



INTERNATIONAL  
ICE HOCKEY  
FEDERATION

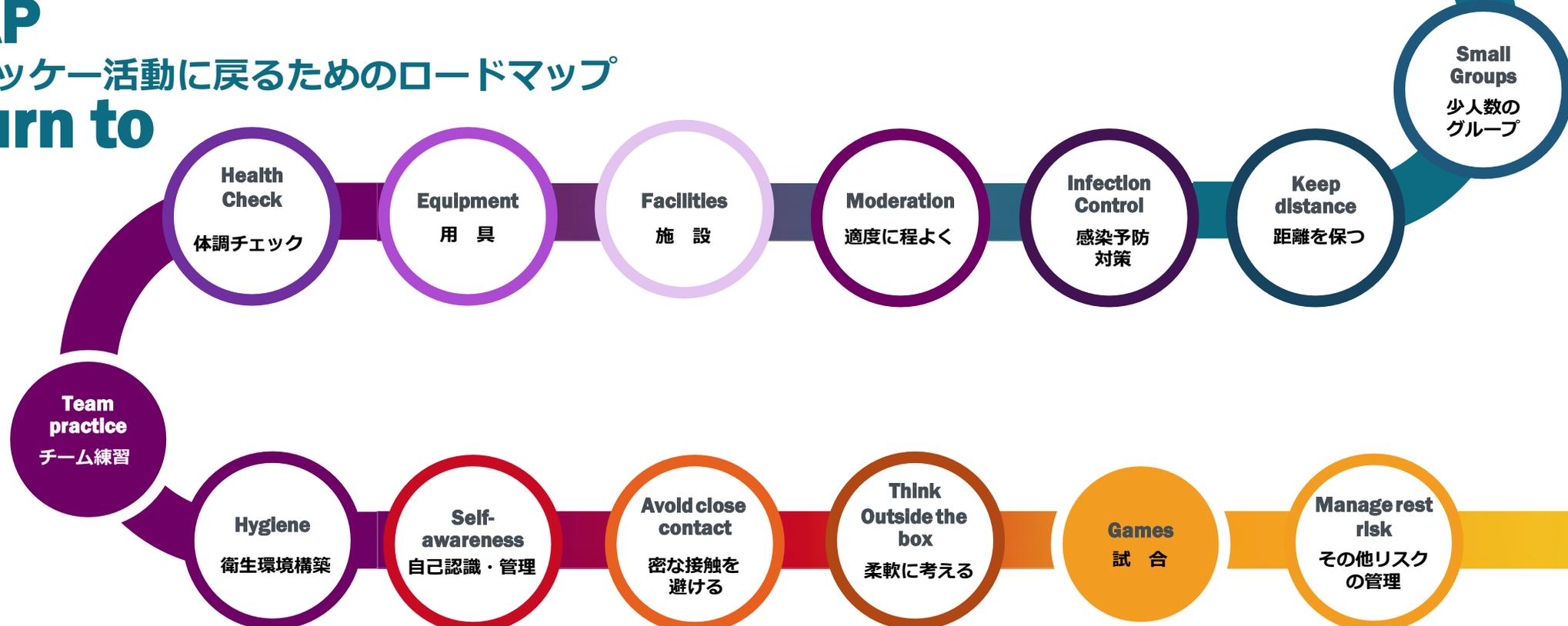


# ROADMAP

## 安全にアイスホッケー活動に戻るためのロードマップ

# safe return to practice

### COVID-19



Protection concept  
感染予防指針

Security Person  
安全管理担当者

Communication  
コミュニケーション

## Disclaimer:

The following recommendations are not complete and should only be used to supplement all National Public Health guidelines, policies and procedures; specifically, moving from phase to phase should only occur with National Public Health and Government approval. The timing of the phased- in approach is extremely variable according to a variety of factors such as geographic areas, disease burden, recent trends, documented immunity, local restrictions, player age and level and health risks of participants.

### 免責事項：

ロードマップの推奨事項は絶対的なものではなく、国家公衆衛生のガイドライン、ポリシーおよび手順をあくまでも補足するためのものである。したがって、各フェーズの移行は、政府や自治体の勧告の方向性と一致している必要がある。各フェーズの実施のタイミングは、地理的要因、疾病負荷、最新の傾向、集団免疫、地域における制限、選手の年齢、レベルや健康リスクなどの様々な要因によって非常に流動的なものになる。

**Corona  
Measures**

コロナ対策

**Protection  
concept**

感染予防指針

- MNA, Leagues, Clubs shall create a protection concept in accordance with the general recommendations and guidelines of Public Health Institutions tailored to the respective needs of the region and target groups  
各国連盟、リーグ、クラブは、地域と対象者のニーズに合わせた公衆衛生機関の一般的な推奨事項とガイドラインに従って感染予防指針を作成する。

**Security  
Person**

安全管理担当者

- A Security Person per Club/Training Group shall be identified who will ensure that these rules and recommendations are complied with. This person shall also monitor government websites for updates or changes to guidelines  
クラブ／トレーニンググループごとに安全管理担当者を特定し、これらのルールと推奨事項が遵守されていることを確認する。担当者は、ガイドラインの更新または変更について、政府が発信するウェブサイトを持期的にチェックする。

**Communi-  
cation**

コミュニケーション

- It shall be ensured that the rules and recommendations are communicated to all individuals and that the Security Persons and participants are trained adequately  
ルールと推奨事項がすべての個人に伝達されると同時に、安全管理担当者と参加者が適切にトレーニングされていることを確認する。

**Specialists**

専門家／専門医

- Inform participants what to expect and what measures are taken  
参加者に遵守してもらいたい事項と、必要な措置を周知する。
- A Public Health/Infectious Disease specialist shall also help with the creation of guidelines that will fit the local needs of the Clubs  
公衆衛生／感染症の専門家は、クラブの地域特性に合致したガイドラインの作成も支援する。

# 4 PHASES OF THE ROADMAP

## ロードマップの4つのフェーズ

### Lockdown

- **Phase 1: Lockdown** ロックダウン
- No organized sport is possible  
複数名が集まったのスポーツ活動の禁止
- Players can work-out individually at home or outside  
選手は、自宅または屋外で個人的なトレーニング

### Start practicing

- **Phase 2: Start practicing** 練習スタート
- Some first organized trainings are possible in small groups  
少人数グループでの基礎的なトレーニングのスタート

### Team practice

- **Phase 3: Team practice** チーム練習
- Smaller groups than usual to ensure social distancing  
ソーシャルディスタンスを確保するために通常よりも少人数のグループ
- Training is adjusted but similar to normal training  
人数等の調整は行うが、トレーニングの内容は通常とほぼ同様

### Games

- **Phase 4: Games** 試合
- Leagues continue  
リーグの続行
- Games take place  
試合再開



- Individual varied Strength & Conditioning Workouts (get inspired also online)  
個々の筋力トレーニングとコンディショニングトレーニング(オンライン情報も活用)
- Skills training  
スキルトレーニング
- Focus on Mental training  
メンタルトレーニングの積極的活用  
• Look after your [mental health](#)  
自身のメンタルヘルスに気を配る

Lockdown  
ロックダウン

Nutrition  
栄養

- Focus on Nutrition  
栄養に着目する
- Caloric needs might decrease due to moderate training  
適度なトレーニングでカロリーニーズが減少する可能性
- Possible limited access to some foods of usual diet  
通常の食生活で摂取する食物の一部が手に入らない可能性

Rest  
休息

- Use time for rest  
休息に時間を使う



INTERNATIONAL  
ICE HOCKEY  
FEDERATION

**Start  
practicing**  
練習スタート

**Small  
Groups**  
少人数の  
グループ

- Training in small groups (tracking possibility)  
少人数でのトレーニング(参加者の追跡が可能であること)
- Training takes place under the supervision of a trainer (possibly also video surveillance)  
トレーニングは、トレーナーの管理下で実施(ビデオによる遠隔管理もありうる)
- Fitness facilities should not be public but exclusively reserved for members of the ice hockey team  
フィットネス施設は一般公開とせず、チーム専用を利用する
- Ensure longer gaps between turnover  
ターンオーバー(一つ一つの練習単位)の間隔を長くする
- Ensure internal contact tracking  
選手同士の接触機会をきちんと追跡する
- Follow public health guidelines for number of players allowed in training facility  
トレーニング施設で許可されている利用選手数については、その地域の公衆衛生ガイドラインに従う
- Small numbers with staggered hours  
時間をずらし少人数で利用する

**Keep  
distance**  
距離を保つ

- Maintain social distancing (keep a distance of at least 2 meters)  
ソーシャルディスタンスを維持する(少なくとも2メートルの距離を保つ)
- Try to avoid public transportation when arriving to training or use respective protection (masks, hand sanitizer, etc.)  
トレーニングに行く際は公共交通機関の利用を避けるか、出来ない場合はマスク着用や手洗いを徹底する
- After training, rooms must be left individually and immediately  
トレーニング終了後は、すぐに一人一人別々に部屋を離れる(集団で行動しない)
- Consider not using locker rooms: chairs can be placed in common area to ensure social distancing  
ロッカールームを利用しないことを検討: ソーシャルディスタンスを確保するために共有エリアに椅子を配置
- Showering shall be done at home  
シャワーは自宅で浴びる



**INTERNATIONAL  
ICE HOCKEY  
FEDERATION**



- Practice rigorous [Infection Control](#)  
厳格な予防対策の実施
- Daily Temperature  
毎日の気温
- Strict hand hygiene: [soap and water](#) for 20s or [dispensers](#) (minimum before and after training)  
Use protective mask if possible  
厳格な手指の衛生: 石鹸を使って流水による20秒間の手洗い、または手指消毒用アルコール液の使用(少なくともトレーニング前後)  
可能な場合はマスクの着用
- Fitness equipment and high-touch-surfaces shall be disinfected by the players immediately after use  
フィットネス器具や手指接触面は、使用后、利用者がすぐに消毒
- Towels are personal  
タオルは共有しない
- Participants with risk factors/illnesses are generally excluded  
危険因子／病気のある参加者は、原則、参加させない
- Participants with signs of illness are strictly advised not to enter the premises and seek medical attention immediately  
疾病徴候のある参加者は、施設に入ることを厳禁とし、直ちに医師の診察を受けるよう指導する
- No sharing of water bottles (name your bottles)  
ウォーターボトルを共有しない(ボトルに名前をつける)
- Avoid handshakes  
握手をしない



- As a rule, the duration of training should be max. 60 minutes and initially 80% of maximum capacity (avoiding the "open window" of the immune system)  
原則として、トレーニング時間は最大60分とし、最初は80%の強度から始める(免疫機能が低下することを防ぐ)



INTERNATIONAL  
ICE HOCKEY  
FEDERATION

Start  
practicing  
練習スタート

Facilities  
施設

- Separate entrances to separate ice surfaces  
氷上の区域毎に、出入り口(フェンスの扉)を分ける
- Limit number of players according the size of the training facility and government regulations  
トレーニング施設の規模や政府の規制に従って選手数をコントロールする
- Arena staff to increase cleaning and disinfection between sessions  
アリーナスタッフが練習と練習の合間の清掃や消毒作業をしっかり実施する
- Consider reconfiguration of dressing rooms  
ドレッシングルームの配置や構成を再検討する
- Spectators should be limited as much as possible  
観客数は可能な限り制限する
- Consider mark-offs for socially-distant viewing points  
ソーシャルディスタンスが視認できるように印をつけることを検討する

Equipment  
用具

- If possible, players should arrive to training fully geared (except skates)  
可能であれば、選手はスケートを除き完全に防具を装着した状態でトレーニング施設に到着する
- Disinfect helmets, sticks and skates after each training  
各練習終了後に、ヘルメット、スティックおよびスケートを消毒する
- Wash clothes (jerseys, pant shells, socks and gloves) with high temperature after each training  
各練習終了後に、衣類(ジャージ、パンツシェル、ソックスおよびグローブ)を高温で洗浄する

Health  
Check  
体調チェック

- Screen all players and staff as they arrive in a central location with possible testing if available  
すべての選手とスタッフが主会場に到着した時点で、実施可能な検査による体調チェックを行う
- Screen players on a periodic basis with possible testing if available  
実施可能な検査による、選手の体調チェックを定期的に行う
- Isolate and test players who do not feel well  
気分が悪い選手は隔離して検査を行う
- Follow local guidelines after a positive test  
検査で異常が見られた場合、地域の施行されているガイドラインに従う

Team  
practice

チーム練習

Hygiene

衛生環境  
構築

Self-  
awareness

自己認識・管理

Avoid close  
contact

密な接触を  
避ける

- Wash hands thoroughly and regularly with soap and water or use hand sanitizer  
定期的かつ徹底的に石鹸と水で手を洗う、または手の消毒剤を使用する
- Cough and sneeze etiquette  
咳とくしゃみのエチケットを徹底
- No spitting  
唾吐き禁止
- If you don't feel well, stay home and seek medical care Better safe than sorry  
気分が悪いときは、自宅に留まって医療機関を受診を検討。後悔よりも安全を優先。
- Return to training after clearance from medical personnel  
医療関係者の許可を得てからトレーニングに戻る。
- No body checks  
ボディチェック禁止
- No body contact  
ボディコンタクト禁止
- Practice social distancing during practice  
練習中もソーシャルディスタンスを確保する
  - choose drills that don't require players to stand in line  
選手が列に並ぶ必要のないドリルを選択
  - minimize chalk talk sessions  
選手を集合させての作戦ボードを使った練習の説明は最小限にとどめる
  - do not use player benches  
選手用ベンチを使用しない
- Consider wearing a full visor  
フルフェイスバイザーを装着することを検討する
- Create distance in dressing room setup (may have to use two dressing rooms)  
ドレッシングルームは、距離が保てるセッティングを工夫する(結果として2部屋が必要となる場合もある)

**Team  
practice**

チーム練習

**Think  
outside the  
box**

柔軟に考える

- Consider shifting from 5on5 to 4on4 or even 3on3 plays  
5対5にこだわらず、4対4や3対3に変更することを検討する
- Configure drills so that they respect social distancing  
ソーシャルディスタンスが確保できるようなドリルを設定する



**INTERNATIONAL  
ICE HOCKEY  
FEDERATION**

Games  
試合

Managerest  
risk  
その他リスク  
の管理

- As a contact and team sport the risk remains rather high  
競技特性上、コンタクトのあるチームスポーツは依然、高リスクである
- Conduct risk assessments for your games ([WHO risk assessment template](#))  
試合のリスク評価を実施する(WHOリスク評価ツールを参照)。
- Prepare Emergency Action Plans including isolation plans for persons showing signs and symptoms  
疾患徴候や症状を訴えた人に対する隔離策を含む緊急対応計画(Emergency Action Plan)を事前に作成する
- Use infection control thoroughly  
感染予防対策を徹底して行う
- Consider games without spectators  
無観客試合の実施を検討する
- Get permission from players / parents  
選手／保護者からの承諾を得る(訳者注:一定の感染リスクがあることを承知した上で参加することを承諾)
- Use (gloved) fist or elbow bumps  
グローブを付けた手や肘でハイタッチする
- Celebrate goals with fist or elbow bumps  
ゴールを祝福する時はグローブを付けた手や肘でハイタッチとする(訳者注:抱き合ったりしない)

Follow the recommendations and  
guidelines from your government / Public Health Authorities

大前提として、政府や厚生労働省、または地方自治体から出される  
勧告やガイドラインに従うこと