



# Svenska Ishockeyförbundets tolkningar av FHM 's föreskrifter och råd

Med anledning av att Folkhälsomyndigheten 202008 kom med nya Föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 mm så har vi på Svenska Ishockeyförbundet i dialog med Riksidrottsförbundet tolkat dessa för ishockeyverksamheten.

Vår tolkning av de allmänna råden hittar ni i *kursiv text* under varje FHM-råd nedan. Dessa föreskrifter träder i kraft den 14 december 2020 och gäller till och med den 30 juni 2021 om inte annat sägs.

## Personligt ansvar 1 §

Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper.

### Allmänna råd till 1 §

Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta. 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,  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi håller minst 1 meters avstånd i avbytarbås
  - ii. att vi i möjligaste mån undviker övningar med närkampsspel
  
2. inte dela utrustning med varandra,  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi är noggranna med att alla har egen vattenflaska som de själva fyller på
  - ii. att vi inte har handdukar
  - iii. att vi inte lånar utrustning mellan varandra
  
3. när det är möjligt, genomföra aktiviteten utomhus,  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi i första hand och om möjligt tränar på is på utomhusrinkar
  - ii. att vi, när punkt 3i inte är möjlig, tränar på is i ishall
  - iii. att vi bedriver all fysträning utomhus
  - iv. att vi undviker att vistas i gym



4. undvika gemensamma omklädningsrum,  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi inte använder omklädningsrum och duschar
  - ii. att vi i möjligaste mån kommer ombytta
  
5. resa till och från aktiviteten individuellt, och  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi reser till och från träning individuellt
  - ii. att vi om möjligt, undviker att resa med kollektivtrafik
  - iii. att vi vid minsta sjukdomssymtom stannar hemma och kommer inte till ishockeyträningen/aktiviteten.
  
6. utföra aktiviteten i mindre grupper  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi tränar i grupper om max 10 + 2 mv åt gången
  - ii. att vi i möjligaste mån undviker att blanda träningsgrupper
  - iii. att vi just nu inte spelar matcher mot andra lag och föreningar överhuvudtaget (detta för att undvika att bidra till ev. smittspridning då ishockeyn varit utpekad av FHM som en idrott som sprider smitta mer än andra).
  - iv. att vi inte deltar i aktiviteter som camper, läger och annan spelarutbildning där spelare från olika klubbar deltar.
  - v. att vi ser till att all gemensam träning bedrivs i hemmaförening/anläggning.

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

## Alla verksamheters ansvar 2 §

Alla verksamheter i Sverige ska säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19. Det är särskilt viktigt att ta hänsyn till personer i riskgrupper.

### Allmänna råd till 2 §

Föreningar för idrott, kultur och fritid

Detta gäller för samtliga åldersgrupper med något undantag för den verksamhet som klassas som yrkesutövning (SHL, SDHL, HA och Hockeyettan).

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrott, kultur och fritidsaktiviteter:

1. när det är möjligt, hålla träningar och andra aktiviteter utomhus,  
*inom ishockeyn innebär detta:*
  - i. att vi i första hand och om möjligt tränar på is på utomhusrinkar
  - ii. att vi, när punkt 1i inte är möjlig tränar på is i ishall
  - iii. att vi bedriver all fysträning utomhus
  - iv. att vi undviker att vistas i gym



2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel, och inom ishockeyn innebär detta:
  - i. att vi ser till att inga utöver spelarna och ledarna är i hallen. Föräldrar väntar utanför.
  - ii. att vi undviker att alla går in och ut samtidigt, eller möter "nästa" lag i en trång korridor eller andra utrymmen.
  
3. avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig eller enstaka tävlingar eller matcher som riktar sig till barn födda 2005 och senare.  
inom ishockeyn innebär detta:
  - i. att vi just nu inte spelar matcher mot andra lag och föreningar överhuvudtaget (detta för att undvika att bidra till ev. smittspridning då ishockeyn varit utpekad av FHM som en idrott som sprider smitta mer än andra).
  - ii. att vi inte deltar i aktiviteter som camper, läger och annan spelarutbildning där spelare från olika klubbar deltar.
  - iii. att vi ser till att all gemensam träning bedrivs i hemmaförening/anläggning.

Allmänna råd till 1 kap. 7 och 8 §§ smittskyddslagen (2004:168) Smittskyddsläkare kan föreslå att Folkhälsomyndigheten föreskriver om lokala allmänna råd för att tillfälligt motverka lokal eller regional spridning av covid-19.

Dessa föreskrifter träder i kraft den 14 december 2020 och gäller till och med den 30 juni 2021.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5da13979cd774f33ae44527f442221bd/andring-foreskrifter-allmanna-rad-hslf-fs-2020-12-gallerfrom-2020-12-14.pdf>

Här hittar ni de senaste dokumentet relaterade till Covid-19 från Svenska Ishockeyförbundet  
<https://www.swehockey.se/Covid-19>