



ÅTGÄRDSPLAN COVID-19 2020/2021



Utgångspunkt

Åtgärderna vi arbetar efter utgår från de generella råd utgivna av Folkhälsomyndigheten och de specifika rekommendationer framtagna av Svenska Ishockeyförbundet. Dessa har anpassats för, utifrån vår bedömning, att fungera tillsammans med vår verksamhet i de lokaler och ishallar vi har aktivitet. Allt för att skapa en så hälsosam och "normaliserad" miljö som möjligt där vi minimerar risken för spridning av COVID-19 med hänsyn och respekt för varandra.

- 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.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Barn och ungdomsmatcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheter tagit fram.

Varberg Vipers följer kontinuerligt utvecklingen av COVID-19 och gör regelbundna riskbedömningar.

Eventuella ändringar i våra rekommendationer kan komma att införas med kort varsel för att på bästa sätt – utifrån COVID-19 – kunna genomföra ett så anpassat och säkert idrottande som möjligt.

Vi uppmanar alla personer med symtom på luftvägsinfektion att inte komma till våra anläggningar/aktiviteter.

Vi arbetar kontinuerligt för en tillfredställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går med tillgång till handsprit. Särskilt viktigt i toalettområden och på matställen.

Vi har tydlig information om allmänna hygienråd (t ex affischer mm)

Ishallsvård (Ny!)

För att hjälpa och stötta tränare och ledare före, under och efter träning/match utser varje lag 2-3 ishallsvårdar (föräldrar) som får vistas i ishall och omklädningsrum. Dessa har gul väst.

Ishallsvården är ett vänligt ansikte i ishallen och hjälper till med

- Att ta emot spelarna när de kommer till ishallen
- Hjälper dem ta på skridskor på anvisad plats
- Plocka fram och montera sarg när det ska spelas seriematch (Tjejhockey, D2 till C1)
- Ta av skridskor på anvisad plats
- Hjälper barnen ut från ishallen.
- Städar omklädningsrum/toaletter efter träning

Generella regler

Samtliga spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF och folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten
- Hosta i armvecket
- Undvik att röra ansiktet med händerna
- Använd social distansering om minst 1,5 m
- Stanna hemma vid sjukdomssymptom
- Besök inte människor i riskgrupper

Medicinsk egenkontroll

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.

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.

Information om Varberg Vipers handlingsplan för COVID-19

Respektive lags ledare ombesörjer att samtliga spelare regelbundet och vid behov får genomgång kring smittspridning, vikten av hygien, information kring regler, förhållningssätt och rutiner kopplade till Coronapandemin.

Vid tränargenomgång ska spelarna ha 1,5 m utrymme mellan varandra. Tränarna bör använda stor taktiktavla eller ha genomgången i mindre grupper.

Samma regler om utrymme/mindre grupper gäller vid genomgång av träningar on- respektive off-ice.

Omlädningsrum och övriga lokaler

Instruktioner gällande Corona ska sättas upp i vid inpassering till anläggningen och dess omlädningsrum.

Använd social distansering om minst 1,5 m.

Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget ska vistas i omlädningsrummet.

Städning/avtorkning ska göras enligt särskild instruktion av respektive lag innan man lämnar efter avslutad aktivitet.

Publik och besökare

Utifrån föreskriften om max 50 personer vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar rekommenderar Svenska Ishockeyförbundet, för att efterleva föreskriften, att ingen publik tillåts i samband med träning, match eller annan aktivitet inom ishockeyn. Endast aktiva och nödvändiga funktionärer medverkar vid aktiviteter.

Toaletter

Användandet av toaletterna i träningsanläggningen ska minimeras

Obligatoriskt att tvätta händerna med tvål och vatten efter varje toalettbesök

Endast pappershanddukar eller annat engångsmaterial får användas

Städning sker morgon och kväll av ishallspersonal samt kontinuerligt under tiden aktivitet pågår av ledare/ishallsvärd. Se bilaga.



Resa till och från ishall/aktivitet/träning/match

Då det är möjligt kommer tränare/ledare/spelare i separata fordon.

Tränare/ledare anländer till anläggningen 45-30min innan träningen börjar.

Målvakter har möjlighet anlända 30min innan träning för ombyte i anvisat omklädningsrum och uppvärmning utomhus.

Utespelare anländer till anläggning 15min innan träningen börjar ombytta och klara för träning. Skor ställs på anvisad plats och skridskor snöras på enligt anvisningar i ishallen.

Efter träning återlämnas träningströjan på angiven plats, skridskorna tas av eller skridskoskydd sätts på. Spelaren åker hem för dusch och ombyte.

I ishallen/omklädningsrum ska distansen vara 1,5 m mellan spelarna.

Aktiv spelare med egen bil

Spelare som själva kör i eget fordon till ishall kommer till ishallen ombytt till underställ och tar på/av utrustning i anvisat omklädningsrum. Efter träning tas utrustning av och hemresa sker.

Resor med egen buss

I nuläget inga resor med buss

Uppvärmning innan träning/match

Då uppvärmning sker före träning/match sker detta utomhus med lämplig fotbeklädnad som jogging/träningsskor, ej sandaler. 15min innan isträning börjar kan skridskor tas på vid anvisad plats i ishallen.

På isen och i spelarbåsen

Spelarna och ledarna går ut till isen/spelarbåsen efter anvisad väg med minst 1,5m mellanrum alternativt i olika omgångar. Där du tillträder isen, går du även av isen.

Social distansering gäller mellan varje spelare och ledare vid vistelse i spelarbåsen.

Varje spelare har sin personliga vattenflaska, INGA "allmänna" flaskor.

Kom ihåg! Ta hem diska efter varje användning/träning

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 1,5 m utrymme mellan varandra.

Tränarna bör använda stor taktiktavla eller ha genomgången i mindre grupper.

Tränarna använder egen vattenflaska och visselpipa.

Kom ihåg! Ta hem diska efter varje användning/träning

Inga handskakningar eller "highfive" med spelare/domare före, under eller efter match

Fysträning utomhus

All fysträning ska ske utomhus med fokus på individuell träning. Träningen kommer därmed inte att innefatta fysisk kontakt med andra deltagare. Se därför till att alltid ha med extra kläder för fys utomhus såsom - vindjacka, långa träningsbyxor, tränings skor torra tröjor, mössa och vantar.

Efter träning

Efter träning städas omklädningsrummet .

Svettiga kläder och utrustning tas med hem om inget annat är meddelat . Alla träningskläder som används under träning tas med hem för att undvika svettiga träningskläder i förråden. Undantag gäller målvakter där förvaringsmöjligheter ges.

Eftersom vi uppmuntrar till god hygien så uppmuntrar vi att alla tvättar sig noga. Det finns tvål/handsprit i varje omklädningsrum och allmänna utrymmen.

Om duschar används gäller max en person per sida i duscharna.

Låneutrustning

Låneutrustning som används av olika spelare rengörs noga efter varje användning.

Rengöring av utrustning

Alla "hårda delar" – byxor, handskar, hjälmar och benskydd – bör tvättas med tvål och vatten efter användning. Glöm inte att göra likadant, också med din hockeybag. Gör du detta till en vana kommer du att kunna undvika att fylla hela omklädningsrummet med en inte så trevlig lukt. Mer information se bilaga.

Alla "mjuka delar" – underställ, tröjor, damasker, halskydd – bör maskintvättas i vatten med tvättmedel efter varje användning. Följ tvättråden noggrant.

Använd handskar (plast, inte hockey!) medan du spritar och/eller tvättar utrustningen, och tvätta händerna omedelbart efter att du tagit bort dem.

Genom att följa dessa hygienregler kanske inte gör dig till en bättre spelare, men kommer utan tvekan att göra dig mycket populärare bland familj, vänner, lagkamrater...

Bilaga

TIPS PÅ HUR DU VÅRDAR DIN HOCKEYUTRUSTNING

Hockey skall lukta svett har man ofta fått höra. Visst kan det vara så men det finns vissa saker som man bör tänka på i alla fall. Vad många inte tänker på är skötsel av hockeyutrustningen. Smutsig utrustning luktar inte bara illa utan ger en fin grogrund till bakterier. Tänk själv att använda samma kläder i flera månader utan att tvätta dem. För att förhindra eksem, klåda och andra sjukdomar bör man tvätta utrustningen mer än en gång per år.

Använd handskar (plast, inte hockey!) medan du spritar och/eller tvättar utrustningen, och tvätta händerna omedelbart efter att du tagit bort dem.

- Underställ och hockeystrumpor
Maskintvättas (önskvärt 60°) med liknande färger efter varje träning. Ha gärna dubbla uppsättningar.
- Halsskydd
Maskintvättas 40° varje vecka med liknande färger. Hängtorkas. Ha gärna ett extraskydd.
- Damasker
Maskintvättas 40° med liknande färger och hängtorkas. Har det gått hål får ni ta fram nål och tråd.
- Träningströja
Maskintvättas 40° med liknande färger varannan vecka. Har det gått hål får ni be någon laga den.
- Matchtröja
Maskintvättas 30° vid behov. Har det gått hål får ni be någon laga den.
- Suspensoar
Tvättas en gång i månaden. Ta ur plasten som går att torka av.
- Kroppsskydd:
Skuldskydd, Armbågsskydd, Benskydd maskintvättas med en handduk i 30° eller i en i en tvättpåse/örngott och hängtorkas. Skydden bör tvättas en gång i månaden. Är skydden i olika färger tvättar ni de var för sig.
- Handskar
Maskintvättas korttvätt i 30° i en tvättpåse, OBS!! använd inte sköljmedel. Handskarna bör tvättas en gång i månaden. Lufttorkas, det kan ta ett tag. För att ytterligare ta bort lukt, kan man lägga handskarna i en plastpåse och lägga in de i frysen. Det som förstör handskarna är handsvetten.
- Hjälm
Handtvättas med tvättsåpa och sköljas under kranen. Hängtorkas. Dra skruvarna i hjälmen.
- Hockeybyxor
Maskintvättas i 30° vid behov, lätt centrifugering, hängtorkas. På en del byxor går plastplattorna att ta ut.
- Skridskor
Skenorna torkas av och sätt inte på fuktiga skridskoskydd, ta ur sulan. Använd gärna en sko tork. Kolla dina snören, ha gärna ett par extra i hockeytrunken.

För att inte riskera att tvättmaskinen tar skada och att grafiken på skydden försvinner kan du lägga skydden i en tvättpåse/örngott/handduk. Det ni inte tvättar hänger ni upp så det får torka, annars möglar det.

Vi ska inte bara vara duktiga hockeyspelare utan vi ska även vara friska snygga, hela och rena.