

**20201116**

Information från styrelsen med anledning av riktlinjer från Svenska ishockeyförbundet och Upplands ishockeyförbund. **Riktlinjer i ESK hockey gäller från 23/11 tillsvidare.**

**Gymmet.**

Max 7 personer inne samtidigt. Mellan 16.00 – 18.00 har endast alaget tillträde till gymmet.

**Hockeyskolan.**

Spelare byter om hemma och tar på sig skridskor på läktaren. Föräldrar och barn skall ha ett avstånd på minst 1,5 meter från varann. Max 1 förälder per barn.

Om förälder kan lämna ishallen under träning uppmanas detta. Annars får förälder uppehålla sig på läktaren förutsatt att avstånd hålls

För att undvika trängsel skall spelare slussas in några åt gången, detsamma gäller när spelare går av isen.

För att hantera detta så förlängs istiden för hockeyskolan med 10 minuter per träningstillfälle.

**U16-U12.**

Spelare födda 2005 eller senare får träna med sitt lag i föreningen under förutsättning att FHM:s och Svenska Ishockeyförbundet riktlinjer följs. Undvik att blanda spelare från olika lag som normalt inte ingår i samma grupperingar. Träningen bör bedrivas med mer individuell karaktär på övningar så att närkampsspel undviks. Försök också korta ner tiden för vistelse i omklädningsrum genom att spelarna kommer så färdigombytta som möjligt samt håll inga samlingar i omklädningsrum utan flytta dem till ytor där det går att sprida ut spelarna. Personliga vattenflaskor, handdukar osv är viktigt. Alla såväl ledare som spelare och övriga stannar självklart hemma vid minsta symptom.

**U16-U12 fys.**

Vid fys innan isträning ska spelare komma ombytta, genomföra fys och därefter hämta utrustning och få tillträde till omklädningsrum. Vid fys efter isträning gäller omvänd ordning och duschning hemma. Spelare uppmanas att duscha hemma i största möjliga mån.

**Fys födda 2004 och tidigare**

Spelare födda 2004 får bedriva individuell träning som helst skall bedrivas utomhus. Omklädning ska ske hemma.

**Målvaktsträningar.** får fortsätta för målvakter födda 2005 eller senare, skyttar måste vara födda 2005 eller senare.

**Isträningar U16-12.**

Match på träning, smålagsspel eller kampmoment som 1 mot 1 eller två mot två och liknande får ej förekomma.

**Omklädningsrum.**

Max 10 spelare i varje omklädningsrum. (Bahco). I sandbrohallen olika beroende på storlek. Se anslag på dörrar.

Absolut inga vuxna förutom ledare får befinnas i någon omklädningskorridor.

**Alaget**

A-lagsspelare går in- och ut till träningar via ismaskinen. I övrigt följer A-laget svenska hockeyförbundets riktlinjer för verksamheten och har hittills klarat de kontroller som genomförts.