



IFK GNESTA

MED VIND I RYGGEN

Sammanfattning av de nya detaljerade regler från innebandyförbundet, kring match och träning under Covid-19, som gäller från 18 juni 2020 för IFK Gnesta.

- **Folkhälsomyndighetens allmänna råd gäller för verksamhet inomhus.**
 - Alla ledare och spelare i IFK Gnesta har skyldighet att ta del av de allmänna råden för verksamhet inomhus på www.folkhalsomyndigheten.se, www.rf.se samt de nya detaljerade reglerna som finns att tillgå på <https://www.laget.se/IFKGnesta/Document/Download/-1/9009556>
 - Max totalt antal 50 personer under matchen eller träningen.
- **IFK Gnesta har skyldighet att gemensamt verka för minskad spridning av covid-19.**
 - **IFK Gnesta** innebär ledare, spelare och funktionärer.
 - **Skapa utrymme** för undvika trängsel
 - Det finns **tvål och handdesinfektion** markerat IFK Gnesta i en låda vid seket i Freja och vid seket i Sporthallen. Gemensamt ansvar att meddela styrelsen när detta tar slut, så vi kan fylla på.



IFK GNESTA

MED VIND I RYGGEN

- **Råd i samband med match och träning**
 - **Har du mild symptom** – stanna hemma och var symptomfri minst 2 dagar innan du är tillbaka på match/träning.
 - **Blir du sjuk** under träningen – gå hem direkt.
- **Träning (av laget utsedd vuxen person att påminna om dessa regler)**
 - Ha inga omklädningsrum öppna utan byt om hemma före och efter träning.
 - **Inga åhörare** på läktaren.
 - **Tvätta händerna** direkt när du kommer till Sporthallen.
 - **Vi hälsar inte** genom att ta i hand eller krama varandra.
 - Vi gör **inte high-fives** eller kramas efter mål.
 - **Håll avstånd** och undvik kontakt som ej är nödvändig, vid fys-övningar avstånd minst 1,5 meter.
 - Använd **egen vattenflaska**.
 - **Lämna hallen** så snabbt som möjligt efter träning.



IFK GNESTA

MED VIND I RYGGEN

- **Match (ansvarig: av laget utsedd vuxen person att se till att reglerna följs)**

- **Lista** på närvaro av deltagare/funktionärer ska upprättas i förväg och kunna tas fram om smittspårning behövs göras. Registrera deltagare i IBIS och uppdatera på baksidan om ändringar görs eller tillägg av funktionärer.
- Om möjligt öppna upp för **två ingångar** till Freja och Sporthallen med tydlig hänvisning om vem ska gå in var.
- **Inga åhörare** på läktaren.
- **Ta med egen fika**, ingen kiosk eller annan försäljning.
- Ha så **stort avstånd** som möjligt mellan hemma och bortalags omklädningsrum.
- Be lagen att **tvätta händerna** direkt när de kommer till Freja och Sporthallen samt även under periodpaus och efter match.
- Om möjligt värm upp på olika platser.
- **Vi hälsar inte** genom att ta i hand eller krama varandra.
- Vi gör **inte high-fives** eller kramas efter mål.
- **Placera stolar eller bänkar**, så att avståndet är så stort som möjligt på avbytarbänken.
- Använd **egen vattenflaska**.
- **Lämna hallen** så snabbt som möjligt efter match.

Funderingar? Hör av dig till ifkgnesta@gmail.com.

Mvh Styrelsen IFK Gnesta