Nedan 3 riktlinjer har Christer Wetteus publicerat till oss ledare i KFUM Innebandy

**Utdrag från Innebandyförbundet med riktlinjer hur 2004 och äldre ska träna.**

Inomhusträning för spelare födda 2004 eller äldre

Träning inomhus kan bedrivas i de fall region, kommun och hallägare tillåter detta. Det är föreningens ansvar att löpande hålla sig uppdaterad vad som gäller och respektive region/kommun/hallägares instruktioner ska följas. Utöver dessa ska även Folkhälsomyndighetens allmänna råd, SIBF:s protokoll (uppdateras inom kort).

Spelare födda 2004 eller äldre ska ej spela match.

För dig som ansvarig för träning för spelare födda 2004 eller äldre

Du har ett ansvar att skydda dig själv och andra från smittspridning. Planera noggrant för att minimera riskerna. Punkterna nedan ska ses som ett stöd för dig.

- Observera eventuella restriktioner i din region/kommun/hall

- Aktiva och ledare ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.

Träna utomhus när det är möjligt

- Ersätt inomhuspass med utomhus i högre utsträckning

- Fysträning bör ske utomhus, undvik gym

Tillse att deltagarna håller avstånd till varandra

- Uppmana deltagarna att byta om hemma före och efter träning

- Uppmana deltagarna att vistas i arenan så kort tid som möjligt

- Håll genomgångar utomhus eller i stor lokal

- Välj övningar som minimerar fysisk kontakt

- Uppmana deltagarna att undvika all fysisk kontakt som inte är en del av spelet

Träna i mindre grupper

- Åtta (8) personer ska vara normerande

- Om fler än åtta tränar tillsammans i samma idrottshall bör respektive träningsyta vara tydligt avgränsad med vikvägg eller motsvarande

- Blanda inte träningsgrupperna

- Sätt samman träningsgrupper utifrån de som redan träffas socialt t.ex. i skola eller arbete

- Minimera antalet ledare och andra runt gruppen

- Planera flöden för att minimera kontakt mellan olika grupper.

Transport

- Uppmana deltagarna att resa till/från träning individuellt och att undvika kollektivtrafik

Utrustning

- Tillse att vattenflaskor, västar, handdukar o.s.v. hanteras på ett säkert sätt

Hygien

- Ge deltagarna möjlighet att tvätta eller sprita händer före/under/efter träning

- Håll rent på toaletter samt fyll på med tvål och handsprit.

För dig som deltagare

Du har ett ansvar att skydda dig själv och andra från smittspridning. Planera noggrant för att minimera riskerna. Punkterna nedan ska ses som ett stöd för dig.

- Stanna hemma om du känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner dig helt frisk.

- Vistas i arenan så kort tid som möjligt och byt gärna om hemma.

- Håll avstånd till andra

- Undvik fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet

- Tvätta och sprita händerna ofta

- Drick inte ur andras vattenflaskor och tänk på hur västar och handdukar hanteras

- Använd inte andra spelares utrustning

- Lämna avbytarbås och omklädningsrum rent och snyggt

- Res gärna individuellt till träning och undvik kollektivtrafik

**Info från Tegelbruket**

Tegelbruket informerar om förlängda restriktioner f.o.m. 8 feb

Sammanfattningsvis och innan ytterligare beslut är tagna är det alltså följande verksamhet som kan genomföras fr.o.m. måndag 8/2:

Organiserade grupper födda 2002 och senare+elitverksamhet (släpps in av resp. ledare i samlad trupp).

Man träffas utanför Tegelbruket och går in gemensamt.

Även efter träningen går man ut gemensamt.

Samma gäller som innan kopplat till att:

Ytterdörrarna fortsätter att vara låsta och grupper släpps in av ledare i anslutning till aktuell träningstid. Precis som tidigare får inte ströbesökare, föräldrar och syskon hitta in i huset. Om så sker behöver vi hjälpas åt att förklara läget och att be dem lämna huset.

**Info från Örebro kommun**

Information med anledning av coronaviruset

För att begränsa smittspridningen av coronaviruset genomförs följande åtgärder, t.o.m. 21 februari, med möjlighet till en eventuell förlängning:

Samtliga skolidrottshallar och bollhallar är bokningsbara för barn och unga födda 2002 och senare. Även öppet för elitidrott i enlighet med Riksidrottsförbundets riktlinjer.

Samtliga allmänna omklädningsrum som ombesörjer inomhus- och utomhusanläggningar är stängda i samband med träning och enstaka matcher eller tävlingar.