



## Rekommendationer från Svenska Innebandyförbundet gällande Covid -19

### FÖR DELTAGARE/SPELARE



Svenska  
Innebandyförbundet

#### SIBF:s rekommendationer för träning

##### För dig som deltagare

- Stanna hemma om du känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner dig helt frisk.
- Vistas i arenan så kort tid som möjligt och byt gärna om hemma.
- Tvätta och sprita händerna ofta.
- Undvik fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet.
- Drink inte ur andras vattenflaskor.
- Använd inte andra spelares utrustning.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.



Svenska  
Innebandyförbundet

#### SIBF:s rekommendationer för träningsmatcher

##### För dig som ledare/deltagare

###### Planering före match

- Aktiva och ledare ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.
- Undvik långa resor och övernattnings i samband med match.
- Ta med egen mat/fika.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.

###### Omlädningsrum

- Se till att lämna omlädningsrum städad.
- Undvik fysisk kontakt med andra.

###### Matchförberedelser

- Byt gärna om hemma.
- Värm om möjligt upp utomhus.
- Håll matchgenomgång om möjligt utomhus.

###### Under match

- Undvik fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet.
- Tvätta händerna i varje periodpaus och efter match.

###### Efter match

- Ingen tackningsprocedur genomförs med vare sig motståndare eller domare.
- Lämna arenan så snabbt som möjligt och byt gärna om hemma.



## FÖR LEDARE



### **SIBF:s rekommendationer för träning**

#### **För dig som föreningsledare**

- Aktiva och ledare ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.
- Vistas i arenan så kort tid som möjligt och byt gärna om hemma.
- Uppmana deltagarna att byta om hemma och håll rent i omklädningsrum.
- Undvik kontakt med andra lag som tränar i arenan.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.



### **SIBF:s rekommendationer för träningsmatcher**

#### **För dig som arrangör**

##### **Planering före match**

- Genomför en riskbedömning med hjälp av Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg (bilaga 1). Tänk på att det är du som arrangör som har ansvaret för att arrangemanget genomförs i enlighet med FHM:s allmänna råd och rekommendationer.
- Kommunicera på hemsida och i andra kommunikationskanaler att all publik, inklusive föräldrar och andra anhöriga, undanbedes vid matcherna. Sätt upp skyltar och utse en ansvarig för att detta efterföljs.
- Aktiva, ledare och funktionärer ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.
- Begränsa antalet funktionärer så långt som möjligt vid evenemanget, till exempel bör sargvakter ej användas. Inga personer som är 70 år eller äldre, alternativt tillhör en riskgrupp, får delta som funktionärer eller på annat sätt. Se till att olika funktionärsgrupper inte har kontakt.
- Begränsa antalet lag och deltagare utifrån vad som krävs för att genomföra arrangemanget på ett korrekt sätt.
- Se till att lagen och domarna kommer olika tider till arenan eller att man har olika entréer. Minimera all onödig kontakt mellan deltagarna före, under och efter arrangemanget.
- Närvarolista på samtliga deltagare/funktionärer som ska delta ska upprättas i förväg och kompletteras med eventuellt ej föranmälda när dessa anländer. Denna lista ska sparas för att kunna redovisas om behov av smittspårning uppstår.
- Håll kiosker och cafeterior stängda.
- Ge möjligheter till lag och domare att tvätta/sprita händerna direkt vid ankomst till arenan, samt vid avfärd från arenan.



#### **Omlädningsrum/domarrum**

- Se till att omlädningsrum är åtskilda och att lagen hamnar så långt ifrån varandra som möjligt.
- Håll rent i omlädningsrum/domarrum och på toaletter samt fyll på med tvål och handsprit.

#### **Matchförberedelser**

- Ge lagen om möjligt möjlighet att värma upp separat.

#### **Under match**

- Lagen och domarna ska om möjligt ha separata in-/utgångar till arenarummet, alternativt ej gå in/ut samtidigt.
- Sidbyte ska under normala förutsättningar ej genomföras.

#### **Efter match**

- Efter match genomförs ingen tackningsprocedur.

### **RISKBEDÖMNING**

Nedan finns länk till riskbedömningsverktyg. Det finns även upplagt på hemsidan under **Dokument-Covid-19**

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/e5185243fa404598a08d4b62f7616249/riskbedomning-evenemang-sammankomster.pdf>