

# Modellunderlag till anvisningar för idrottsföreningars tränings- och tävlingsverksamhet under coronavirusepidemin

*Dessa anvisningar är riktgivande och påverkas av i vilken fas epidemin befinner sig.*

*Den regionala coronasamordningsgruppen, kommuner, regionförvaltningsverket och statliga myndigheter ger egna anvisningar, rekommendationer och begränsningar som idrottsföreningar måste iaktta när de uppgör sina egna anvisningar. Även anvisningar och rekommendationer som ges av olika grenförbund måste iakttas i anvisningarna, och det ligger på föreningarnas ansvar att följa med dessa anvisningar och rekommendationer.*

# Anvisning för spelare samt vårdnadshavare

- \* Kom till träningen bara om du är helt frisk. Stanna hemma och vila om du har ens lindriga symtom.
- \* Tvätta dina händer omsorgsfullt ( = med vatten och tvål i 30 sekunder) före du flyttar dig till träningsutrymmet och när du avlägsnar dig. Om du hostar eller nyser, så gör det i armvecket, ärmen eller i en pappersnäsduk och tvätta dina händer efter det. Snyt dig utanför träningsområdet.
- \* I utrymmen med begränsade möjligheter att tvätta händerna (t.ex. spelresor) ska idrottaren ha med eget handdesinfektionsmedel.
- \* Anländ till träningen i dina träningskläder och bara en kort stund före träningen. Kom ihåg säkerhetsavståndet, även i omklädningsrummet. Håll dig minst 2 meter från de övriga. I omklädningsrum ska bara ett lag/en grupp vistas åt gången.
- \* Undvik onödiga närkontakter i alla lägen, bland annat när du hälsar, high-fivar och i andra lägen. Även föräldrar ska undvika att vistas i träningsutrymmen i onödan.
- \* Kom ihåg att fylla på din namnförsedda dricksflaska redan där hemma. Dricksflaskan är bara för eget bruk, låna inte din dricksflaska till andra.
- \* På spelresor ska varje idrottare ansvara för sina egen personliga utrustning, dvs. också packa och transportera den själv. Under spelresor ska särskild uppmärksamhet fästas vid tvättningen av händerna; före och efter spel samt före måltider.
- \* Om du har rest i länder med högrisk att bli smittad bör du frivilligt stanna i karantän i tio dygn innan du deltar i verksamheten.
- \* Om du väntar på att bli coronatestad eller på ett svar på ett coronaprov så ska du stanna hemma. Meddela tränaren omedelbart om du bekräftats ha blivit smittad.
- \* **Varje idrottare, funktionär och tränare deltar i verksamheten på eget ansvar.**

# Anvisning till tränare

- \* **Varje idrottare, funktionär och tränare deltar i verksamheten på eget ansvar - berätta det här även för vårdnadshavarna.**
- \* Se till att alla deltar i träningen bara om de är helt friska och har tvättat sina händer. Om du märker att någon av dina spelare har symtom så skicka hem barnet/ungdomen för att vila.
- \* Dra nytta av den kontrollista som kan användas för att kolla symtom och exponeringar. Skriv också upp vilka personer som har deltagit i träningen. Dessa uppgifter ska förvaras i 10 dygn efter träningen. Med hjälp av listan blir det lättare att nå dem som eventuellt har exponerats för viruset.
- \* De som behöver snyta sig ska göra det utanför träningsområdet i en engångsnäsduk och sedan tvätta händerna före de återvänder till träningen.
- \* Det är bra att ha pappershanddukar och handdesinfektionsmedel bland lagets utrustning- även om var och en själv borde ha sådana bland sin personliga utrustning.
- \* Träningar ska hållas för bara den egna gruppen och grupper ska heller inte blandas. Det här gäller även sammanslagning av hela grupper.
- \* Gå igenom de anvisningar som är till för idrottarna tillsammans med din grupp.
- \* I samband med träningar bör man undvika kontakt med andra grupper: kom till exempel överens med andra tränare om att ni ska hålla 5 minuter mellan föregående och nästa träning.
- \* **Bara nödvändiga personer ska resa med gruppen på tävlingsresor.** Under tävlingsresor ska man iaktta samma försiktighetsåtgärder som under träningar.

# Anvisning för turneringar eller tävlingar

- \* Alla som deltar i turneringar eller tävlingar ska vara helt friska. Med stöd av detta har man rätt att vidta åtgärder om en person, även i publiken, uppvisar symtom.
- \* Alla personer som anländer till tillställningen ska anvisas till att tvätta sina händer omsorgsfullt eller alternativt att desinficera sina händer. Säkerställ att det här är möjligt, redan innan tillställningen.
- \* Vid tillställningen ska lag/grupper använda egna dusch- och omklädningsrum. Om det här inte kan ordnas ska du informera detta redan i förväg. Bortalag/gästande grupper ska alltid ges förtur till användningen av omklädningsrum.
- \* Umgänge mellan lag utanför spel eller tävlingar ska undvikas (besök i omklädningsrum, att hälsa på andra osv.)
- \* Tävlingsarrangören ska registrera de personer som deltagit i tillställningen (idrottare, tränare, lagledare, funktionärer och materialförvaltare) i elektroniska protokoll, filer eller vid behov i pappersprotokoll. Dessa uppgifter ska förvaras i 10 dygn efter tillställningen. Med hjälp av dem blir det lättare att nå dem som eventuellt har exponerats för viruset.
- \* Bara nödvändiga personer ska vistas i tävlingsområdet under spel/idrottsprestationen, och de ska också iaktta gällande säkerhetsavstånd. Åskådare får inte i något skede träda in i tävlingsområdet och idrottare får heller inte förflytta sig från tävlingsområdet till läktaren.
- \* Efter tillställningen ska man inte skaka hand, och idrottsutrustningen ska desinficeras efter varje spel/prestation. Ifall man tar en paus på över en timme under tillställningen rekommenderar man att laget ska avlägsna sig från platsen tills pausen är över. Domare ska inte använda gemensamma visselpipor och påminn idrottarna om att de ska ta med egna visselpipor.
- \* Åskådare ska iaktta gällande säkerhetsavstånd och regionala sammankomstbegränsningar. Åskådarna ska vistas i ett eget begränsat utrymme på läktaren, om det här inte kan ordnas så kan inga åskådare delta i tillställningen. Köande ska undvikas vid ingångar och utgångar. På grund av integritetsskyddet kan inga listor uppgöras över åskådarna. Vi rekommenderar att alla ska ladda ner coronablinkern på sin telefon.
- \* Arrangören ska utmärka sittplatserna så att alla kan sitta tillräckligt långt från varandra = 2 meter
- \* I enlighet med de nu rådande rekommendationerna bör kantinverksamhet inte ordnas. **Det ligger på arrangörens ansvar att inga köer uppstår** vid försäljning eller vid avnjutning av förfriskningar.

# Modellunderlag för turneringsinbjudan (för lag)

- \* Välkommen till den turnering som hålls \*namn på platsen\*! På grund av coronaepidemin så har vi noggrannare anvisningar som gäller vid turneringen.
- \* Varje lag har ett eget omklädningsrum.
- \* Varje lag ska överlämna en förteckning över de personer som deltar i turneringen (t.ex. idrottare, funktionärer, chaufförer o.d. funktionärer). Denna förteckning ska förvaras i 10 dygn.
- \* Under mellantider ska idrottarna vistas i sitt eget omklädningsrum eller ta sig ut vid längre pauser. Vårdnadshavare/åskådare ska omedelbart förflytta sig till läktaren där det finns utmärkta bänkrader/sittplatser. Om det finns en kantin vid turneringen ska man undvika köande och hålla ett säkerhetsavstånd på 2 meter till andra både när man uträttar sitt ärende i kanten och vid avnjutning av förfriskningar.
- \* Före och efter tillställningen ska händerna tvättas omsorgsfullt. Lagen ska reservera eget handdesinfektionsmedel och för publiken finns det handdesinfektionsmedel vid ingången till salen.
- \* Den idrottsutrustning som används vid uppvärmning ska desinficeras efter uppvärmningen.
- \* För att undvika smitta är det viktigast att man håller ett tillräckligt långt avstånd till andra. Vi rekommenderar att alla i publiken och alla funktionärer ska ladda ner coronablinkern. När rekommendationen om användningen av ansiktsmasker är i kraft ska man använda ansiktsmask på läktaren. Var och en ansvarar själv för att den har en ansiktsmask.
- \* När ni anländer till turneringsplatsen ska ni ringa tfn xxx-xxxxxxx, så kommer någon och vägleder era spelare till omklädningsrummet och övriga funktionärer eller åskådare till sina platser. På så sätt kan vi undvika onödiga kontakter.

# En bekräftad coronainfektion i laget eller under en idrottstillställning

- Följ hälso- och sjukvårdsmyndigheternas anvisningar
- En bekräftad coronainfektion ska omedelbart meddelas till den egna tränaren som tar kontakt med den egna föreningens coronakontaktperson
- \*namnet på föreningens coronakontaktperson och hans kontaktuppgifter\*, denna kontaktperson ska meddela händelsen till tävlingsarrangören samt till grenförbundet.