

**Med start 2020-12-14**

Information från styrelsen med anledning av riktlinjer från Svenska ishockeyförbundet och Upplands ishockeyförbund.

**Gymmet.**

Max 7 personer inne samtidigt. Mellan 16.00 – 18.00 har endast a-laget tillträde till gymmet.

**Hockeyskolan.**

Spelare byter om hemma och tar på sig skridskor på läktaren. Föräldrar och barn skall ha ett avstånd på minst 1,5 meter från varann. Max 1 förälder per barn.

Om förälder kan lämna ishallen under träning uppmanas detta. Annars får förälder uppehålla sig på läktaren förutsatt att avstånd hålls

För att undvika trängsel skall spelare slussas in några åt gången, detsamma gäller när spelare går av isen.

För att hantera detta så förlängs istiden för hockeyskolan med 10 minuter per träningstillfälle.

**U16-U12.**

Spelare födda 2005 eller senare får träna med sitt lag i föreningen under förutsättning att FHM:s och Svenska Ishockeyförbundet riktlinjer följs. Undvik att blanda spelare från olika lag som normalt inte ingår i samma grupperingar. Träningen bör bedrivas med mer individuell karaktär på övningar så att närkampsspel undviks. Försök också korta ner tiden för vistelse i omklädningsrum genom att spelarna kommer så färdigombytta som möjligt samt håll inga samlingar i omklädningsrum utan flytta dem till ytor där det går att sprida ut spelarna. Personliga vattenflaskor, handdukar osv är viktigt. Alla såväl ledare som spelare och övriga stannar självklart hemma vid minsta symptom.

Match på träning och smålagsspel får bedrivas. Däremot skall enskilda övningar med närkampsspel, t.ex en mot en i hörn och liknande undvikas.

Spelare födda 05 och senare skall ej deltaga på camper eller annan spelarutbildning utanför klubbens verksamhet. Matcher, träningsmatcher eller liknande mot andra lagenheter ska även fortsättningsvis ej bedrivas.

**U16-U12 fys.**

Vid fys innan isträning ska spelare komma ombytta, genomföra fys och därefter hämta utrustning och få tillträde till omklädningsrum. Vid fys efter isträning gäller omvänd ordning och duschning hemma. Spelare uppmanas att duscha hemma i största möjliga mån.

**Födda 2004 och tidigare.**

Spelare födda 2004 får träna på is under förutsättning att följande följs:

Gruppen får max vara 10 +2 per tillfälle. Inga matcher spelas mot andra lag överhuvudtaget.

Inget deltagande i camper där spelare från andra lag deltar. Resor till och från träning ska ske individuellt. Spelare och ledare stannar hemma vid minsta sjukdomssymptom. Ingen dusch får ske i hallen. Alltid egen vattenflaska. Håll 1 meters avstånd i båset. Närkampsspel är ej tillåtet (1 mot 1, tvåmål mm).

Ingen träning i gymmet.

**Målvaktsträningar** fortsätter för samtliga målvakter med hänsyn till regler för respektive åldersgrupp.

**Omklädningsrum.**

Max 10 spelare i varje omklädningsrum. (Bahco). I Sandbrohallen 10 spelare/stort omklädningsrum och 3 spelare/litet omklädningsrum.

Absolut inga vuxna förutom ledare får befinnas i någon omklädningskorridor.

**Alaget**

A-lagsspelare går in- och ut till träningar via ismaskinen. I övrigt följer A-laget svenska hockeyförbundets riktlinjer för verksamheten och har hittills klarat de kontroller som genomförts.