**Generella råd kring Covid-19 i samband med ungdomsträning**

• Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
• Håll fysiskt avstånd i samband med omklädning och dusch.
• Dela inte vattenflaskor och annat som kan överföra saliv.
• Det ska finnas möjlighet till handtvätt och uppmana era spelare till god handhygien.
• Om möjligt, dela upp aktiviteter i mindre grupper.
• Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.
• Vid barmarksträning, rekommenderas ombyte hemma före och efter aktiviteten.
• Max 50 personer förutom spelare och ledare får vistas i hallen under träningen med förutsättning att man håller avstånd till varandra enligt folkhälsomyndighetens rekommendationer.

**Skridskokul**

• Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
• Håll fysiskt avstånd i samband med skridskoknytning.
• All skridskoknytning sker på läktaren och inte i båsen vid isytan.
• Dela inte vattenflaskor och annat som kan överföra saliv.
• Om möjligt, dela upp aktiviteter i mindre grupper.
• Max 50 personer förutom spelare och ledare får vistas i hallen under träningen med förutsättning att man håller avstånd till varandra enligt folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Källa: Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet