



## Corona regler/riktlinjer i Lindehov

Genomgående för verksamheten i sin helhet är följande ledord:

- Håll avstånd – minst 1 meter.
- Noggrann handhygien. Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Hosta eller nys i armvecket.
- Stanna hemma om du känner dig det minsta förkyld/sjuk.
- Inga handskakningar eller kramar ska ske.
- Besök inte människor i riskgrupper.

### Symptom på COVID-19

Vanliga symtom:

- Halsont.
- Allmän sjukdomskänsla.
- Muskel- och ledvärk.
- Torrhosta.
- Feber.
- Snuva.

Mindre vanliga symtom:

- Huvudvärk.
- Illamående.
- Diarré.
- Smak- och luktbortfall.

### Medicinska frågor

Spelare och ledare i anslutning till laget skall varje dag gå igenom nedanstående frågeställningar innan man åker till träning eller match. Besvaras någon av nedanstående frågor med JA skall ansvarig ledare kontaktas och spelaren/ledaren skall inte bege sig till tränings-/matchanläggning. Utan isolera sig i hemmet. Man ska stanna hemma till två dagar efter tillfrisknandet.

Kroppstemperatur: \_\_\_\_\_

- Halsont: Ja\_\_ Nej\_\_
- Snuva: Ja\_\_ Nej\_\_
- Hosta: Ja\_\_ Nej\_\_
- Huvudvärk: Ja\_\_ Nej\_\_
- Illamående: Ja\_\_ Nej\_\_
  
- Diarré: Ja\_\_ Nej\_\_
- Muskelvärk: \* Ja\_\_ Nej\_\_
- Andra symtom: Ja\_\_ Nej\_\_

I så fall beskriv symtomen:

\*Avser ej träningsvärk eller tidigare skada.

Blir man sjuk under aktivitet ska man **gå hem direkt.**

## Direktiv

Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa gällande förbud, föreskrifter om allmänna råd och rekommendationer från myndigheter och Riksidrottsförbundet och Folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.

Generella rekommendationer att följa.

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten.
- Hosta i armvecket.
- Undvik att röra ansiktet med händerna.
- Använd fysisk distansering om minst 1 meter.

- Besök inte människor i riskgrupper

## Genomgångar

Lagets ledare ansvarar för att samtliga spelare och föräldrar är informerade om gällande regler, förhållningssätt och rutiner kopplade till Coronapandemin

## Egen förflyttning till tränings-/matchanläggning/\*allmänna sammankomster

Spelare och ledare bör undvika att anlända till tränings-/matchanläggning vid samma tidpunkt

## Omklädningsrum/tränarrum/materialrum

Spelare och ledare skall sitta med minst 1 meters mellanrum. Om detta inte är möjligt får man använda ytterligare ett omklädningsrum.

Om två omklädningsrum används så får tränarna hålla separata genomgångar, ingen gemensam samling eller videogenomgång får ske utan att man klarar regeln om fysisk distansering.

Efter avslutad aktivitet ska ledarna grovstäda omklädningsrummet.

OBS! Endast spelare och ledare får vistas i omklädningsrummet, **inga föräldrar** får vistas i omklädningsrummet.

## Dusch och ombyte

Antal spelare och ledare som kan vistas i dusch utrymmet anpassas efter lokalens utformning och storlek. Eventuellt kan inte alla duschar användas samtidigt. Avstånd 1 meter måste innehållas

Samtliga spelare använder egen handduk.

Eventuellt varm/kallbad, bubbelpool eller bastu skall inte användas.

Varje spelare använder sina egna personliga tillbehör såsom hårborste, kam, deodorant etc.

## Toaletter

Användandet av toaletterna i träningsanläggningen ska minimeras.

Obligatoriskt att tvätta händerna med tvål och vatten efter varje toalettbesök.

Endast pappershanddukar eller annat engångsmaterial får användas.

## **Gym**

Om gym används anpassar antal spelare och ledare som kan vistas i utrymmet efter lokalens utformning och storlek – minst 1 meter gäller mellan varje person.

Utrustningen ska desinficeras efter varje användande.

I möjligaste mån bör man genomföra träningen utomhus, t.ex. lätt löpning istället för användande av träningscyklar.

## **Isen/spelarbåsen**

Spelarna och ledarna går ut till isen/spelarbåsen med minst 1 meter mellanrum alternativt går ut i olika omgångar.

Om möjligt hålls minst 1 meters mellanrum mellan varje spelare och ledare i spelarbåsen. Varje spelare har sin personliga vattenflaska, INGA ”allmänna” flaskor.

Inga handdukar skall finnas i båset, spelarna använder pappershanddukar eller liknande. Undantag är målvakterna som kan ha handduken på respektive målbur.

Vid tränargenomgång skall spelarna ha minst 1 meters utrymme mellan varandra. Tränarna bör använda stor taktiktavla eller ha genomgången i mindre grupper.

Tränarna använder egen vattenflaska och visselpipa.

Spelarna och ledarna går av isen till omklädningsrummet med minst 1 meters mellanrum alternativt lämnar isen vid olika tidpunkter

Inga handskakningar eller ”highfive” med spelare/domare före, under eller efter match

## **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.

Om föreningen söker tillstånd (anmälan om idrottsarrangemang) hos polismyndigheten har man möjlighet att släppa in 50 personer som publik.

## **Sekretariat vid matcher**

Tänk på avståndet min 1 meter vid utvisningar samt vid placering i sekretariatet.

Inga handdukar får användas, endast pappershanddukar eller annat engångsmaterial får användas.

Utvisade spelare ska ges möjlighet att få vatten i engångsmugg. Vattenflaska får ej användas.

Stanna hemma, vid symtom

Det är viktigt att reglerna följs så att vi kan fortsätta spela ishockey under kommande säsong.

Styrelsen för Lindlövens IF