

## **Med anledning av Coronapandemin finns Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för sportslig verksamhet för barn och ungdomar att läsa här.**

### **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

### **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, muskelsmärta (ej träningsvärk eller tidigare skada) och om någon annan närstående i familjen uppvisat ovanstående symtom.

### **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 taktikavla eller ha genomgången i mindre grupper.

### **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.

### **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.