



FAZ 1



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

Çalışmaların yapılacağı illerde burada yer alan tavsiyelerle İl Hıfzısıhha Kurulu Kararlarının çelişmesi halinde Hıfzısıhha kurulu kararları geçerlidir.

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA ALINACAK ÖNLEMLER

KÜÇÜK GRUPLARIN BUZ DIŞI ÇALIŞMALARI

Antrenmanlarının genel amacı sporcuların performanslarını arttırmaya yönelik değil, bağışıklık sisteminin güçlü tutulması ile temel becerilerin güncel tutulmasına yönelik çalışmalar / egzersizler olmalıdır.



Çalışma istasyonlarının arasında gerekli dinlenme ile hijyen kuralları sağlanmalı, özellikle antrenman öncesi ve sonrasında kişisel hijyen konusu (el yıkama, el dezenfeksiyonu) dikkatle uygulanmalıdır.



Sporcu grupları yaş kategorilerine göre planlanmalıdır. Mümkün ise her kategorinin antrenmanlarını farklı antrenörler gerçekleştirmeli ve antrenörler her zaman aynı yaş kategorisi grubu ile çalışmalıdır.



Sporcularımız, antrenörlerimiz ve çalışanlarımız antrenmanlara geliş ve gidişlerinde toplu taşıma araçlarından ve toplu geliş-gidişlerden kaçınmalı, gerekli koruma tedbirlerini (maske, mesafe ve kişisel hijyen) her zaman almalıdırlar.



Antrenmanlar sırasında sporcuların maske takmaması önerilmektedir. Ancak antrenörlerin antrenman boyunca maske ve siperlik takması şiddetle tavsiye edilmelidir.



Her antrenman öncesi sporcu ve antrenörlerimizden onam formu (18 yaş altında ise sorumlu velisinden) alınmalı, ateş ölçümü gerçekleştirildikten sonra antrenmana alınmalıdır (Ateş değeri 37°C üzeri olması durumunda antrenmana alınmamalı, aile hekimi/ sağlık ocağı/ hastaneye yönlendirilmelidir).



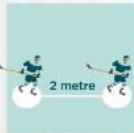
Antrenman sırasında sporcuların bireysel eşyaları (spor malzemesi, maske, giysi, gözlükvs) bulaş riskine karşı fiziksel mesafe kurallarına uygun bırakılmalıdır. Antrenman sırasında kullanılan malzemeler (buz hokeyi sopası, eldiven, sağlık topu) ortak kullanılmamalı ve elden ele değiştirilmemelidir.



Faz 1 antrenmanları izole ve açık alanlarda gerçekleştirilmelidir.



Su mataraları karışma riskine karşı etiketlenmeli, birbirine yakın bırakılmamalı ve sporcular ortak kullanması engellenmelidir.



Antrenmanlar sporcuların fiziksel mesafe (minimum 2 m veya buz hokeyi sopası mesafesi) ve hijyen kurallarının kontrol altında tutulabileceği gruplara bölünerek yapılmalıdır. Fiziksel mesafe ve hijyen kurallarını bozabilecek çalışmalardan kaçınılmalıdır.



Antrenman alanında sporcu ve antrenör dışında kimse bulunmamalıdır.



FAZ 2



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA ALINACAK ÖNLEMLER

BUZ İÇİ ANTRENMANLAR İLE İLGİLİ GENEL ÖNLEMLER

** Unutulmamalıdır ki en önemli sorumluluk “BİREYSEL SORUMLULUKTUR”. Faz-2 çalışmaları süresince de hem sporcular hem de kulüpler her zaman iletişimde içinde olmalıdır. Bizler de federasyon olarak sizler ile her zaman iletişimde kalarak bu süreci elimizden geldiğince sorunsuz kapatmayı ve müsabakaların başlamasını amaçlıyoruz. Bu yüzden değerli kulüp ve sporcularımıza önerilerde bulunarak bu dönemde yanlarında olmak istiyoruz.*

*** Sporcuların antrenmanlarından sonra antrenman kıyafetlerini (forma, çorap, şort kılıfı, eldiven) yüksek derecede yıkamasını ve tüm koruyucu malzemelerini dezenfekte etmeleri gerekliliğinin altını çizmek istiyoruz.*

****Yapılan tüm çalışmalar buz içi antrenmanlara başlamak isteyen uygulayıcılara, idarecilere, antrenörlere ve sporculara tavsiye niteliğinde olup, Sağlık Bakanlığı, İl Hıfzıssıhha Kurulları, Spor Bakanlığı ve pandemi süreci ile ilgili diğer tüm otoritelerin alacağı kararlar öncelikli olarak dikkate alınmalıdır.*

*****Faz-2 buz içi antrenman çalışmasında genel işleyişi görmek ve tespit edilen aksaklıkları düzeltmek adına öncelikli olarak kontrolü daha kolay olan 15 yaş ve üstü sporcu grupları ile çalışmalara başlanması tavsiye edilir.*



FAZ 2



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA ALINACAK ÖNLEMLER

BUZ İÇİ ANTRENMANLAR İLE İLGİLİ GENEL ÖNLEMLER

- ☐ Tesislere ulaşımında mümkün olduğunca toplu taşıma araçları yerine, özel araçların kullanılmasına özen gösterilmelidir. Toplu taşıma kullanıldığı durumlarda gerekli koruma tedbirlerini (maske, mesafe ve kişisel hijyen) her zaman almalıdırlar.
- ☐ Tesislere girişte ayakkabı hijyeninin yapılması için hijyen paspası konulmalıdır. Hijyen paspasının olmadığı durumlarda geçici olarak galoş giyilmesi önerilmektedir.
- ☐ Her antrenman öncesi antrenörler ve sporculardan onam formu (18 yaş altında ise sorumlu velisinden) alınmalı, ateş ölçümü yapıldıktan sonra tesise alınmalıdır. Sporcular tesise girerken onam formu (18 yaş altı sporcuların velileri) imzalanmalıdır.
- ☐ Tesislerin giriş ve çıkış yönleri birbiriyle çakışmayacak şekilde farklı yönlerde düzenlenmelidir.
- ☐ Tesis girişinde el dezenfektanı kullanılmalı ve tesis içerisinde gerekli alanlarda (soyunma odası, tuvalet, saha giriş-çıkışı gibi) el dezenfektanı bulundurulmalıdır.
- ☐ Antrenör, sporcu ve tesis çalışanları arasındaki fiziksel mesafe tesis içerisinde korunmalıdır (en az 2 metre).
- ☐ Antrenman sırasında bulaş riskini engellemek için, sporcular tükürmemeleri yönünde uyarılmalıdır. Olası durumlarda buz zemini temizlenerek antrenmana devam edilmelidir.
- ☐ Sporcuların malzemeleri giyinik tesise gelmesi, sadece patenlerini tesiste giymeleri tavsiye edilir.
- ☐ Sporcuların malzemeleri giyinik gelmesi sağlanamıyorsa, soyunma odalarında gerekli fiziksel mesafe sağlanarak, soyunma odasının büyüklüğüne göre küçük gruplar halinde giyinmeleri sağlanmalıdır (6 m²'ye bir sporcu olacak şekilde). Soyunma odalarındaki oturma sıraları kullanılmamalıdır. Oyuncuların soyunma odalarında duracakları bölgeler işaretlenmelidir.
- ☐ Soyunma odalarının havalandırılması mutlaka sağlanmalı, eğer gerekli havalandırma (pencere, kapı) yok ise kapıların açık tutulması önerilmelidir.
- ☐ Soyunma odaları grupların çıkışında mutlaka temizlik görevlileri tarafından temizlenmelidir. Antrenman öncesinde ve sonrasında duşlar kullanılmamalıdır.



FAZ 2

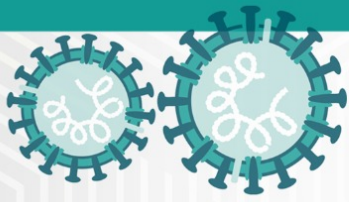


**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA ALINACAK ÖNLEMLER

BUZ İÇİ ANTRENMANLARIN PLANLANMASI

- ☐ Antrenman planlarının sporcu grubu (yaş grubu dikkate alınarak) ile antrenman öncesinde Zoom, whatsApp gibi programlarla paylaşılması ve anlatılması antrenman sürecini hızlandıracaktır. Antrenman öncesi buz dışında veya antrenman sırasında buz içinde sporcuların bir araya mümkün olduğunca az toplanmasını sağlayacaktır. Küçük yaş grupları ile antrenman yapılıyorsa antrenmanın anlatılması sporcular çalışma alanlarına/istasyonlara geçtikten sonra yapılabilir.
- ☐ Aynı anda buzda olacak sporcuların yaş grupları da dikkate alınarak sahanın kaç alana/istasyona ayrılacağı belirlenmelidir.
- ☐ Sporcuların buza sıra ile fiziksel mesafeyi koruyarak tek tek alınması ve çalışmaya başlayacakları alanlara/istasyonlara antrenörlerin yönlendirmesi ile yerleşmelerine dikkat edilmelidir.
- ☐ Antrenmanlarda, sporcu sayısı dikkate alınarak, sporcuların gerek fiziksel mesafeyi korumalarını gerekse antrenmanın uygun biçimde yapıldığının kontrolü sağlayacak sayıda antrenör görev almalıdır. Antrenörlerin antrenman sırasında maske ve siperlik (vizörlü kask) kullanmaları gereklidir.
- ☐ Antrenman sırasında oyuncu benchlerinin kullanılmamasına dikkat edilmelidir. Antrenman sırasında verilecek molalar 5-6 kişilik gruplar halinde 1-2 dakika arayla verilmelidir. Benchler sadece sporcuların suluklarını belli bir mesafe aralıkla bırakmaları için kullanılmalı, sporcular mutlaka kendi suluklarını kullanmalı, karışıklık olmaması için üzerlerine isimlik yapılmalı ve dinlenme sırasında da mutlaka fiziksel mesafeye (en az 2m) dikkat edilmelidir.
- ☐ Sporcular buza girmeden önce maskelerini çıkartmalı ve antrenman bitiminde tekrar yeni maskelerini takmalıdır.



FAZ 2



TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU

BUZ İÇİ ANTRENMANLAR 3 AŞAMADA PLANLANABİLİR:

1. Aşama Buz İçi Bölünmüş Alanlarda Antrenmanlar

Sporcuların, antrenörlerin genel pandemi tedbirlerine uyum süreci ve buz içi antrenmanlara başlangıç olarak düşünülmelidir. Ana unsur, sporcuların ve antrenörlerin buz tesislerinin kullanıma yönelik yeni koşullara, uyulması gereken genel hijyen ve fiziksel mesafe kurallarına adapte olmasını sağlamaktır. Belirtilen ana unsurlara, antrenörler ve sporcular tarafından uyum sağlandıktan sonra 2. aşama buz içi antrenmanlara geçilmesi tavsiye edilir.

1. aşamada sporcuların kendileri için sınırlandırılmış özel alanlarda bireysel çalışmaları şeklinde planlanmalıdır (Örnek-1, Örnek-2). 30x60 metrelik standart bir sahada, her sporcuya 100 m2 lik bir alan düşünüldüğünde 18 sporcunun üzerine çıkılmaması tavsiye edilir.



Örnek-1
18 Sporcu ve 3 antrenör



Örnek-2
16 Sporcu ve 2 antrenör



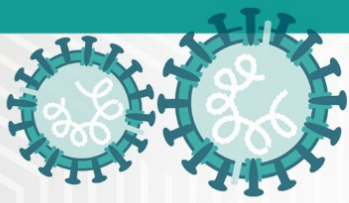
Alanların belirlenmesinde, sahanın kendi çizgileri, lastik, huni, ayırıcı pedler, board üzerinde işaretlemeler kullanılabilir.



Buz içerisinde fazla sayıda çalışma alanı oluşturulacağı için, antrenman planlarının basit malzemeler kullanılacak şekilde oluşturulması kolaylık sağlayacaktır (Örnek: Sporcunun kendi eldivenleri, buz hokeyi sopası, puck, huniler gibi).



Sporcuların alanlarından ayrılmamaları için yeterli miktarda puck sağlanmalıdır.



FAZ 2



TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU

BUZ İÇİ ANTRENMANLAR 3 AŞAMADA PLANLANABİLİR:

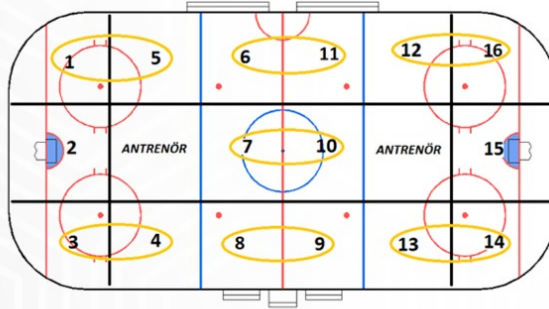
1. Aşama Buz İçi Bölünmüş Alanlarda Antrenmanlar



Sporcuların kendileri için sınırlandırılmış alanlarda kayma, dönüş, sopa tekniği, puck kontrolü vb. gibi çalışmalar yapılması planlanabilir.



Sporcular çalışmalar sırasında kendi alanlarında kalmaya devam ederek, komşu alanlardaki veya daha uzak alanlardaki sporcular ile etkileşimli çalışmalar yapabilirler (Örnek-3 Pas alıp-verme, pas ve şut, birbirlerinin hareketlerine göre kendi alanlarında pozisyon alma, bir oyuncunun hareketlerini diğer oyuncunun yansıma şeklinde tekrar etmesi, yapacakları küçük yarışlar, vb. gibi).

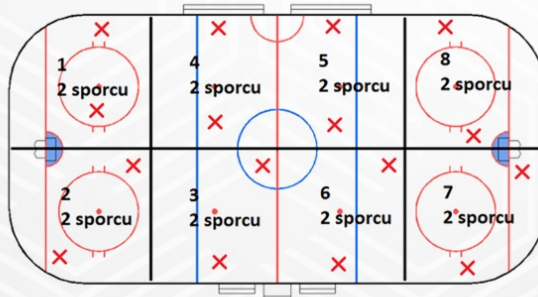


Örnek-3

16 Sporcu ayrı alanlarda 2'li çalışmalar

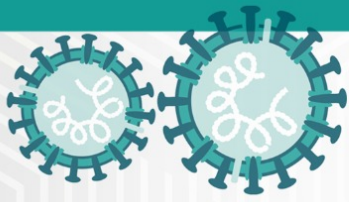


1.aşama buz içi antrenmanları, Örnek-1' e göre daha geniş bir alanda 2 sporcunun çalışması şeklinde de planlanabilir. 2 sporcu kendilerine ayrılmış alan içerisinde birbirleri ile olan fiziksel mesafeyi koruyarak bireysel ve etkileşimli çalışmalar yapabilirler veya 1 sporcu board kenarında dinlenme/aktif dinlenme yaparken diğer sporcunun çalışma yapması şeklinde planlanabilir. 1-2 dakikalık çalışmalar sonrasında sporcular yer değiştirir ve böylelikle antrenman süresince mola ihtiyacı karşılanmış olur (Örnek-4).



Örnek-4

16 Sporcu ayrı alanlarda 2'li çalışmalar



FAZ 2



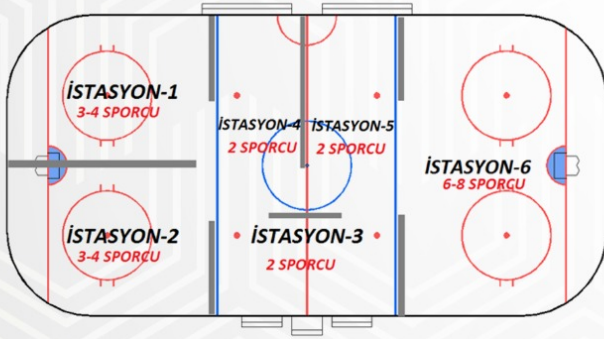
**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

BUZ İÇİ ANTRENMANLAR 3 AŞAMADA PLANLANABİLİR:

2. Aşama Buz İçi İstasyonlarda Antrenmanlar

Sporcuların ve antrenörlerin buz tesislerinin kullanıma yönelik pandemi koşullarına, uyulması gereken genel hijyen ve fiziksel mesafe kurallarına adapte olması sağlandıktan sonra, ilgili resmi otoritelerin aksi yönde bir kararı olmadığı takdirde 2. aşama buz içi antrenmanlara geçilebilir.

2. aşama buz içi antrenmanları saha içerisinde oluşturulmuş farklı istasyonlarda küçük sporcu gruplarının antrenman yapması şeklinde planlanmalıdır. 30x60 metrelik standart bir sahada en fazla 5-6 istasyon oluşturulabilir. Her istasyon oluşturulduğu alanın büyüklüğüne göre sporcu sayısı içermelidir. Küçük istasyon alanlarında 2-3 sporcu, orta büyüklükte istasyon alanlarında 3-4 sporcu, büyük istasyon alanlarında 6-8 sporcu ile çalışılması (Örnek-5), aynı anda sahada olan toplam sporcu sayısının en fazla 18-20 olması tavsiye edilir.



Örnek-5
6 istasyon ile oluşturulan saha planı



Sporcuların, özellikle alt yaş grubu sporcuların sıra oluşturarak bekleyecekleri (fiziksel mesafenin kaybolacağı ve temasın gerçekleşebileceği) antrenmanlar yerine antrenman süresince aktif olacakları antrenman planları ve buna göre istasyonlar oluşturulmalıdır.



İstasyondaki çalışmayı bitiren sporcu gruplarının, antrenör kontrolünde fiziksel mesafeyi koruyarak sonraki istasyona geçmeleri sağlanmalıdır.



•2.aşama buz içi antrenmanlarda fiziksel mesafenin korunduğu, oyuncuların birbirlerine temasın olmadığı istasyon çalışmaları EK-1 de örneklendirilmiştir (İlgili örnekler USA Hockey Covid19 süreci ile ilgili hazırladığı antrenman planlaması kaynağından alınmıştır).



FAZ 2

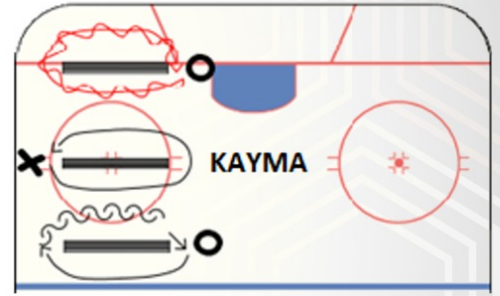


**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

2. AŞAMA BUZ İÇİ İSTASYONLARDA ANTRENMAN ÖRNEKLERİ

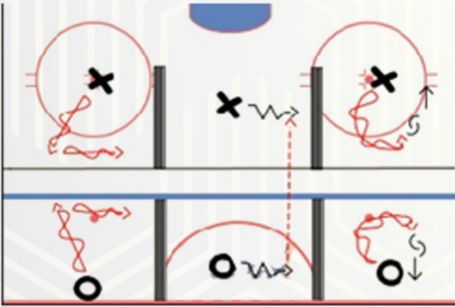
KAYMA:

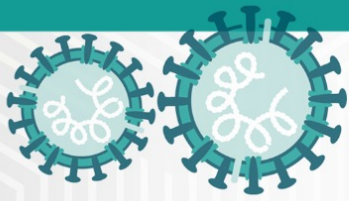
Oyuncular için pivot, dönüş tekniği uygulamak için bölücü pedler kullanılabilir. İleri-geri-ileri kayma geçiş tekniği çalışmaları uygulanabilir. Hem soldan sağa, hem de sağdan sola, pucklı veya pucksız kayma. Farklı kayma hareketleri kullanılabilir; topuktan topuğa dönüşler için açılma, 8 çizerek pedlerin üzerinden atlama, pedin her bir ucunda 360° dönüş hareketi, vb. gibi...



PUCK KONTROLÜ:

2 oyuncu için karşılıklı oyun alanları oluşturulur. Bir oyuncu liderdir ve karşısındaki eşi onun hareketlerini ayna şeklinde yansıtmaya çalışır. Eşler sürekli birbirleri ile göz teması halinde olmalıdır. Oyuncular, pucklı veya pucksız hareketler, dönüşler, geçişler yapabilirler. Oyuncular birbirleri ile paslaşabilirler. Amaç kafaları yukarıda olarak puckı kontrol etmeleri ve eşlerini takip etmeleridir.





FAZ 2



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

2. AŞAMA BUZ İÇİ İSTASYONLARDA ANTRENMAN ÖRNEKLERİ

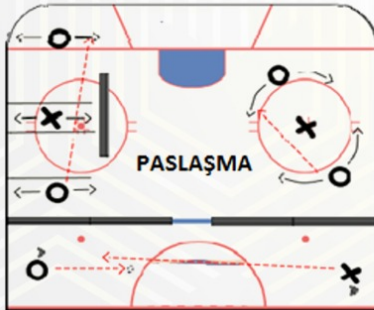
PASLAŞMA:

a) 3 bölgede paslaşma: Küçük bir orta bölge ve iki uç bölge oluşturulur. Uç bölge oyuncuları birbirleri ile paslaşmaya çalışırken, orta bölge oyuncusu pas geçişini bozmaya/kesmeye çalışır. Orta oyuncu pucka dokunabilirse, o oyuncu yeni bir pasör olur. Paslaşan oyuncular, orta oyuncuyu yanıltmak için çeşitli fake hareketleri (vücut ve göz fakeleri) kullanmalıdır. Zorluğu artırmak için paslar buz yüzeyinden ve doğrudan olmalıdır.

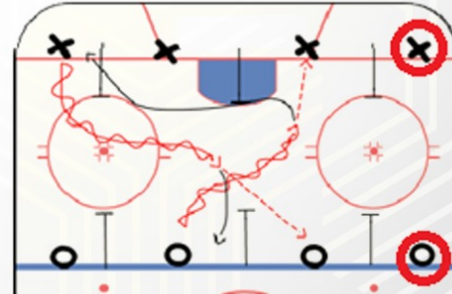
b) Dairenin etrafında 2v1: Dairenin dışındaki 2 oyuncu, faceoff dairesindeki hash markları bir rehber olarak kullanarak kendi yarısında kalmalı ve daireden paslaşmaya çalışmalıdır. Paslaşan oyuncular, daire üzerinde birbirlerinden en uzak mesafede kendilerine pozisyon yaratmalıdır. Orta oyuncu puck'a dokunabilirse, o oyuncu yeni bir pasör olur.

c) Top savaşı: 2 oyuncu pucklar ile karşılıklı board kenarında konumlanırlar. Ortada bulunan futbol topunu sırayla yaptıkları atışlarla, rakip oyuncunun tarafındaki board'a yaklaştırmaya veya değdirmeye çalışırlar.

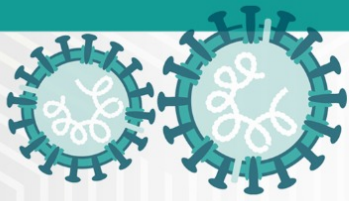
d) Yer değiştirmeli/geçişli paslaşma: Oyuncuların çıkış yapacakları alanlar bölünerek ayrılır. Farklı taraflardaki iki oyuncu aynı anda, puck ile oyuna başlar. Çıktıkları tarafın karşı sırasındaki herhangi bir oyuncuya pas verirler ve karşı taraftaki boş olan açık alana kayarlar. Varyasyonlar eklenebilir: Oyuncular son pası vermeden önce farklı bir oyuncunun ismini söyleyerek ona pas verip, geri alırlar. Paslaşmalar backhand ile karşılanacak şekilde yapılabilir. Oyuncular, orta alanda birbirlerine yaklaşmayacak şekilde kayış yönlerini dikkat etmeleri için uyarılmalıdır (6 veya 8 sporcu ile yapılabilir).



PASLAŞMA A, B, C



PASLAŞMA D



FAZ 2



TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU

2. AŞAMA BUZ İÇİ İSTASYONLARDA ANTRENMAN ÖRNEKLERİ

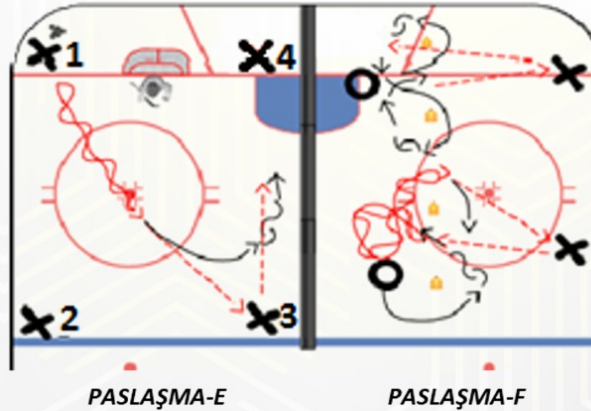
PASLAŞMA:

e) 3 Pas ve şut: Oyuncular dört köşede yer alır. X1 şut çeken ve X2, X3, X4 pas verenlerdir. X1 puck ile çıkar, istediği sırayla X2, X3, X4 hepsi ile paslaşır ve en son şut ile tamamlar. Oyuncular şut çektikten sonra sırayla pozisyonlarını kaydırırlar (X1→X2→X3→X4→X1). İlerlemeler: Pas verenler paslaşma sırasında hareketli olarak, itme/çekme veya çekme/itme hareketini yapabilirler.

1. Ortada pas veren oyuncu, köşelerdeki oyunculara backhand ile karşılayacakları pas verebilir. Köşedeki oyuncu backhand puck'ı kontrol ettikten sonra tek dokunuş pas ile forehand pas verebilir.
2. Ortada pas veren oyuncular fake pasları yapabilirler.

f) 8 Hareketi ile paslaşma: Oyuncuları çiftler halinde eşleşir, huniler etrafında kayarak 8 hareketi yaparken, eşi ile paslaşırlar:

1. 8 hareketi yapılırken her zaman eşi ile göz teması kurmalı,
2. Paslaşmalar sırasında eşi ile göz teması kurulmalı





FAZ 2



TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU

2. AŞAMA BUZ İÇİ İSTASYONLARDA ANTRENMAN ÖRNEKLERİ

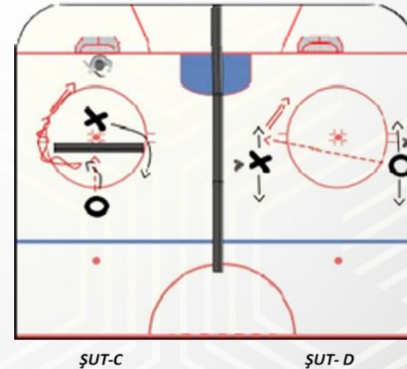
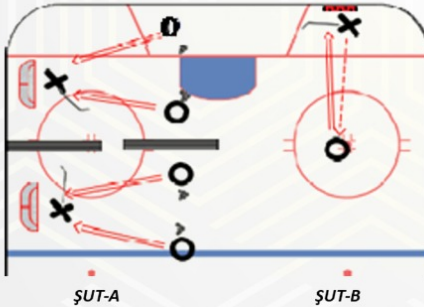
ŞUT:

a) *Tips/Deflections: Bir oyuncu kale önüne yerleştirilir ve diğer iki oyuncu şut çekenlerdir. Şut çekenler, kale önündeki oyuncunun tip/deflection yapabileceği havadan uygun şiddette atışlar yaparlar.*

b) *Beyzbol: X oyuncusunun arkasındaki board' a hokey bantı ile kare şeklinde bir sayı alanı çizilir. X oyuncusu O' ya pas verir. O pası alır almaz, board da belirlenen sayı alanına atış yapar. X bu atışı sopa ile tiplmeye çalışır. Sayı alanına ulaşan her şut 1 sayı olur, X oyuncusunun tiptediği her şut dışarda sayılır. Toplam 3 dışarı şut da oyuncular yer değiştirir.*

c) *Hızlı reaksiyon ve şut: Oyuncular çift olarak çalışırlar. O, puck'ı bölücü ped üzerinden atar ve almak için hızlı hareket ederek kayar. O hareket etmeye başladığında, X bölücü pedin sağından veya solundan kayarak O'nun başlangıç pozisyonuna doğru kayar. O oyuncusu, X'in hareket yönüne tepki verir ve ters yönden kayarak puck'ı alır ve daha sonra şut çeker. Oyuncular daha sonra başlangıç pozisyonlarını değiştirir ve tekrar ederler.*

d) *Kötü pas ve şut: Oyuncular çift olarak çalışırlar. Oyuncular sırayla one timer şut çekmesi için eşlerine pas verirler. Pas şut çekencek oyuncunun biraz önüne veya arkasına doğru verilerek, şut çekecek oyuncunun hareket ederek uygun pozisyona kendisini hazırlaması sağlanabilir. Maçlarda tüm paslar mükemmel değildir önemli olan mükemmel bir şut atabilmek için uygun pozisyonu alabilmektir.*





FAZ 2



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

BUZ İÇİ ANTRENMANLAR 3 AŞAMADA PLANLANABİLİR:

3. Aşama Buz İçi Takım Antrenmanları

2. aşama buz içi antrenmanların sonrasında takım antrenmanları şeklinde planlanacak antrenman aşamasıdır. 1. ve 2. aşama buz içi antrenmanlarda geçirilecek 3-4 haftalık süre sonrasında, ilgili resmi otoritelerin aksi yönde bir kararı olmadığı sürece geçilebilir. Pandemi öncesi normal süreçte yapılan buz içi antrenmanlara benzer antrenmanlar planlanabilir. Buz için antrenmanlar ile ilgili Genel Önlemlere, tüm kişisel hijyen ve fiziksel mesafe kurallarına dikkat edilmelidir.



Çalışmalar fiziksel mesafeyi sağlamak için normalden daha küçük gruplarla yapılmalıdır.



Normal eğitim programına yakın antrenmanlar planlanabilir.



Soyunma odası kullanımlarında fiziki mesafeye dikkat edilmeli, oyuncu sayısına göre küçük gruplar halinde (sporcu başına 6 m2) veya 2 soyunma odası kullanılmalıdır.



Antrenmanlar sırasında yakın temastan mümkün olduğunca kaçınılması (body check, vücut teması) tavsiye edilir.



Antrenmanlarda sosyal mesafenin korunması için, oyuncuların sıraya girmesini gerektirmeyen antrenman planlarının seçilmesi, taktik ve tahta ile yapılan anlatımların, konuşmaların en aza indirilmesi, gençlerin kullanılmaması tavsiye edilir.



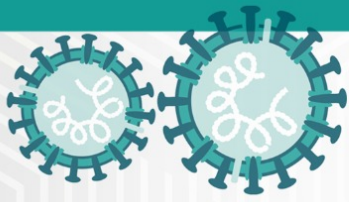
Normal eğitim programına yakın antrenmanlar planlanabilir.



Antrenman sırasındaki molalar, diğer aşamalarda olduğu gibi 5-6 kişilik sporcu gruplarına, 1-2 dakika arayla verilmelidir.



Sporcuların tam vizör kullanması düşünülmelidir. Takım antrenmanları sırasında 5vs5 yerine, 4vs4 veya 3vs3 şeklinde antrenman planlanması tavsiye edilir.



FAZ 3



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA ALINACAK ÖNLEMLER

MÜSABAKALAR

Faz-3, takımlar arası antrenman müsabakalarını ve resmi liglerin başlaması süreçlerinde uygulanmalıdır. Faz-3 başlatılmasında Sağlık Bakanlığı, İl Hıfzıssıhha Kurulları, Spor Bakanlığı ve pandemi süreci ile ilgili diğer tüm otoritelerin alacağı kararlar dikkate alınmalıdır. Müsabaka esnası haricinde, Faz-2' de belirtilen tüm uyarı ve önlemler aynı şekilde uygulanmaya devam edilmelidir.

LİGLERİN BAŞLAMASI

- ☐ Yarışma ve müsabakaların düzenlenmesi için risk değerlendirilmesi uygulanmalıdır (Dünya sağlık örgütü risk değerlendirme şablonu kullanılabilir).
- ☐ Müsabaka öncesi tespit edilebilecek olası belirti gösteren kişilere yönelik izolasyon alanları ve acil eylem planları oluşturulmalıdır.
- ☐ Tesislere giriş çıkışlarına izin verilecek, personel, kulüp üyeleri ve sporcular için akreditasyon ve onam formu uygulamaları yapılmalıdır.
- ☐ Müsabakalara katılacak sporcu ve ailelerinden onam formu alınmalıdır.

ENFEKSİYON ÖNLEMLERİ

- ☐ Tesislerde enfeksiyonun bulaşmasını önlemeye yönelik Faz-2' deki tedbirler devam etmelidir.
- ☐ Ateş ve ölçümü ve belirti gözlemi yapılmalıdır.
- ☐ Tesise giriş ve çıkışlarda dezenfektan kullanılarak eller temizlenmelidir.
- ☐ Tesis içerisinde ortak kullanım alanları belirli aralıklarla dezenfekte edilmelidir.
- ☐ Sporcuların kullandığı su mataraları ve havlular bireysel olmalıdır.
- ☐ Risk grupları içinde bulunan katılımcılar yarışma ve müsabakalara katılmamalıdır.
- ☐ Hastalık belirtisi gösteren katılımcılar tesise alınmamalı ve gerekli yönlendirmeler anında yapılmalıdır.
- ☐ El sıkışma ve benzeri temaslardan kaçınılmalıdır.



FAZ 3



**TÜRKİYE BUZ HOKEYİ
FEDERASYONU**

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ KAPSAMINDA ALINACAK ÖNLEMLER

MÜSABAKALAR

YAKIN TEMASIN ENGELLENMESİ

- ☐ Vücut şarjı ve her türlü vücut teması yasak olmalı veya sınırlandırılmalıdır.
- ☐ Tesis içerisinde ve çevresinde fiziksel mesafe kuralları uygulanmaya devam edilmelidir.
- ☐ Yedek sporcu sıraları, ceza kutuları ve hakem masaları fiziksel mesafe kurallarına uygun olacak şekilde hazırlanmalıdır.
- ☐ Soyunma odaları fiziksel mesafe kurallarına göre yeniden düzenlenmelidir.
- ☐ Gol sevinçleri, tebrikler, sarılmalar ve el sıkışmalar gibi yakın temasta bulunulacak hareketlerden kaçınılmalıdır.
- ☐ Öncelikle müsabakalar seyircisiz olarak oynatılmalıdır.
- ☐ Mümkün ise tam kask vizörleri kullanılmalıdır.



COVID-19 Vaka Algoritmasına uygun şekilde (**önlük, tıbbi maske, yüz koruyucu veya gözlük**) giyimli bir sağlık personeli tarafından triaj yapılır.

Ateşiniz veya ateş öykünüz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Öksürüğünüz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

Nefes darlığı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, kas ağrıları, tat ve koku alma kaybı veya ishal var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

 Yukarıdaki sorulardan herhangi birisine verilen yanıt **EVE** ise **HASTAYA MASKE TAKILIR** ve **COVID-19** için ayrılmış alana yönlendirilir.

Yukarıdaki soruların tümüne verilen yanıt **HAYIR** ise hastaya aşağıdaki sorular sorulur.

Son 14 gün içerisinde yurt dışında bulundunuz mu? ☐ Evet ☐ Hayır

Son 14 gün içerisinde ev halkından birisi yurt dışından geldi mi? ☐ Evet ☐ Hayır

Son 14 gün içerisinde yakınlarınızdan herhangi birisi solunum yolu hastalığı nedeni ile hastaneye yattı mı? ☐ Evet ☐ Hayır

Son 14 gün içerisinde yakınlarınızdan COVID-19 hastalığı tanısı olan birisi oldu mu? ☐ Evet ☐ Hayır

 Herhangi birisine **EVET** cevabı verilir ise **COVID-19** riski olduğu için **HASTAYA MASKE TAKILIR** ve **COVID-19** için ayrılması alana yönlendirilir.

Yukarıdaki soruların hepsine yanıt **HAYIR** ise COVID-19 açısından **düşük riskli** olarak kabul edilir ve şikayeti yönünde değerlendirilmek üzere ilgili bölüme yönlendirilir.

☐ Vaka sorgulama kılavuzunu okudum, anladım.

Verdiğim kendime ait bilgilerin tam ve doğru olduğunu taahhüt ediyorum. Aksi halde sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ediyorum. Faz-1, Faz-2, Faz-3 çalışmaları ile Türkiye Buz Hokeyi Federasyonu Pandemi Komisyonunun hazırlamış olduğu Faz-1, Faz-2, Faz-3 Öneri Formunda bildirilen önerilere uyacağım ve gönüllü olarak takımımın Faz-1, Faz-2, Faz-3 antrenmanına katılacağım.

18 yaşından küçük ise;

Ad- Soyad
İmza

Velisinin Adı Soyadı
İmza