



## Allmänt

För lagen gäller samma rutiner och föreskrifter oaktat om den sportsliga verksamheten bedriver träning, träningsmatch, tävlingsmatch eller allmänna sammankomster.

## Generella direktiv

1. Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF och folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.
2. Generella rekommendationer att följa.
  - Tvätta händerna noga med tvål och vatten
  - Hosta i armvecket
  - Undvik att röra ansiktet med händerna
  - Använd social distansering om minst 1 m
  - Besök inte människor i riskgrupper

Vid behov upprätta tydligt ansvar för utökade städrutiner, påfyllnad av tvål/handsprit och pappershanddukar med kommun eller annan anläggningsförvaltare.

## Medicinsk egenkontroll

1. 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 är t.ex. kroppstemperatur över 37,5, halsont, hosta, huvudvärk, illamående, diarré, muskelvärk (ej träningsvärk eller tidigare skada) och om någon annan närstående i familjen uppvisat ovanstående symptom.

## Genomgångar

1. Respektive ledare ombesörjer en genomgång för samtliga spelare kring smittspridning, vikten av hygien, information kring regler, förhållningssätt och rutiner kopplade till Coronapandemin.
2. Vid tränargenomgång ska spelarna ha 1 m utrymme mellan varandra. Tränarna bör använda stor taktiktavla eller ha genomgången i mindre grupper

## Egen förflyttning till tränings/matchanläggning/allmänna sammankomster

1. Spelare och ledare transporterar sig i egna bilar alternativt cykel. Samåkning eller resa via kollektivtrafiken ska undvikas i möjligaste mån.
2. Spelare och ledare bör undvika att anlända till tränings/matchanläggning vid samma tidpunkt.

## Omklädningsrum och övriga lokaler

1. Instruktioner gällande Corona ska sättas upp i vid inpassering till anläggningen och dess omklädningsrum.
2. Använd social distansering om minst 1 m.
3. Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget ska vistas i omklädningsrummet.
4. Städning sker morgon och kväll samt kontinuerligt under tiden aktivitet pågår.

## Dusch och ombyte

1. Samtliga spelare använder egen handduk.
2. Varje spelare använder sina egna personliga tillbehör såsom hårborste, kam, deodorant etc.
3. Städning sker morgon och kväll samt kontinuerligt under tiden aktivitet pågår

## Gym

1. Utrustningen ska desinficeras efter varje användande.
2. Lokalen ska ha god ventilation.
3. I möjligaste mån bör man genomföra träningen utomhus, t.ex. lätt löpning istället för användande av träningscyklar.
4. Städning sker morgon och kväll samt kontinuerligt under tiden aktivitet pågår.

## Toaletter

1. Användandet av toaletterna i träningsanläggningen ska minimeras
2. Obligatoriskt att tvätta händerna med tvål och vatten efter varje toalettbesök
3. Endast pappershanddukar eller annat engångsmaterial får användas
4. Städning sker morgon och kväll samt kontinuerligt under tiden aktivitet pågår.

## Isen/spelarbåsen

1. Spelarna och ledarna går ut till isen/spelarbåsen med minst 1 m mellanrum alternativt går ut i olika omgångar.
2. Social distansering gäller mellan varje spelare och ledare i spelarbåsen.
3. Varje spelare har sin personliga vattenflaska, *INGA* "allmänna" flaskor
4. Inga handdukar ska finnas i båset, spelarna använder pappershanddukar eller liknande. Undantag är målvakterna som kan ha handduken på respektive målbur.
5. Vid tränargenomgång ska spelarna ha 1 m utrymme mellan varandra. Tränarna bör använda stor taktiktavla eller ha genomgången i mindre grupper.
6. Tränarna använder egen vattenflaska och visselpipa.
7. Spelarna och ledarna går av isen till omklädningsrummet med minst 1 m mellanrum alternativt lämnar isen vid olika tidpunkter.
8. Inga handskakningar eller "highfive" med spelare/domare före, under eller efter match

## Egen buss

1. Samtliga spelare och ledare i bussen ska ha ett eget två-sits säte vardera.
2. Handsprit ska finnas tillgängligt på bussen.
3. Toaletten ska användas så lite som möjligt.
4. Tvål, vatten och handsprit ska finnas på toaletten.
5. Inga handdukar ska användas utan endast pappersservetter eller liknande.
6. I övrigt gäller distansering i bussen och vid av och påstigning.
7. Samtliga spelare och ledare går med 1 m mellanrum vid inlastning av utrustning till omklädningsrummet.

## Publik och besökare

Utifrån föreskriften om max 50 personer vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar rekommenderar Svenska Ishockeyförbundet, för att efterleva föreskriften, att ingen publik tillåts i samband med träning, match eller annan aktivitet inom ishockeyn. Endast aktiva och nödvändiga funktionärer medverkar vid aktiviteter.

## Riskbedömning enligt riskbedömningsverktyget

Vi rekommenderar samtliga våra klubbar att för sin verksamhet utnyttja Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg för att säkerställa verksamheten.

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