



*Verantwoord curling blijven spelen*

Coronaprotocol

Augustus 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 posters te vinden, die sportbreed gebruikt worden.

Dat protocol en materiaal vind je hier: <https://nocnsf.nl/sportprotocol>

Zoals het er nu naar uit ziet kan het curlingseizoen 2020/2021 'normaal' worden opgestart. Alle sporten, dus ook binnen, zijn sinds 1 juli weer toegestaan. Maar 'normaal' is de situatie natuurlijk nog niet, ook niet op de curlingbaan. Gelukkig biedt een curlingbaan voldoende ruimte om veilige afstand van elkaar te kunnen houden. Hoewel het voorschrift om anderhalve meter af te staan niet geldt bij het beoefenen van een sport, is het wel raadzaam dit waar mogelijk te blijven doen.

**Deze richtlijnen zijn opgesteld met de kennis van de situatie op 1 augustus 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 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 bijvoorbeeld fysieke of verstandelijke beperkingen. Deze zijn leidend in de stap naar sporten/bewegen;
- houd 1,5 meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot met 18 jaar tijdens sportactiviteiten. Bij andere activiteiten houden jongeren van 13 tot en met 18 jaar wel 1,5 meter afstand;
- 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 in de sportkantine begeeft, de warming-up hoort bij de sportactiviteit;
- de sportlocatie (binnen en buiten) zijn alleen toegankelijk voor de sporters en begeleiders, voornamelijk niet voor toeschouwers.

# 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 ook welkom, mits zijn onderling 1,5 meter afstand houden en geen symptomen vertonen.
- 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.
- Mondkapjes zijn niet verplicht, maar uiteraard toegestaan.
- 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 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).

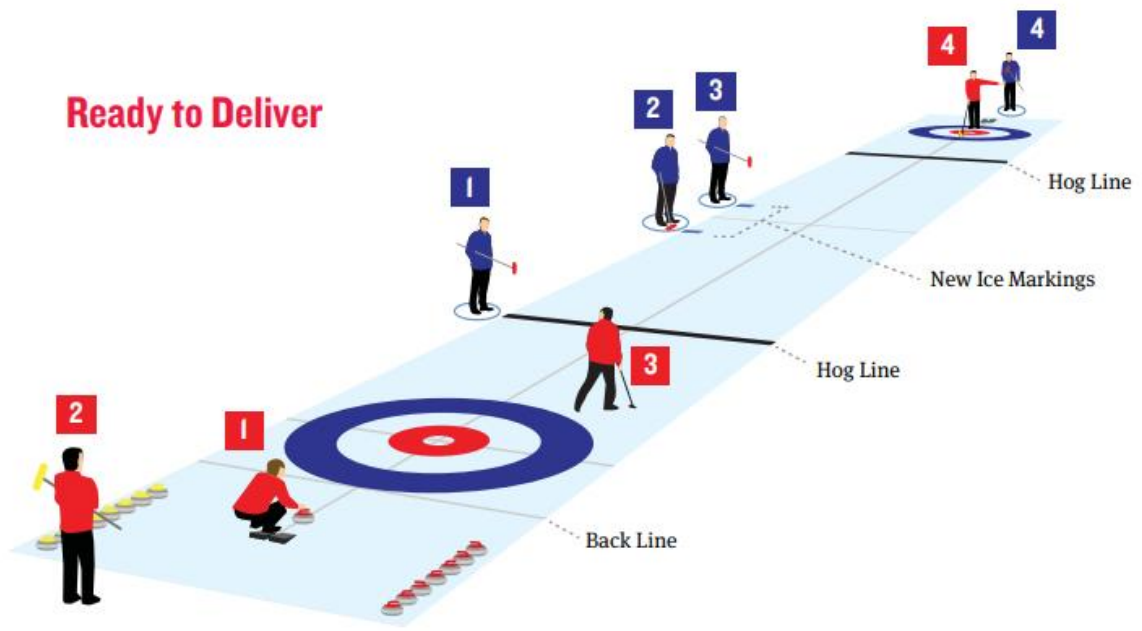
## Materiaal

- 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, pebblemachine, 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 niet bij het beoefenen van een sport, maar het is wel raadzaam dit waar mogelijk te blijven doen.
- Een optie is om met maximaal één veger per team te spelen. Wie niet veegt, wacht op afstand van de tegenstander. Teams kunnen dan wel uit vier personen bestaan, zodat vegers elkaar kunnen afwisselen. Indien ervoor wordt gekozen met teams van drie personen te spelen, gooien spelers één en twee elk drie stenen en speler drie de laatste twee stenen.
- Mixed doubles kan ook worden gespeeld, ook hiervoor kan worden afgesproken met slechts één veger te spelen.
- Houd in het huis afstand van elkaar. Geef de andere skip ruimte om te vegen (of spreek van tevoren af dat er in het huis niet geveegd wordt).
- 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.





Bron tekeningen: Curling Canada

## **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. Dit valt onder het beoefenen van sport, dus de anderhalve meter is niet verplicht.
- Een mogelijk alternatief is om een lid van het huishouden van de speler te vragen om mee te komen en de rolstoel tegen te houden.
- Een andere 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.
- Als er niet voldoende ruimte is om afstand tussen spelers te houden, bijvoorbeeld achter het huis, kan het aantal spelers per team worden teruggebracht.
- 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 moeten we daar echter terughoudend mee zijn. Volg de voorschriften van het etablissement met betrekking tot onder meer maximumcapaciteit, aantal personen per tafel (alleen uit zelfde huishoudens) en onderlinge afstand.
- Drankjes aanbieden aan de verliezende partij kan natuurlijk wel, zolang voldoende afstand wordt gehouden en iedereen zijn eigen glas/beker oppakt. Bied eventueel vouchers aan.

## **Tot slot**

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