

RIKTLINJER KRING COVID-19 FÖR VÄSTERÅS IK UNGDOM

Pandemin är inte över ännu och vi måste fortfarande hjälpas åt att hålla smittspridningen nere. Nedan följer Västerås IKs riktlinjer som gäller i vår verksamhet kring covid-19. Riktlinjerna gäller från och med 211218 och tills något annat anges.

GENERELLA DIREKTIV

Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa 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
- Håll avstånd. Du bör hålla avstånd till andra människor. Det är särskilt viktigt vid längre kontakter och när du är inomhus
- Besök inte människor i riskgrupper

INDIVIDENS ANSVAR

I Region Västmanland gäller följande just nu och således i Västerås IK.

Den som har konstaterad covid-19 ska vara hemma tills allt följande gäller:

- Det har gått minst sju dagar sedan du blev sjuk
- Du mår tydligt bättre
- Du har varit utan feber de två senaste dagarna

Oavsett ålder och vaccinationsstatus ska **du som har delat bostad med en person med påvisad covid-19** i smittsam fas stanna hemma i 7 dagar från det datum då den som har covid-19 lämnade sitt prov. Det betyder att du inte får gå till arbete, skola eller förskola eller delta på fritidsaktiviteter under den tiden.

Alla som har symtom ska stanna hemma. Hur länge du ska stanna hemma beror på om du behöver lämna prov för covid-19, vad provsvaret visar och hur du mår. Se [1177.se/vastmanland](https://www.1177.se/vastmanland) för mer information om detta.

Om du som **ovaccinerad** har haft nära kontakt med någon som har covid-19, men inte delat bostad med personen:

- Du behöver vara extra uppmärksam på symtom som kan vara tecken på covid-19.
- Om du får symtom ska du boka tid för egenprovtagning omgående (gäller från förskoleklass och uppåt) och stanna hemma från fritidsaktiviteter.
- Om du har varit ansikte-mot-ansikte inom 2 meter i mer än 15 minuter med någon som har varit smittsam och du får information om att du bör provta dig även om du inte har symtom ska du boka tid för egenprovtagning via [1177.se](https://www.1177.se). Det är för att upptäcka eventuell smittspridning. Om det första PCR-testet inte visar covid-19 ska du testa dig på nytt en gång till, cirka fem dagar efter att du blev utsatt för smitta. (Gäller ej barn i låg- och mellanstadiet).
- Under 7 dagar, räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta, ska du träffa så få personer som möjligt och vara noga med att hålla avstånd. Du får gå till skolan och arbetet men ska avstå från



Västerås IK
ABB Arena Nord • 722 17 Västerås
www.vik.se



alla fritidsaktiviteter. Detta gäller även om du har lämnat prov som inte påvisade covid-19. Riktlinjerna i Västmanland gällande fritidsaktiviteter för ovaccinerade nära kontakter är mer begränsande än de nationella pga att covid-19-smittan i länet är mycket utbredd och att det har förekommit många smittspridningar inom grupper som utövat fritidsaktiviteter.

- Var noggrann med handhygien.

Om du är **vaccinerad** och har haft nära kontakt med någon som har covid-19, men inte delat bostad med personen

- Du behöver vara extra uppmärksam på symtom som kan vara tecken på covid-19.
- Om du får symtom ska du boka tid för egenprovtagning omgående (gäller från förskoleklass och uppåt) och avstå fritidsaktiviteter.
- Var noggrann med handhygien.

Om du har **haft covid-19 under det senaste halvåret** och har haft nära kontakt med någon som har covid-19, men inte delat bostad med personen

- Du behöver inte stanna hemma eller avstå från skola, arbete eller fritidsaktiviteter så länge du är symtomfri.
- Vid symtom behöver du inte provta dig, men du ska stanna hemma tills du har varit symtomfri i ett dygn.

Symtom att kontrollera är t.ex. kroppstemperatur över 37,5, halsont, hosta, huvudvärk, illamående, diarré, svårt att andas, täppt näsa, snuva, muskelsmärta (ej träningsvärk eller tidigare skada).

GENOMGÅNGAR MED SPELARE

- Respektive ledare ombesörjer en genomgång för samtliga spelare kring smittspridning, vikten av hygien, information kring regler, förhållningssätt och rutiner kopplade till Coronapandemin.
- Vid tränargenomgång ska spelarna om möjligt ett avstånd till varandra. Tränarna bör använda stor taktikavla eller ha genomgången i mindre grupper.

OMKLÄDNINGSRUM OCH ÖVRIGA LOKALER

- Föreningen rekommenderar att spelare byter om hemma, om det är möjligt.
- Om det byts om skall ett avstånd till varandra hållas.
- Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget ska vistas i omklädningsrummet.
- Föreningen uppmanar att försöka undvika att mötas i dörren, korridoren eller båset.

DUSCH OCH OMBYTE

- Samtliga spelare använder egen handduk.
- Varje spelare använder sina egna personliga tillbehör såsom hårborste, kam, deodorant etc.

TOALETTER

- Användandet av toaletterna i träningsanläggningen bör minimeras
- Obligatoriskt att tvätta händerna med tvål och vatten efter varje toalettbesök
- Endast pappershanddukar eller annat engångsmaterial får användas



PÅ ISEN ELLER I SPELARBÅSEN

- Varje spelare har sin personliga vattenflaska, inga "allmänna" flaskor ska användas
- Inga handdukar ska finnas i båset, spelarna använder pappershanddukar eller liknande. Undantag är målvakterna som kan ha handduken på respektive målbur.
- Tränarna använder egen vattenflaska och visselpipa.

ÅSKÅDARE

Från och med den 1 december ska en arrangör som anordnar en offentlig tillställning med mer än 100 besökare kontrollera vaccinbevis alternativt vidta andra smittskyddsåtgärder. Har man färre än 100 personer i publiken så finns inga krav på smittskyddsåtgärder.

Har man fler än 100 personer i publiken så gäller följande på Västerås IK:s samt Västerås IK:s Ungdoms hemmamatcher:

- Vi kräver inte vaccinationsbevis
- Alla i publiken måste ha en sittplats (gäller även Mimer) Be publiken att ta med sittunderlag om de inte vill sitta på träbrädorna i Mimer
- Max 8 personer i sittande sällskap
- Sällskap ska hålla 1 meter avstånd ifrån varandra i sidled samt framåt och bakåt.
- Varje lag måste utse en ansvarig publikvärd på matcherna för att punkterna ovan efterlevs. Det är även bra om speakern kan uppmärksamma publiken på detta inför varje match.

Vid matcher på Råby, Skultuna och Månshen gäller inte ovan då det endast avser inomhusidrott.

VID SMITTA I LAGET

- Kontakta Andreas Svensson på VIK:s kontor och meddela konstaterad smitta. andreas.svensson@vik.se; 073 942 50 10)
- Om en person i ert lag smittats av Covid-19 och hen har närvarat på träning eller match inom 48 timmar från symtomdebut. Då ska alla som utsatts för nära kontakt vid aktiviteten avstå från all verksamhet i Västerås IK under 7 dagar. Nära kontakt innebär att du har varit ansikte-mot- ansikte inom 2 meter i mer än 15 minuter. Dessa barn uppmanas att ta ett PCR-test även om de inte har symtom.
- Om ni får två positivt bekräftade fall eller fler av Covid-19 i laget ska ni pausa all verksamhet i 7 dagar från smittotillfället och alla i gruppen uppmanas boka provtagning.
- Du som är fullvaccinerad och får symtom ska boka tid för PCR test och avstå från fritidsaktiviteter. Är du symtomfri och fullvaccinerad kan du delta i fritidsaktiviteter.
- Du som haft covid-19 det senaste halvåret och får symtom ska stanna hemma tills du varit feberfri i ett dygn och känner dig frisk. Du behöver inte ta ett prov utan får återgå till fritidsaktiviteter när du varit symtomfri i ett dygn.
- Den som haft covid-19 det senaste halvåret och är symtomfri kan delta på träning som vanligt.



Västerås IK
ABB Arena Nord • 722 17 Västerås
www.vik.se

