**Åtgärdsplan – Hockeyträningar Kristinehamns Hockey Team (Covid-19)**

**Underlag**

Från och med den 14 juni är idrottstävlingar, matcher och cuper utan publik tillåtna i alla åldrar. Beslutet gäller för alla yrkesutövande idrotter, på alla nivåer, på både dam- och herrsidan under förutsättning att det sker utomhus och i enlighet med restriktionerna kring offentliga tillställningar. Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd ändrades den 14 juni. Råden om att undvika närkontakt mellan idrottsutövare togs bort, och nödvändiga resor i samband med yrkesutövande av idrott på elitnivå tillåts numera.

För övriga idrotts- och träningsaktiviteter gäller befintliga rekommendationer.

**Idrotts- och träningsaktiviteter kan fortsätta, men den som ansvarar för träningen måste se till att minska risken för att covid-19 sprids. Idrottsföreningar bör göra en riskbedömning inför olika aktiviteter och vidta försiktighetsåtgärder.**

Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

Åtgärderna som följer är framtagna utifrån nedan generella råd, utgivna av Folkhälsomyndigheten:

* 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.
* Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
* 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.
* Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
* Matcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.

Följande allmänna åtgärder för att minska smittspridningsrisken har vidtagits:

• Vi genomför en riskbedömning

• Vi ger information i förväg om att personer med symtom på luftvägsinfektion inte ska komma till evenemanget.

• Vi har kapacitet för tillfredsställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går tillgång till handsprit. Detta är särskilt viktigt i toalettområden och på matställen

• Vi har tydlig information om allmänna hygienråd (t.ex. affischer)

**Åtgärder**

1. **Krav på att vara symptomfri**

Känner någon spelare symptom för förkylning eller sjukdom så ska denna stanna hemma. Om någon av våra ledare uppfattar symptom hos någon spelare så kommer denna att tvingas lämna. Varje spelare ska vara symptomfri i **minst 48 timmar** för att kunna delta.

1. **Inga föräldrar eller andra åskådare**

För att inte riskera smittspridning kommer ishallsområdet att vara **stängt** för åskådare, detta **gäller även** omklädningsrummen.

1. **Våra ledare tar hand om barnen**

Eftersom inga anhöriga tillåts inom ishallsområdet så tar våra ledare hand om barnen.

1. **Spritning**

Handsprit kommer att finnas utplacerat i ishallen för möjlighet att sprita händer och redskap som eventuellt används under träningen.

1. **Använd egen vattenflaska**

Personlig vattenflaska är ett krav. Dessa får inte delas emellan varandra.

1. **Svettiga kläder tas hem**

När dagen är slut ska omklädningsrummen tömmas på allting. Alla träningskläder som har använts under träningen tas med hem.

1. **Vi uppmanar till god hygien**

Våra ledare är instruerade att uppmuntra, vägleda och säkerställa att spelarna använder sunt förnuft vad gäller god hygien, exempelvis att tvätta händerna och att inte dela på personliga föremål.

1. **Restriktioner vid duschning**

Eftersom vi uppmuntrar till god hygien så uppmuntrar vi även till att spelarna tvättar sig noga. Vi tillhandahåller tvål till varje omklädningsrum och säkerställer att det inte blir trångt i duschutrymmet. Om möjligt ska man duscha hemma. Max 4st vid duscharna samtidigt. Resterande får vänta i omklädningsrummet.

1. **Oftare städning i omklädningsrum, toaletter och allmänna kontaktytor**

Samtliga omklädningsrum, toaletter och allmänna kontaktytor kommer i och med detta att städas varje dag.

1. **Fysträning utomhus**

Fysträning kommer att ske utomhus.

1. **Uppdelade omklädningsrum**

Vi nyttjar samtliga omklädningsrum för att i så stor mån som möjligt begränsa antalet spelare i varje rum. Vi har markerat upp platserna för att undvika trängsel. Anslag från FHM gällande hygien finns uppsatta. Tvål och vatten finns att tillgå i samtliga omklädningsrum. I varje omklädningsrum ska ledarna ha extra tillsyn.  
**Tränare/ledare ansvarar för att hämta ut nyckel hos vaktmästaren till omklädningsrummen som ska användas av laget 45min innan träning. Inga spelare får hämta och gå in själva. Det innebär att är man på plats i hallen tidigare än 45min innan träning, får man vänta utomhus.**

1. **Övriga aktiviteter anpassas**

Laget delas upp i båda båsen för att minska trängsel och många spelare på samma ställe.   
Ledare ska informera om att tänka på distansen till varandra.

1. **Delade träningsgrupper**

För att undvika att träningsgrupperna blandas för mycket har vi anpassat hallen genom att dela korridoren och omklädningsrummen. De lag som byter om i 1,2,3 och 6 använder närmsta ytterdörr samt dörr in till ishallen. De lag som byter om i 4 och 5 använder närmsta ytterdörr samt dörr in till ishallen. Med detta undviker vi kontakt mellan grupperna samt onödigt spring i korridoren.

1. **Anpassat schema**

Schemat och uppdelningen av omklädningsrum är skapat och anpassat för att undvika att grupper är på samma plats vid samma tillfälle. Med detta skapar vi förutsättningar för att förhindra att grupperna möts samt förhindrar större folksamlingar.  
**Tränare/ledare ansvarar för att hämta ut nyckel hos vaktmästaren till omklädningsrummen som ska användas av laget 45min innan träning. Inga spelare får hämta och gå in själva. Det innebär att är man på plats i hallen tidigare än 45min innan träning, får man vänta utomhus.**

1. **Tydlig kommunikation och affischering**

I arenan kommer det att finnas tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.

1. **Separerade entréer**

Varje lag kommer nyttja endast en entré till arenan. Med detta säkerställer vi att för många barn inte är på samma ställe.