



Svenska Ishockeyförbundets tolkningar av regeringens och FHM´s rekommendationer från 6 februari.

Vår tolkning hittar ni i *kursiv text* under varje FHM-råd nedan. Dessa rekommendationer träder i kraft den 1 mars 2021.

För spelare födda 2002 och senare gäller följande rekommendationer:

För att personer födda 2002 eller senare ska kunna bedriva verksamhet gäller följande:

1. hålla avstånd till varandra,
 - a. *inom ishockeyn innebär detta:*
 - i. *att vi håller minst 1 meters avstånd i avbytarbås*
 - ii. *att vi i möjligaste mån undviker övningar med särskilt fokus på statiskt närkampsspel*
2. inte dela utrustning med varandra,
 - a. *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. undvika gemensamma omklädningsrum,
 - a. *inom ishockeyn innebär detta:*
 - i. *att vi inte använder omklädningsrum och duschar*
 - ii. *att vi i möjligaste mån kommer ombytta*
4. resa till och från aktiviteten individuellt, och
 - a. *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.*



5. när det är möjligt, hålla träningar och andra aktiviteter utomhus,
 - a. inom ishockeyn innebär detta:
 - i. att vi i första hand och om möjligt tränar på is på utomhusrinkar
 - ii. att vi, när punkt 5i inte är möjlig tränar på is i ishall
 - iii. att vi bedriver all fysträning utomhus
 - iv. att vi undviker att vistas i gym
 - v. att vi löpande håller oss uppdaterade gentemot kommun och hallägare kring vad som gäller för just er förening.

6. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
 - a. 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.

7. avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar.
 - a. inom ishockeyn innebär detta:
 1. Varje region beslutar om hur "enstaka matcher" ska genomföras.
 - ii. att vi inte deltar i aktiviteter som matcher, camper, läger och annan spelarutbildning där spelare från olika klubbar deltar.
 - iii. att vi ser till att all gemensam träning bedrivs i hemmaförening.

8. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt minimera trängsel
 - a. 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.



För spelare födda 2001 och tidigare gäller följande rekommendationer:

- *hålla avstånd till varandra,*
- *inte dela utrustning med varandra,*
- *när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,*
- *undvika gemensamma omklädningsrum,*
- *resa till och från aktiviteten individuellt,*
- *utföra aktiviteten i mindre grupper, och*
- *att vi just nu inte spelar matcher mot andra lag och föreningar överhuvudtaget*

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2002 och senare.

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.