



SKÅNES ISHOCKEYFÖRBUND

Spelarutbildning / Distriktslag

Malmö 2020-07-06

Förhållningsregler Covid-19 – Skåneveckan 2020

Med anledning av Coronapandemin listas nedan Skånes Ishockeyförbund regler för medverkan på Skåneveckan:

Allmän information

Verksamheten bedrivs på hela Tyrs Hovs Sportcentra. Det innefattar badet, Sporthallen, Tyrehallen, Tyrs Hov och aktiviteter utomhus.

Deltagarna sprids ut i 10st omklädningsrum i tre olika anläggningar och sitter inte mer än 11st per omklädningsrum. Gruppernas schemaläggning sker med fördröjning för att ytterligare isolera de enskilda grupperna. Första gruppen för dagen startar 09:00 och sista 12:45.

Generella direktiv

1. Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF och folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.
2. Generella rekommendationer att följa.

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

Utökade städrutiner med påfyllnad av tvål/handsprit och pappershanddukar.

Medicinsk egenkontroll

1. Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stannar hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet går man hem direkt.

Symtom att kontrollera är t.ex. kroppstemperatur över 37,5, halsont, hosta, huvudvärk, illamående, diarré, muskelsvärk (ej träningsvärk eller tidigare skada) och om någon annan närstående i familjen uppvisat ovanstående symtom. **Deltagarna uppmanas att om möjligt ta vilotemp varje morgon!**

Genomgångar

1. Skånes Ishockeyförbund ombesörjer en genomgång för samtliga spelare kring smittspridning, vikten av hygien, information kring regler, förhållningssätt och rutiner kopplade till Coronapandemin.

2. Vid tränargenomgång ska spelarna ha 1,5 m utrymme mellan varandra. Tränarna använder stor taktiktavla och strävar efter att ha genomgångarna i mindre grupper.



Egen förflyttning till campen

Spelare och ledare transporterar sig i egna bilar alternativt cykel. Samåkning eller resa via kollektivtrafiken ska undvikas i möjligaste mån.

Omklädningsrum och övriga lokaler

Instruktioner gällande Corona sätts upp i vid inpassering till anläggningen och dess omklädningsrum.

1. Använd social distansering om minst 1,5 m.
2. Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till campen ska vistas i omklädningsrummet.
3. Städning sker morgon och kväll samt kontinuerligt under tiden aktivitet pågår.

Dusch och ombyte

- 1 Samtliga spelare använder egen handduk.
- 2 Varje spelare använder sina egna personliga tillbehör såsom hårborste, kam, deodorant etc.

Gym

- 1 Utrustningen desinficeras efter varje användande.
- 2 I möjligaste mån genomförs träningen utomhus, t.ex. lätt löpning istället för användande av träningscyklar.

Toaletter

- 1 Användandet av toaletterna i träningsanläggningen ska minimeras
- 2 Obligatoriskt att tvätta händerna med tvål och vatten efter varje toalettbesök
- 3 Endast pappershanddukar eller annat engångsmaterial får användas

Isen/spelarbåsen

- 1 Spelarna och ledarna går ut till isen/spelarbåsen med minst 1,5 m mellanrum alternativt går ut i olika omgångar.
- 2 Social distansering gäller mellan varje spelare och ledare i spelarbåsen.
- 3 Varje spelare har sin personliga vattenflaska!
- 4 Inga handdukar ska finnas i båset. Undantag är målvakterna som kan ha handduken på respektive målbur.
- 5 Vid tränargenomgång ska spelarna ha 1,5 m utrymme mellan varandra.
- 6 Tränarna använder egen vattenflaska och visselpipa.
- 7 Spelarna och ledarna går av isen till omklädningsrummet med minst 1,5 m mellanrum alternativt lämnar isen vid olika tidpunkter.
- 8 Inga handskakningar eller "highfive" med spelare/domare före, under eller efter match

Publik och besökare

Utifrån föreskriften om max 50 personer vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar kommer ingen publik tillåtas i samband med träning, match eller annan aktivitet under campen. Endast aktiva och nödvändiga funktionärer medverkar vid aktiviteter.

VÄNLIGEN RESPEKTERA DETTA!