



Datum 2020-06-16

Rutiner för träning med anledning av Coronaviruset

KFUM Trollhättan följer aktivt den allmänna information och de rekommendationer gällande idrott, som Riksidrottsförbundet och Svensk Handboll ger oss.

Dessa råd och rekommendationer gäller från och med 14 juni och tillsvidare. Nya beslut, råd och rekommendationer kan fattas med kort varsel.

Vid träningsmatcher gäller riktlinjer från Svensk Handboll som [ni hittar här](#). För seriespel kommer vi återkomma med information när vi fått detta från distrikten.

- Folkhälsomyndighetens bedömning är att risken för smittspridning vid idrottsaktiviteter främst uppstår i samband med trängsel och folksamlingar.
- I dagsläget tillåts **inte publik** eftersom begränsningen med maxantal 50 deltagare vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar gäller.

För träning som inte kan bedrivas utomhus gäller de allmänna råden för inomhusaktiviteter.

- 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.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd, handdukar och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel vid entréer, omklädningsrum etc.

Utifrån de allmänna råden gäller följande vid föreningens träningar inomhus.

- För att delta i träning skall man vara helt symtomfri gäller även vid mycket mild symtom, stanna hemma.
Halsont, hosta, huvudvärk, illamående, feber.
För icke myndig person **ska bedömning göras av vårdnadshavare.**
- Hämta och lämna vid träning utanför idrottshallen i den mån detta är möjligt.
- Byt om hemma före och efter aktiviteten.
- I idrottshallen **skall endast aktiva plus ledare** som ingår i lagets träningsgrupp uppehålla sig.
- Vi förstår att detta kan vara svårt för en del yngre barn.
Måste du som förälder trots allt finnas på plats ber vi dig iaktta socialdistansering mot övriga i hallen samt att du inte skall ha det minsta symtom på sjukdom och besöka idrottshallen.
- Tvätta händerna före och efter aktivitet.
- Se till att ha ett smidigt byte mellan gruppen innan/efter er som minskar trängseln i idrottshallen. Låt de som är innan er i hallen lämna planen etc innan ni går in på planen.
- Dela inte vattenflaskor, handdukar och torka av klister etc.
- Lagen som använder klister skall endast använda den burken med klister som **är avsedd för just ditt lag.** Detta samma gäller klisterborttagningsmedel. Så att fler lag inte tar klister **ur samma bruk** samt klisterborttagningsmedel.
- Istället för att torka av dig på handduk när du tagit klisterborttagningsmedel skoj med vatten. Ingen handduk skall skickas runt inom laget.
- Måste man ha samlingar med laget använd största möjliga lokal som finns tillgänglig.