



Lödöse 2021-01-06

## Riktlinjer för LN-70 HC med anledning av Covid-19. Uppdaterad 2021-01-06

### Generella direktiv

- Spelare/ledare och vuxna uppmanas att följa Folkhälsomyndighetens nationella råd som tex: Tvätta händerna ofta! Hosta och nys i armvecket! Undvik att röra ögon, näsa och mun! Stanna hemma när du är sjuk! Håll avstånd! Besök inte människor i riskgrupper!
- 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.
- Symtom att kontrollera innan man beger sig till ishallen är till exempel feber, halsont, hosta, huvudvärk, illamående, diarré, muskelvärk (ej träningsvärk eller tidigare skada) och om någon annan närstående i familjen uppvisat ovanstående symtom. Uppvisar man själv eller någon i familjen dessa symtom ska man stanna hemma och meddela sina ledare. Testa er gärna för Covid-19 hos er vårdcentral.
- Barn och ledare som bor i samma hushåll som någon med konstaterad smitta bör stanna hemma minst 7 dagar från att smittan var konstaterad.
- Vid konstaterad smitta hos någon spelare eller ledare i föreningen skall berört team omedelbart pausa sin verksamhet i 7 dagar från den tidpunkt där berörd spelare/ledare senast var i ishallen. Styrelsen kontaktas samtidigt via styrelsen@ln70.se
- Vi förutsätter att de barn som fått förhållningsregler via skolan från smittskyddet med tex stopp från att delta i fritidsaktiviteter följer dessa.
- Spelare får endast delta i träning i sin hemmaförening. Inga provträningar får förekomma tillsvidare.



## Vid ankomst till hallen

- Samling max 30 min innan träningens start, kom om möjligt ombytta.
- Spelarna lämnas/hämtas utanför ishallen. För dom yngsta åldersgrupperna, ha en dialog med era ledare.
- För att minska risken för smittspridning ber vi er vuxna att inte uppehålla er i hallen eller runt omklädningsrummen före/under/efter träning.

## Under träning

- Samtliga spelare använder egen vattenflaska, dela inte vattenflaskor och liknande som kan överföra saliv.
- Håll avstånd mellan spelare/ledare på väg ut till isen samt vid genomgångar etc.
- Undvik övningar med närkontakt

## Dusch & ombyte

- Vi rekommenderar att samtliga byter om och duschar hemma.

Det är av yttersta vikt att vi alla hjälps åt att följa föreningens riktlinjer för att undvika smitta bland våra lag. Tillsammans kan vi bromsa smittspridningen.

Håll i och håll ut!  
Styrelsen LN70

