

# Västerås IK & Västerås IK Ungdom



Handlingsplan mot smittspridning av  
covid-19 inom verksamheten

## Bakgrund

I mars 2020 stängde hockeysverige ner sin verksamhet för säsongen i förtid på grund av smittspridningen av coronaviruset som ger covid-19 och flertalet serier från högsta nationella nivån till ungdomsserier spelades aldrig klart, träningar, cuper och camper ställdes också in. Därefter har försäongsverksamhet bedrivits företrädesvis utomhus och/eller i mindre anpassade grupper. Vid genomförande av sommarcamper och cuper har arrangerande föreningar så gott det har gått följt de riktlinjer gällande allmän smittprevention som finns och begränsningen av antalet personer till maximalt 50 personer som fått vistas i arenorna, vilket i praktiken har inneburit "stängda arenor" och att endast spelare, ledare och funktionärer tillåts vistas i dessa. I vissa fall har arrangörer av träningsmatcher och cuper inhämta tillstånd från Polisen och då har även ytterligare maximalt 50 åskådare kunnat släppas in för att se matchen från läktaren. Detta har i så fall inneburit någon form av inpasseringskontroll från arrangörens sida.

Svenska Ishockeyförbundet har tagit fram rekommendationer som Västerås IK och Västerås IK Ungdom from mitten av augusti 2020 följer, men i takt med att verksamheten kommer igång alltmer efter sommaren och även förbereder sig för starten av en ny säsong uppkommer frågeställningar som inte fullt ut och i alla detaljer finns omnämnda och hanteras av Folkhälsomyndighetens allmänna råd och/eller Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Av den anledningen har Västerås IK och Västerås IK Ungdom tagit fram denna handlingsplan i syfte att öka medvetenheten och tydliggöra hur verksamheten ska bedrivas och vilka skyldigheter och rättigheter som åligger spelare, ledare, funktionärer, vårdnadshavare/föräldrar och andra nära anhöriga samt alla övriga intressenter.

## Allmän smittprevention enligt Folkhälsomyndigheten\*

Håll avstånd och ta personligt ansvar

### Viktiga saker som alla kan göra:

Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.

Har du nytillkomna symptom på covid-19 som inte går över inom ett dygn bör du kontakta 1177 för provtagning, förutsatt att symtomen inte kan förklaras av andra sannolika orsaker så som känd allergi, migrän eller spänningshuvudvärk.

Tvätta händerna ofta med tvål och vatten, i minst 20 sekunder.

Håll en armlängds avstånd till andra både inomhus och utomhus.

Om det är möjligt, färdas på ett annat sätt än med allmänna färdmedel eller kollektivtrafiken, till exempel gå eller cykla.

Välj ett färdmedel där du kan boka plats eller ett där du kan undvika trängsel.

Håll avstånd till andra på bussen, tunnelbanan, spårvagnen och andra allmänna färdmedel.

Undvik att delta i större sociala sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop. När det gäller begravningar har Svenska kyrkan och Myndigheten för stöd till trossamfund, information om hur dessa kan genomföras för att förhindra smitta av covid-19.

Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.

Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du undviker platser där människor samlas och att du begränsar dina fysiska kontakter.

## Stanna hemma när du är sjuk

Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber bör du undvika att träffa andra människor. Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra. Du bör testa dig om dina symtom inte går över inom ett dygn eller om symtomen inte har någon annan förklaring som t.ex. allergi, migrän eller liknande eller att smittskyddsläkaren i regionen baserat på epidemiologiskt läge konstaterar att provtagning för covid-19 inte är indikerad i den grupp du tillhör. Kontakta 1177.se eller motsvarande i din region för provtagning.

Om du testats positivt, väntar på provsvar eller inte tagit prov bör du stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Om du bara haft kortvariga övergående symtom och är osäker på om du är sjuk, vänta minst två dygn innan du går till jobb eller skola så du är säker på att du inte håller på att bli sjuk. Om du testat positivt och blivit frisk ska det ha gått sju dygn sedan du först blev sjuk innan du går tillbaka till jobb eller skola. Du kan återgå till jobbet eller skolan även om du har kvarvarande torrhosta om det gått 7 dygn sedan du blev sjuk och du varit symtomfri i övrigt i minst två dygn. Har du testats negativt ska du vara hemma så länge du är sjuk (det behöver inte ha gått 7 dygn).

Det är viktigt att skydda de äldre från att bli smittade av covid-19. Ha ingen närkontakt med personer som är 70 år eller äldre när du känner dig sjuk, även om du bara är lite förkyld.

## Var uppmärksam på symtom på covid-19

De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.

De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du undvika att träffa andra människor. Kontakta 1177.se eller motsvarande i din region för provtagning.

## Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. De kan spridas vidare när du till exempel tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, i minst 20 sekunder.

Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete samt efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

## Handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan du använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.

## Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

## Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

\* Nu gällande råd och rekommendationer avseende allmän smittprevention som kan komma att ändras. I händelse av att så sker, gäller dessa ändringar även för Västerås IK:s verksamhet.

# Undvik att bli smittad och att smitta andra



## Håll avstånd

Var noga med att undvika trängsel och hålla avstånd till andra på platser där många samlas, till exempel i butiker, köpcentrum, restauranger, uteserveringar och på badplatser.



## Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



## Hosta och nys i armvecket

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



## Undvik att röra ögon, näsa och mun

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.



## Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta andra.



Smittämnen finns överallt i vår omgivning.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer.



Folkhälsomyndigheten

## Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer\*\*

### 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 taktikavla eller ha genomgången i mindre grupper

## Egen förflyttning till tränings/matchanläggning/allmänna sammankomster

Spelare och ledare transporterar sig i egna bilar alternativt cykel. Samåkning eller resa via kollektivtrafiken ska undvikas i möjligaste mån.

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-sitssäte 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.

\*\* Nu gällande rekommendationer från Svenska Ishockeyförbundet som kan komma att ändras. I händelse av att så sker gäller dessa ändringar även för Västerås IK:s verksamhet.

## Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer vid coronasmitta inom lag

Arbetsgång vid flertalet insjuknade med Corona eller Corona liknande symtom i lag inom förbundsserier säsongen 20/21.

I de fall spelare/ledare uppvisar symtom isoleras denne/dessa omgående från övriga laget.

Medicinskt ansvarig för laget kontaktas för bedömning av den/de insjuknade.

Vid flertalet insjuknade fall kontaktar föreningens sportchef eller klubbdirektör ansvarig för tävlingsfrågor i respektive liga.

- SDHL, Gizela Ahlgren Blom (Angelica Lindeberg)
- SHL, Johan Hemlin (Tomas Thorsbrink)
- HA, Erik Ryman (Björn Wettergren)
- HE, Mats Johansson
- J20 Nationell, ansvarig enligt ovan utifrån herrseniorlagets serietillhörighet.
- J18 Nationell, ansvarig enligt ovan utifrån herrseniorlagets serietillhörighet.

Ansvarig för tävlingsfrågor i respektive liga kontaktar i första hand SIFs tävlingschef Olof Östblom och i andra hand sekreteraren i Tävlingsnämnden Hampus Sjöström samt motståndare för vidare hantering/beslut av SIFs tävlingsnämnd. Efter kontakt med ovan ska kontakt via mail gå till Joel Hansson samt domartillsättarna. ([domartillsattning@swehockey.se](mailto:domartillsattning@swehockey.se))

För beslut behövs ett utlåtande från medicinskt ansvarig med uppgifter som:

- När skedde insjuknandet
- Är det bekräftad Corona
- Har test genomförts, om ja när förväntas svar
- Vilka symtom finns hos spelare/ledare
- Hur många spelare/ledare uppvisar symtom
- Bedömning om risk för smittspridning

Eventuell kontakt med regionalt smittskydd sker i samråd mellan liga, förening och SIF.

Eventuell kontakt med media sker i samråd mellan liga, förening och SIF.

Vid uppskjuten match tar i första hand respektive liga och berörda föreningar fram alternativ speldag som presenteras för Tävlingsnämnden samt domartillsättare för beslut.

## Handlingsplan inom Västerås IK och Västerås IK Ungdom

Västerås IK följer givetvis Folkhälsomyndighetens riktlinjer för allmän smittprevention\* och sedan tidigare gäller Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer\*\* inom vår verksamhet. Vid deltagande i förbudsserier säsongen 20/21 kommer Västerås IK och Västerås IK Ungdom även att följa Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer vid coronasmitta inom lag (se ovan).

Generellt för vår verksamhet gäller sedan tidigare i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer att våra arenor tills annat meddelas är stängda för publik/allmänheten och att endast maximalt 50 personer i form av spelare, ledare och funktionärer äger tillträde i arenorna under träningar och/eller matcher. Vid matchspel tillåts maximalt fem ledare inklusive materialförvaltare i respektive lags avbytarbås, detta för att det totala antalet personer i och runt varje match inte ska överstiga det maximala tillåtna antalet om 50 personer. Respektive lags årsansvarige/huvudtränare är ansvarig för att detta följs, men kan vid behov delegera detta ansvar till andra ledare i laget.

Föreningen undersöker möjligheten att få ett generellt tillstånd från Polisen att tillåta publik i begränsad omfattning om ytterligare 50 personer på läktaren. Om det går att få ett sådant tillstånd kommer detta i så fall kräva att respektive lag upprättar en inpasseringskontroll och maximalt släpper in 50 personer enligt principen en förälder/åskådare per spelare i hemma- respektive bortalag. Respektive lags årsansvarige/huvudtränare är ansvarig för att detta följs, men kan vid behov delegera detta ansvar till andra ledare i laget.

I yngre åldrar där ledarna bedömer att hjälp från föräldrar med utrustning mm behövs, får detta ske om verksamheten bedrivs i anpassade och lagom stora grupper.

En del barn och ungdomar i vår eller våra motståndares verksamhet kan ha särskilda behov gällande stöttning, trygghet, rutiner mm. Västerås IK är en öppen och inkluderande förening vilket gör att föreningen uppmanar ledare och föräldrar/vårdnadshavare att ha en dialog med varandra i syfte att hitta bästa möjliga lösning så att träningar och matcher kan genomföras på ett bra sätt för alla barn och ungdomar.

Allmänt för vår verksamhet gäller också att du som spelare, ledare eller funktionär om du är sjuk, inte deltar i aktiviteter utan stannar hemma. Blir du sjuk under pågående aktivitet ska du omedelbart avbryta aktiviteten och ta dig direkt hem.

Ska du delta i lagets aktiviteter ska du vara fullt frisk och symptomfri. Du ska också göra den medicinska egenkontroll som Svenska Ishockeyförbundet rekommenderar (se ovan). För minderåriga åligger det föräldrar/vårdnadshavare att göra denna för deltagande barn och ungdomar. Den som deltar i lagets aktiviteter trots att man är sjuk bryter mot smittskyddslagen.

För återgång till lagets aktiviteter gäller att du ska ha varit helt symptomfri i minst 48 timmar innan detta får ske. Har du bekräftats smittad av covid-19 gäller återgång till verksamheten tidigast när det gått sju dagar från det att du blev sjuk och att du har varit feberfri i minst 48 timmar och att du känner dig allmänt bättre.

## Vid bekräftad coronasmitta eller misstänkt coronasmitta i våra pojk- och flicklag gäller:

I de fall enstaka spelare/ledare uppvisar symptom på coronasmitta isoleras denne/dessa omgående från övriga laget.

Uppvisar flera spelare/ledare symptom har lagets ledare både rättigheten och skyldigheten att tillfälligt stänga ner lagets verksamhet i avvaktan på ett klarläggande om det rör sig om coronasmitta eller inte samt även informera laget och föreningens kansli om läget i laget och vidtagna åtgärder.

När ledarna i laget gör bedömningen att det åter är säkert att bedriva verksamheten får denna återupptas och insjuknade personer får återgå till verksamheten i enlighet med de karensregler som nämnts ovan.

Har en spelare, ledare eller funktionär en nära anhöriga som är bekräftat smittade av covid-19 uppmanar föreningen till att den enskilde spelaren och/eller dess vårdnadshavare för en dialog med ansvariga ledare och att man gemensamt fattar beslut om det fortsatta deltagande i lagets aktiviteter även om man/spelaren själv är fullt frisk och symptomfri.

Har man en nära anhörig som bekräftats vara smittad av covid-19 gäller allmänt att man kan arbeta eller gå till skolan som vanligt förutsatt att man är fullt frisk och symptomfri, men man ska vara extra observant på sitt eget mående och man bör om möjligt undvika fritidsaktiviteter och stora folksamlingar under 14 dagar från tidpunkten man senast kan ha utsatts för smitta.

Föreningen kommer inte så länge den allmänna rekommendationen inte tydligt säger att man inte får delta, förbjuda någon som är fullt frisk och saknar sjukdomssymptom att delta i ett lags aktiviteter, men uppmanar till eftertänksamhet och försiktighet samt omsorg om andra i sin närhet.

\* Nu gällande råd och rekommendationer avseende allmän smittprevention som kan komma att ändras. I händelse av att så sker, gäller dessa ändringar även för Västerås IK:s verksamhet.

\*\* Nu gällande rekommendationer från Svenska Ishockeyförbundet som kan komma att ändras. I händelse av att så sker, gäller dessa ändringar även för Västerås IK:s verksamhet.