Styrelsemöte Gamla Stan  
2020-12-13  
zoom

**Deltagare**Amir Chehrehnegar, ­­Monica Jonsson, Karin Degerfeldt, Mikael Johansson,

**§1 Mötet öppnas**

**§2 Ny restriktioner från 14 dec (Covid-regler)**

**Gamla Stan fortsätter att följa nya råd och rekommendationer.**

Folkhälsomyndighetens nationella allmänna råd gäller i hela landet från den 14 december. I dessa nya råd finns bl. a riktlinjer för träning för spelare födda 2004 och äldre. Var och en har fortsatt ett ansvar för att skydda sig själv och andra mot smittspridning.

Västerbottens Innebandyförbund (VIBF) återger till stora delar råden nedan som Svenska Innebandyförbundet (SIBF) publicerade på fredag kväll 11 december. Rekommendationerna har tagits fram i dialog med RF och de andra lagbollidrotterna.

**Träning för spelare födda 2004 eller äldre**

Observera att råden nedan gäller träning. Spelare födda 2004 eller äldre ska **ej** spela match. Spelare födda 2004 eller äldre ska fortsättningsvis ej heller träna med spelare födda 2005 eller yngre.

Folkhälsomyndighetens riktlinjer avseende träning för personer födda 2004 eller äldre:

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan. Du bör dock bedriva sådana aktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta. För att personer födda 2004 eller tidigare ska kunna träna idrott eller ägna sig åt andra fritidsaktiviteter på ett sådant sätt bör de:

1. hålla avstånd till varandra,

2. inte dela utrustning med varandra,

3. när det är möjligt genomför aktiviteten utomhus,

4. undvika gemensamma omklädningsrum,

5. resa till och från aktiviteten individuellt, och

6. utföra aktiviteten i mindre grupper (Med mindre grupper avses max 8 deltagare)

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2005 och senare.

*VIBF vill att distriktets lag, så långt det är möjligt, anordnar träningar utomhus den närmaste tiden. Överväg också om det är värt risken att genomföra gemensamma träningar någon vecka innan julhelgerna.*   
  
**SIBF:s kompletterande rekommendationer för träning för spelare födda 2004 eller äldre**

Att genomföra träning under situationen med covid-19 ställer höga krav på anpassning och att varje individ tar ett stort ansvar för att minska risken för smittspridning.

**Håll avstånd**

Byt om hemma

Håll genomgångar utomhus eller i stor lokal

Välj övningar som minimerar fysisk kontakt

Undvik fysisk kontakt som inte är en naturlig del av spelet

*Vid Pennan  
Karin Degerfeldt*