



*Verantwoord curling blijven spelen*

Coronaprotocol

15 oktober 2020

## Inleiding

Na de uitbraak van de coronacrisis in maart 2020 is sporten in Nederland anders geworden. De Nederlandse Curling Bond (NCB) zorgt voor richtlijnen voor het veilig beoefenen en beleven van de curlingsport in de huidige samenleving. De NCB volgt uiteraard de richtlijnen van de overheid, RIVM en NOC\*NSF.

NOC\*NSF heeft met gemeenten, RIVM en de Rijksoverheid een algemeen protocol 'Verantwoord Sporten' opgesteld. Hierbij zijn ook de nodige communicatiematerialen te vinden, die sportbreed gebruikt worden.

Dat protocol en materiaal vind je hier: <https://nocnsf.nl/sportprotocol>. Ook zijn op deze pagina handreikingen voor verenigingen en sportaanbieders, en vele vragen met antwoorden te vinden.

Het curlingseizoen 2020/2021 begon 'normaal', aangezien binnen sporten per 1 juli 2020 weer was toegestaan. Op 13 oktober heeft het kabinet echter strengere maatregelen aangekondigd die ook impact hebben op de sport. Gelukkig biedt een curlingbaan voldoende ruimte om veilige afstand van elkaar te kunnen houden en kan er in beperkte mate gespeeld blijven worden.

Deze richtlijnen zijn opgesteld met de kennis van de situatie op 15 oktober 2020. Indien de situatie wijzigt en de maatregelen veranderen, kunnen de richtlijnen ook worden aangepast.



## Algemene richtlijnen

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- blijf thuis met klachten en laat je testen;
- blijf thuis als je de afgelopen 24 uur een 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 thuis 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;
- hanteer RIVM richtlijnen ten aanzien van de woonsituatie bij specifieke aandoeningen, zoals fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand, met uitzondering van:
  - personen die een gezamenlijk huishouden vormen onderling;
  - de afstand tot kinderen tot en met 12 jaar: dus onderling geen afstand en ook van deze kinderen tot leden van andere leeftijdsgroepen;
  - personen t/m 17 jaar alleen onderling;
  - personen tot hun begeleiders of vaste mantelzorgers, voor zover zij zich niet met inachtneming van een afstand van 1,5 meter jegens hun begeleiders of vaste mantelzorgers kunnen ophouden.
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes (eenmalig);
- ga voordat je naar de sportlocatie vertrekt thuis naar het toilet;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek sportlocatie;
- douche thuis en niet op de sportlocatie, kleedkamers/douches zijn gesloten;
- vermijd het aanraken van je gezicht;
- schud geen handen;
- kom niet eerder dan tien minuten voor de sportactiviteit aan op de sportlocatie tenzij je je in de sportkantine begeeft, de warming-up hoort bij de sportactiviteit;
- de sportlocatie (binnen en buiten) zijn alleen toegankelijk voor de sporters en begeleiders, niet voor toeschouwers.

## Aangescherpte maatregelen

- Sportactiviteiten vanaf 18 jaar zijn alleen toegestaan als het mogelijk is om onderling 1,5 meter afstand te houden;

- Voor binnensporten geldt een maximaal van 30 personen per zelfstandige ruimte (inclusief trainers en jeugd, tenzij die apart trainen, dan is er geen maximum);
- Voor teamsporten geldt dat er gesport mag worden in groepen van maximaal 4 personen;
- Zorg dat herkenbaar is welke sporter bij welk groepje hoort;
- Hou ook tijdens sportbeoefening onderling 1,5 meter afstand van elkaar;
- Zorg dat de groepen van 4 sporters zo veel mogelijk in vaste samenstelling trainen en er zo min mogelijk gewisseld wordt tussen de groepen;
- Gebruik mondkapjes.

## Adviezen

Onze adviezen om curling op een veilige en verantwoorde manier te kunnen blijven beoefenen:

### Vorbereiding

- Probeer goede balans te vinden tussen leden en clinics. We zijn ervan bewust dat clinics een cruciale inkomstenbron vormen, maar de leden zijn het hart van de vereniging. Zorg er dus voor iedereen voldoende speeltijd krijgt. Stel één begeleider per groep aan.
- Inventariseer bij de leden hoe zij ervoor staan. Allereerst of ze in goede gezondheid verkeren, ten tweede of ze van plan zijn te blijven komen of wat hun eventuele bezwaren zijn. In geval van financiële nood, kijk of er mogelijkheden zijn voor uitstel van betaling.
- Nodig leden actief uit om weer te komen. Benadruk dat alles in goede banen wordt geleid.
- Laat leden vooraf aangeven of ze komen en zie actief toe op het toegangsbeleid. Laat alleen mensen toe die vooraf hebben aangegeven aanwezig te zijn en daarvoor toestemming hebben. **Toeschouwers zijn niet welkom.**
- Kwetsbare sporters (boven 70 jaar en uit risicogroepen) dienen zelf hun risico te analyseren of zij op de sportlocatie zich in groepen kunnen begeven. Raadpleeg desnoods een huisarts.
- Zorg voor ontsmettingsmiddel, zet dit klaar bij de ingang en speelruimte, en maak materiaal en deurklinken regelmatig schoon.
- **Voor iedereen van 13 jaar en ouder geldt een dringend advies een niet-medisch mondkapje te dragen in de binnenruimte van de sportaccommodaties. Ook tijdens het spelen wordt het dragen van mondkapjes aanbevolen.**
- Houd er rekening mee dat het opbouwen en afbreken van de sheets (indien van toepassing) meer tijd zal kosten (er kunnen bijvoorbeeld minder mensen stenen van een kar tillen). Roep mensen dus op ruim op tijd te komen en tijdig te stoppen, zodat de volgende groepen die van het ijs gebruik willen maken niet hoeven te wachten.
- Voor de handhaving van de kabinetsmaatregelen zijn gemeenten verantwoordelijk. Daarom is het voor iedere vereniging belangrijk om de wijze waarop de curlingsport wordt hervat, kort te sluiten met de betreffende gemeente. Op deze manier ontstaat er ook vertrouwen, dat ook later zeer noodzakelijk is. Kortom; de vereniging zorgt zelf voor de eerstelijns handhaving, zoals verenigingen dat normaal ook gewend zijn.
- Zo veel mogelijk thuis omkleden, bij het aantrekken van de curlingschoenen voldoende afstand van elkaar houden.
- Vraag bij de ijsbaan na of er medische ondersteuning aanwezig is.
- Begin wedstrijden aan verschillende einden van de sheet voor extra afstand tussen partijen, al zal dit door verschillende speeltempo's niet altijd synchroon lopen. In ieder geval bij het begin van het spelen zorgt het voor minder drukte. Eventueel kan, als de ruimte dat toelaat, een sheet worden vrijgehouden tussen twee sheets waarop wordt gespeeld.

## Clinics

- Zorg bij instructies voor voldoende afstand tussen de deelnemers. Let op de maximale capaciteit van de ijsbaan, **de maximum aantallen personen per ruimte (30)** en laat indien nodig per sheet minder mensen toe.
- Stel vóór het aangaan van de reservering (wanneer geen sprake is van vaste groepen) en voorafgaand aan het sporten vast of de sporter gezond is. Doe dit ook bij de begeleiders. Informeer ook of mensen tot hetzelfde huishouden behoren. De vragen die gesteld moeten worden staan op: <https://www.rivm.nl/documenten/gezondheidscheck-contactberoepen-0>
- Vermijd fysiek contact met de deelnemers. Betalingen zo veel mogelijk met pin (of Tikkie).

## Materiaal

- Iedereen maakt gebruik van een eigen bezem. Beschikt een speler hier niet over, kan er wellicht een van de club tijdelijk worden toegewezen.
- Leg de benodigde materialen vooraf klaar voor iedereen, dus niet laten graaien in bakken.
- Wijs voor een wedstrijd of clinic per speler twee stenen toe die alleen deze speler gebruikt. Bij de meeste sets zijn nummers aangebracht, als dit niet het geval is kan onderscheid worden aangebracht met bijvoorbeeld (wegwerphaar)bandjes. Of draag handschoenen.
- Wijs één persoon aan die eventuele metingen verricht.
- Wijs één speler per sheet aan die het scorebord bedient (en reinigt).
- Voor clinics materiaal apart houden en grondig reinigen na gebruik.
- Dit geldt ook voor materiaal voor opbouwen van sheets (hacks, pebbelmachine, boormachine, scoreboards etc.) indien van toepassing.

## Spel

- Geen handen schudden voor en na de wedstrijd, geen high-fives en dergelijke na goede stenen. Tossen alleen met eigen materiaal (bv. munt, stopwatch).
- **De richtlijn om anderhalve meter afstand te houden geldt óók bij het beoefenen van een sport. Doe dit dus te allen tijde!**
- **Per sheet mogen maximaal 4 spelers actief zijn. Het is dus alleen mogelijk om twee tegen twee spelen (hiervoor kunnen de regels voor mixed doubles worden gebruikt, maar dat is natuurlijk vrij aan de spelers).**
- Maximaal één veger per team op hetzelfde moment. Wie niet veegt, blijft op afstand van de medespeler en tegenstanders.
- **Houd in het huis afstand van elkaar. Alleen het team dat aan de beurt is, mag vegen in het huis.**
- Spelers die aan de zijkant op hun beurt staan te wachten, houden voldoende afstand van elkaar, de tegenstander en teams op de volgende sheet. Spreek af, of nog liever markeer, op welke plekken dit het beste kan en wat de beste looprichtingen zijn.
- **Officiële wedstrijden en competities zijn niet toegestaan, dit geldt voor zowel de jeugd als volwassenen in alle sporten, met uitzondering van de Nationale Selectie sporters. Trainingspartijtjes als oefenvorm mogen wel.**

## Rolstoelcurling

- **Bij rolstoelcurling zijn weliswaar geen vegers, maar is afstand houden lastig bij het werpen, waar een speler de rolstoel van zijn teamgenoot dient te stabiliseren. Een optie is om stenen**

of een bezem achter de rolstoel te leggen zodat deze niet kan verschuiven. Tip: pas de bandenspanning aan om zo stevig mogelijk op het ijs te staan.

- Ontsmet de handles van de stenen als er mensen helpen om de stenen klaar te leggen.

## **Na afloop**

- Curling is een sociale sport, waar het zeer gebruikelijk is om na afloop nog wat met elkaar te drinken. In de huidige situatie is dat helaas niet mogelijk. Sportkantines en horeca zijn gesloten. Blijf na het spelen ook niet hangen langs de baan, maar keer direct huiswaarts.

## **Tot slot**

- Heb geduld, houd afstand en doe voorzichtig!
- Good curling!