

Riktlinjer Corona

Utdrag från Corona riktlinjer för sportslig verksamhet för barn och ungdomsishockeyn, junior och seniorverksamhet i Region Norr

Generella direktiv

- Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF 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 social distansering om minst 1 m
- Besök inte människor i riskgrupper

Medicinsk egenkontroll

Den som är sjuk, även med milda symtom under mindre än ett dygn, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma fram till att man varit symptomfri minst två dagar.

Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt. **Uppmana till test.**

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.

Tester

Alla som uppvisat symptom längre än ett dygn enligt ovan skall genomgå test för att konstatera eventuell smitta innan återgång till föreningsaktiviteten. Om spelare/ledare som uppvisar symptom vägrar test eller karantän, så ska föreningens corona ansvarige lagledare/huvudtränare ha rätt att avvisa personen tillfälligt från föreningens aktiviteter enligt karantäntiden 14 dagar inkl 2 feberfria dagar.

Vid positivt coronatest gäller:

För individen: Vid bekräftad covid-19 är 7 dagar i karantän, förutsatt att de 2 senaste dagarna varit feberfria och att personen upplever allmän förbättring. Alltså OK att återgå till jobb, skola etc efter 8 dygn även om det finns lite kvarvarande hosta, snuva tex. (Samma förhållningsregler som för samhället i övrigt.)

För laget: 14 dagars pausad av verksamheten från det datum laget senast hade fysisk kontakt med den smittade individen. Vid ett konstaterat positivt fall i laget där spelaren varit i kontakt med någon annan i laget eller deltagit i gemensam träning, ska hela laget testas. De som testats negativt ska genomgå ny test 3-5 dagar efter det första

testet/provet. Spelare/Elever som testats negativt ska inte heller träna på gym eller liknande under kommande vecka. Uteträning och löpning går bra att göra.

Vid negativt coronatest gäller:

För individen: stanna hemma tills du känner dig frisk, pigg och inte har någon feber. Laget kan fortsätta sin verksamhet så länge som det inte finns några positiva coronatest.

Genomgångar/kommunikation

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 ha 1 m utrymme mellan varandra. Tränarna bör använda stor taktiktafla eller ha genomgången i mindre grupper

Omklädningsrum och övriga lokaler

- Instruktioner gällande Corona ska sättas upp i vid inpassering till anläggningen och dess omklädningsrum.
- Använd social distansering om minst 1 m.
- Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget ska vistas i omklädningsrummet.
- Inga bord utanför omklädningsrum med t.ex. tejp, dricka och frukt, får förekomma. "Rena korridorer".

Dusch och ombyte

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

Isen/spelarbåsen

- Spelarna och ledarna går ut till isen/spelarbåsen med minst 1 m mellanrum alternativt går ut i olika omgångar.
- Social distansering gäller mellan varje spelare och ledare i spelarbåsen.
- Varje spelare har sin personliga vattenflaska, INGA "allmänna" flaskor
- Inga handdukar ska finnas i båset, spelarna använder pappershanddukar eller liknande. Undantag är målvakterna som kan ha handduken på respektive målbur.
- Vid tränargenomgång ska spelarna ha 1 m utrymme mellan varandra. Tränarna bör använda stor taktiktafla eller ha genomgången i mindre grupper.
- Tränarna använder egen vattenflaska och visselpipa.
- Spelarna och ledarna går av isen till omklädningsrummet med minst 1 m mellanrum alternativt lämnar isen vid olika tidpunkter.

- Inga handskakningar eller "highfive" med spelare/domare före, under eller efter match
- Tack för match lagen ställer upp på respektive blålinje och höjer klubban till "Tack för matchen"
- Efter match lämnar det förlorande laget isen först om man använder samma in och utgång.