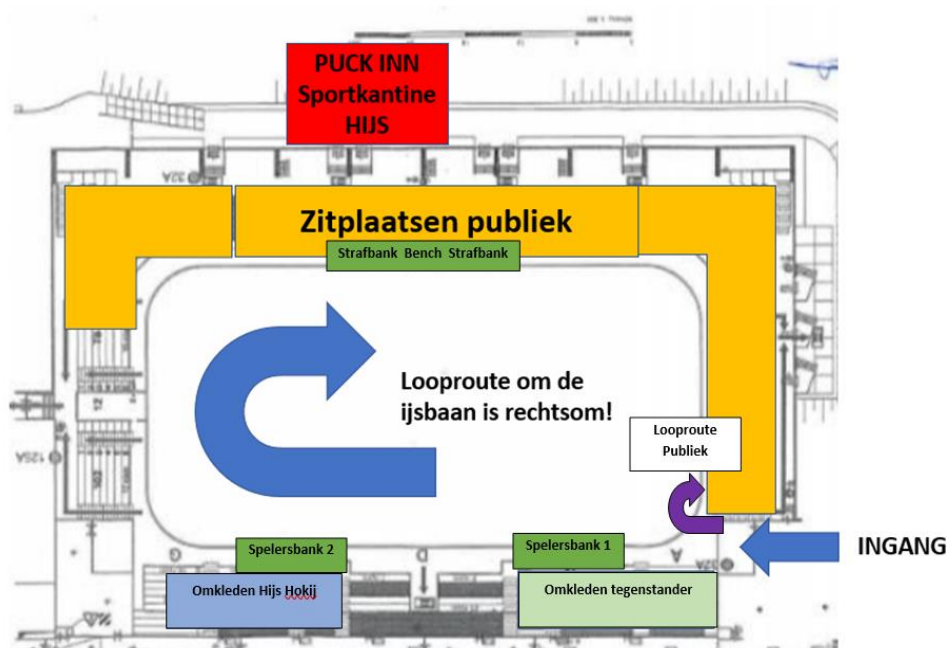
## Kleedkamers

Kleedkamers zijn nu op last van de overheid gesloten. Wanneer kleedkamers geopend zijn, dan gaat dit volgens het geldende kleedkamerprotocol van De Uithof. De kleedkamers die voor de vereniging beschikbaar zijn, zijn kleedkamer 1, 2, 4 en 8. Personen van 18 jaar en ouder dienen ook in de kleedkamer 1,5 meter afstand tot elkaar te houden. Dit betekent dat er bij het gebruik van de kleedkamers een maximaal aantal personen van 18 jaar en ouder in de kleedkamer aanwezig mogen zijn.

In kleedkamer 1, 2 en 4 mogen maximaal 14 personen van 18 jaar en ouder tegelijkertijd aanwezig zijn. In kleedkamer 8 zijn dit 20 personen.

Voor de douches geldt dat er maximaal 2 douches tegelijkertijd in gebruik mogen zijn.

Loop rond de ijsbaan **rechtsom** om de ijshockeyhal weer te verlaten via de ijshockeyingang tenzij de Covid-coördinator de binnenkomende route tijdelijk heeft afgesloten. Dit kan door één coördinator te plaatsen bij de entree van de ijshockeyhal en een tweede aan het einde van spelersbank 2.







### INSTRUCTIES VOOR TRAINERS/COACHES/COVID-COÖRDINATOREN

Wijs iedereen op het belang van het naleven van alle maatregelen om het COVID-19 virus onder controle te houden.

Sporters tot en met 12 jaar hoeven onderling én tot volwassenen geen anderhalve meter afstand te houden. Sporters van 13 tot 18 jaar hoeven onderling ook geen anderhalve meter afstand te houden maar wel tot anderen (volwassenen). Sporters van 18 jaar en ouder moeten 1,5 afstand tot elkaar houden.

Spelers en/of coaches/begeleiders die ziektesymptomen vertonen mogen **NIET** worden toegelaten op de ijsbaan. Dit geldt uiteraard ook voor ouders en bezoekers. Kinderen jonger dan 13 jaar met milde klachten hoeven zich niet te laten testen en kunnen deelnemen aan trainingen en wedstrijden.

Trainers, coaches en COVID-coördinatoren dienen voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de training 1,5 meter afstand te houden van tot elkaar en personen van 18 jaar en ouder.

COVID-coördinatoren dragen een veiligheidshesje. Deze zijn per team vooraf beschikbaar gesteld.

Vermijd geforceerd stemgebruik zoals schreeuwen.

Zorg ervoor dat het contact tussen spelers daar waar mogelijk geminimaliseerd wordt.

Laat spelers zoveel mogelijk aangekleed naar de training komen.

Zorg ervoor dat iedereen zijn eigen vooraf gevulde drinkfles meeneemt. Drink het water op en spuug het niet uit op het ijs of op de spelers -of strafbank.

Als spelers een handdoek gebruiken, dan is deze ook voor persoonlijk gebruik.

Help de spelers om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat **NIET** gebeurt.

Laat spelers gefaseerd het ijs betreden en verlaten.

Trainings(lijnen)shirts dienen na gebruik gewassen te worden of zorg ervoor dat iedereen zijn eigen trainings(lijnen)shirt heeft die hij/zij kan gebruiken.

Maak het trainingsmateriaal schoon na gebruik.

Bij elke training wordt een aanwezigheidslijst bijgehouden, zodat bij het bekend worden van een besmetting gegevens voor contactonderzoek gedeeld kunnen worden. De teambegeleider is verantwoordelijk voor het invullen van deze lijst en zorgt ervoor dat deze lijst in de brievenbus wordt gedaan na de training of digitaal wordt ingevuld op de Google Drive.

Het voorbeeld van de digitale lijst is op de Google Drive van elk team (U8, U10, U12, U14, U16 en U19) geplaatst. De lijst van de schaatsklas is onderdeel van de lijst van de U8 en U10.



Als een sporter positief wordt getest op het virus dan gelden allereerst de op dat moment geldende richtlijnen vanuit de overheid. De GGD verzorgt het bron- en contactonderzoek. Door de GGD wordt bepaald welke richtlijnen er gelden voor de medesporters. Wanneer

men het advies krijgt om in quarantaine te gaan, is het dringend advies dat de sporter(s) zich daaraan houdt/houden en in die periode niet mee doet/doen aan de trainingen/wedstrijden.

Trainers, begeleiders en vrijwilligers 18 jaar en ouder worden geadviseerd mondkapje en/of gezichtsscherm te dragen in de kleedkamers en op en rond het ijs.

## LET OP!

- Geef het goede voorbeeld**
- Corrigeer waar nodig**
- Houd 1,5 meter afstand in de spelersbank**
- Houd je eigen materiaal schoon**
- Volg de routepijlen**



## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



### INSTRUCTIES VOOR SPORTERS

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 COVID-19 virus. Om reden dat je tot tien dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot tien dagen na het laatste contact waarop deze persoon nog besmettelijk was (volg hierin het advies van de GGD).

**BLIJF THUIS** als je het COVID-19 virus 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 COVID-19 virus is vastgesteld.

Ga direct naar huis wanneer **TIJDENS** de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts.

Meld je tijdig aan of af voor de training.

Kom naar de training in je uitrusting.

Zorg dat je voor een training thuis naar het toilet bent geweest.

Kom maximaal 20 minuten voor aanvang van de training naar de ijsbaan en wacht op de tribune aan de kant van de spelersbanken.

Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

Was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan de training. Vermijd het aanraken van je gezicht en schud geen handen.

Volg altijd de aanwijzingen op van je trainers/coaches en de COVID-coördinatoren.

Blijf bij je eigen trainingsgroep indien er meer trainingsgroepen op De Uithof 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. Drink het water op en spuug niet op het ijs, in de spelersbank of strafbank.

Verlaat zo spoedig mogelijk na de training of de wedstrijd de ijsbaan.

## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



### INSTRUCTIES VOOR OUDERS/BEGELEIDERS

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

Meld je kind(eren) tijdig aan of af voor de training.

Breng je kind(eren) alleen naar de training wanneer er een sportactiviteit voor jouw kind(eren) gepland staat. Kom niet eerder dan maximaal 20 minuten voor aanvang van de training.

Breng je kind(eren) **NIET** naar de training als je kind (ook **MILDE!**) klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts.

Breng je kind(eren) **NIET** naar de training 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 training als iemand in jouw huishouden positief getest is op het COVID-19 virus. Omdat je kind tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je kind thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact.

Breng je kind(eren) **NIET** naar de training als bij je kind in de afgelopen 7 dagen het COVID-19 virus is vastgesteld (via een laboratoriumtest).

Breng je kind(eren) **NIET** naar de training als je kind in thuisisolatie is omdat hij/zij direct contact heeft gehad met iemand waarbij het COVID-19 virus is vastgesteld.

Wanneer je kind(eren) **NIET** zelf naar de training kan/kunnen reizen zorg dan dat je als ouder/ verzorger alleen reist en alleen je eigen kind(eren) wegbrengt. Reis je samen met anderen, draag dan een mondkapje.

Volg altijd de aanwijzingen op van De Uithof en Hijs Hokij, waaronder de COVID-coördinatoren, de trainers, coaches, begeleiders, leden van de COVID-werkgroep en bestuursleden.

Het is in principe niet toegestaan dat je als ouder of verzorger als toeschouwer aanwezig bent op de sportlocatie tijdens trainingen. Voor de uitzonderingen van de leden in schaatsklas (tot en met 5 jaar en gedurende de proeflessen) die wel aanwezig mogen zijn., Neem dan plaats op de tribune met **RUIM** voldoende onderlinge afstand en houd rekening met de aangebrachte markeringen .

Het aanmoedigen en juichen middels bijvoorbeeld schreeuwen en zingen is niet toegestaan.

## PROTOCOL TRAININGEN HIJS HOKIJ



### WAT TE DOEN BIJ VERDENKING/VASTSTELLING COVID-19

Kom **NIET** naar de training als je (ook milde!) klachten hebt van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts.

Kom **NIET** naar de training als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38°C) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur **GEEN** klachten heeft, mag je sporten en naar buiten.

Kom **NIET** naar de training als iemand in jouw huishouden positief getest is op het COVID-19 virus. Omdat je tot 10 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kan worden, moet je thuis blijven tot 10 dagen na het laatste contact.

Kom **NIET** naar de training als bij jou in de afgelopen 7 dagen het COVID-19 virus is vastgesteld (via een laboratoriumtest).

Kom **NIET** naar de training als je in thuisisolatie bent omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het COVID-19 virus is vastgesteld.

Als een sporter positief wordt getest op het virus dan gelden allereerst de op dat moment geldende richtlijnen vanuit de overheid. De GGD verzorgt het bron- en contactonderzoek. Door de GGD wordt bepaald welke richtlijnen er gelden voor de medesporters.

Wanneer men het advies krijgt om in quarantaine te gaan, moet de sporter zich daaraan houden en in die periode **NIET** mee doen aan de trainingen.

In het geval een sporter of andere aanwezige positief op het virus wordt getest worden de aanwezigen bij de training terstond geïnformeerd via de bekende kanalen van het team. De teamleiding neemt terstond contact op met de COVID-werkgroep van Hijs Hokij via de hem/haar bekende kanalen (telefoonnummers / [info@hijshokij.nl](mailto:info@hijshokij.nl)).

De COVID-werkgroep overlegt welke vervolgmaatregelen noodzakelijk zijn.



### HANDHAVING

Te allen tijde dienen de regels en instructies van het personeel van De Uithof opgevolgd te worden.

De COVID-19 coördinatoren van de teams overzien de discipline met betrekking tot het correct en volledig toepassen van alle in dit document én aanhangig protocol van De Uithof vermelde COVID-19 maatregelen en is mede verantwoordelijk voor de handhaving ervan. Zij zijn niet aanwezig om te kijken naar de training, maar worden gevraagd de taak actief uit te voeren.

Handhaving houdt in eerste instantie in het mondeling corrigeren van gedragingen door spelers en/of trainers en/of overige betrokken aanwezigen door constructieve, opbouwende en sportieve coaching van de betrokken personen. Indien na herhaaldelijke correcties 1 of meerdere personen weigeren mee te werken, dan zal (zullen) deze persoon (personen) uit De Uithof worden verwijderd en de toegang worden ontzegd. Hiervan zal melding worden gemaakt aan het bestuur van Hijs Hokij, die de situatie naderhand zal onderzoeken en opvolgen met betrokkenen.

**LATEN WE ER GEZAMENLIJK VOOR ZORGEN DAT WE KUNNEN BLIJVEN SPORTEN!**