



ENTRÖPING HO

Information gällande verksamhet
under Covid-19



Bakgrund

Svenska Ishockeyförbundet har kommit ut med riktlinjer gällande verksamhet som bedrivs under Covid-19 pandemin.

Riktlinjerna ska följas för att få bedriva verksamheten.



Först och främst!

Vid sjukdom eller sjukdomskänsla ska du stanna hemma!

- Kroppstemperatur över 37,5 grader C?
- Halsont?
- Huvudvärk?
- Illamående?
- Diarré?
- Muskelvärk (ej träningsvärk eller skada)?
- Närstående i familjen med symtom?

Om "Ja" på en av dessa ska individen stanna hemma!

Håll avstånd

Var noga med att undvika trängsel och hålla avstånd på platser där många samlas, till exempel i butiker, köpcentrum, restauranger, uteserveringar och på badplatser.

Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Hosta och nys i armvecket

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.

Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta

Smittämne
finns överallt
i vår omgivning

God handhygien
är ett enkelt sätt
att skydda dig själv
och andra

Den vanligaste
smittspridningen
sker via våra händer



Grunderna varje dag!



ENKÖPING HO



1.
Blöt händerna.
Ta ordentligt
med tvål



2.
Gnugga handflatorna
mot varandra så
att det löddrar



3.
Gnugga ovan-
sidorna och
mellan fingrarna



4.
Tvätta
tummarna



5.
Gnugga
fingertopparna
i handflatan



6.
Skölj händerna



7.
Torra händerna
torra med
pappershandduk



8.
Stäng av
kranen med
pappershandduken



I ishallen då?

- Sträva ALLTID efter 1,5 meters avstånd i omklädningsrum, spelargång, duschutrymmen, spelarbås mm.
- Max 4 personer i duschutrymmet samtidigt.
- Bastubad ej tillåtet.
- Minimalt antal ledare i trånga utrymmen men naturligtvis måste ledarnärvaro finnas i varje omklädningsrum!
- Föräldrar får ej vistas i spelarutrymmen och spelarbås oavsett barnens ålder. Ledarna har extra stort ansvar i att se och höra alla barn/ungdomar.
- Föräldrar få ENBART vistas på läktaren!
- Max 50 personer på läktaren och med avstånd om minst 1 meter mellan varandra.
- Ledarna ansvarar för att hämta föräldrar om barnen är ledsna.
- Ledare i ESK HK har mandat att korrigera och/eller avvisa personer från utrymmen i samband med aktivitet i ESK HKs regi.
- All utrustning är personlig och får ej delas med andra. Även vattenflaskor.
- Följ anvisningar som finns i ishallen!



Kämpa!

Covid-19 har funnits ett tag nu och vi vet att det blir svårare att motivera sig till att följa riktlinjerna. I föreningen behöver vi ta samhällsansvaret och kämpa på! Dels för att minska risken för smittspridning men även för att följa de regler som Svenska Ishockeyförbundet har satt upp.

Vi vet att ni och vi tillsammans faktisk kan göra skillnad och klara detta! Tillsammans för ESK och varandra!

Nu kör vi!