



## **Riktlinjer för träning, matcher och arrangemang under covid-19**

**Gäller från 2020-09-01, reviderade 2020-09-17**

AIK handbollsförening följer löpande rekommendationer och beslut från Folhälsomyndigheten (FHM), Riksidrottsförbundet (RF), Svenska handbollförbundet (SHF) och Stockholms handbollförbund (StHF). Ändrade rekommendationer som påverkar föreningens verksamhet publiceras som nyhet på ledarsidan på laget.se, föreningens ledare ansvarar för att ta del av publicerade nyheter.

SHF uppdaterar löpande aktuella riktlinjer på [sin hemsida](#)

Här beskrivs generella rekommendationer och vad som gäller för träning, matcher och arrangemang inom AIK handboll. De generella rekommendationerna är särskilt viktiga i närkontaktsidrott som handboll.

### **Generella rekommendationer**

FHM generella rekommendationer gäller vid alla aktiviteter

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Torka av med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel vid entréer, omklädningsrum etc
- Information om förbud, föreskrifter och allmänna råd ska kommuniceras på väl synliga ställen i samband med aktivitet.

### **Träning**

FHM rekommenderar att när det är möjligt bör träningar hållas utomhus, AIK handbollsförening bedömer att handbollsträning inte kan hållas utomhus med bibehållen kvalitet. Däremot kan löpträning och viss fysträning med fördel genomföras utomhus.

Begränsa om möjligt antalet deltagare i en aktivitet, med aktivitet menas en enskild övning. Fördela om möjligt laget på olika stationer för att på så sätt minska onödig närkontakt.

### **Matcher, seriespel och träningsmatcher - tävling**

Deltagare, inklusive domare och funktionärer, ska genomföra självskattning innan man tar sig till hallen, självskattningen beskrivs längre ner i riktlinjen under rubrik Självskattning.

Laget: Ett lag får innehålla 17 spelare och 4 ledare, det gäller både hemmalag och gästlag.

Domare: 2 domare

Funktionärer: Funktionärer med konkreta arbetsuppgifter får finnas i hallen. Exempelvis 2 personer för hantering av EMP och matchklocka, 1 person som filmar, 1 funktionär som hanterar hall, städning etc.

Funktionärer som ska bytas av får göra det mellan matcher.

Vax/kliester får inte användas från samma behållare av de olika lagen.

Vid barn- och ungdomsmatcher får ytterligare fem personer utöver ovan medfölja på matcher om de har en tydlig roll, exempelvis för att skjutsa spelare. Dessa ska sitta på läktare eller motsvarande under arrangemanget.

I föreningen riktlinje *Roller matcher arrangemang* framgår hur publik hanteras på barn- och ungdomsmatcher i föreningens regi.

### **Hantering av misstänkta respektive konstaterade fall av Covid-19**

Misstänkt smitta, dvs en person som uppvisar symtom som kan vara covid-19, hanteras genom att den spelaren eller ledaren stannar hemma från träning och tävling till dess att hen är symtomfri och ytterligare 48 timmar. Laget spelar planerade matcher utan den/de spelarna.

#### *Seniorer ned till och med division 2*

Konstaterad smitta hos en eller flera spelare eller ledare i ett lag kan innebära matchflytt, lagansvarig kontaktar arbetsgruppen hos SHF som handlägger frågan via [adam.engstrom@handboll.rf.se](mailto:adam.engstrom@handboll.rf.se) I arbetsgruppen ingår representanter från Tävlingskommittén, Medicinska Kommittén och Svensk Elithandboll. Om matchflytt beslutas sätts en bortre gräns för när matchen ska ha genomförts, om det då fortfarande finns konstaterad covid-19 i truppen så omvandlas matchen till en walkover och det sjukdomsdrabbade laget döms som förlorare med 10-0. Laget riskerar inte uteslutning.

#### *Barn- och ungdomsserier samt divisioner under div 2*

StHF ska komma med riktlinjer för hanteringen, AIK Handboll inväntar dessa riktlinjer.

#### **Gjensidige USM**

SHFs regler för Gjensidige USM gäller för deltagande lag i AIK Handboll;

<https://www.svenskhandboll.se/globalassets/svenska-handbollforbundet-handboll/dokument/corona-gjensidige-usm.pdf>

Deltagande lags ledare ska löpande följa den information som ges av SHF.

#### *Hantering av provsvar*

Covid-19 är en virussjukdom som faller under smittskyddslagen, det innebär att den som får ett positivt provsvar är skyldig medverka till smittspårning. I Region Stockholm sker det i huvudsak via appen Alltid öppet där också provtagning beställs. Provtagning och uppföljning är gratis.

Ledare i ett lag ska uppmana spelare och ledare att informera om misstänkt smitta. Det finns ingen skyldighet att genom anställning eller annan överenskommelse informera om ett positivt provsvar.

Positiva provsvar får inte dokumenteras i en förteckning över spelare eller ledare utan hanteras mellan spelare och ledare som information.

## **Självskattning**

Den som är helt symtomfri kan delta i tävlingsmatcher i handboll, den som har symtom, även mycket milda, ska stanna hemma.

Spelare som ska delta i turnering ska på avresedagen innan avresa till anläggningen göra en självskattning och meddela ansvarig ledare. För icke myndig person ska bedömning göras av vårdnadshavare.

Ledare, domare och funktionärer ansvarar för egen självskattning.

Om någon av följande frågor besvaras med ja ska spelare/ledare/domare/funktionär inte åka till anläggningen.

Har du:

- en kroppstemperatur som överstiger 37,5 grader?
- halsont?
- hosta?
- huvudvärk?
- illamående?
- diarré?
- muskelvärk (ej träningsvärk eller smärtor från tidigare skada)?
- andra symtom? Om ja, beskriv symptomen för din ansvarige ledare som bedömer om du kan delta eller ej.

## **Arrangemang och publik**

Vid arrangemang; seriespel, matcher, träningsmatcher, cuper och läger, ansvarar arrangören för att en riskbedömning genomförs. Ansvarig för laget ska på förfrågan kunna visa upp riskbedömningen innan arrangemanget genomförs.

Länk till riskbedömningsmatrisen som ska användas:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-arrangorer-av-evenemang/>

FHM checklista för evenemang och serveringsställen ska användas för att säkerställa ett arrangemang där risken för smittspridning minimeras.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/checklista-for-evenemang-och-serveringsstallen/>