

**Tyringe Hockeys riktlinjer för verksamhet för barn och ungdomar med anledning av Coronapandemin. Riktlinjerna gäller fr.o.m. ovan datum men kommer att uppdateras löpande. Se till att du följer senaste versionen.**

För lagen gäller samma rutiner och föreskrifter oaktat om det är träning, träningsmatch eller tävlingsmatch.

- Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa RF och folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.
- Generella rekommendationer att följa:
  - Tvätta händerna ofta och noga med tvål och vatten alternativt handsprit.
  - Hosta i armvecket
  - Undvik att röra ansiktet med händerna
  - Använd social distansering om 1 m så långt det är möjligt
  - Besök inte människor i riskgrupper
- Träningar och matcher genomförs med MAX 50 personer som åskådare. En anhörig per deltagande spelare gäller som startpunkt. (Spelare, ledare och matchfunktionärer räknas ej.)
- Vid match ska en publikvärd säkerställa att riktlinjer efterlevs. Namn på publikvärd meddelas kansliet sista vardagen innan match. Ingen publikvärd = inga åskådare.
- 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. Symtom att kontrollera är t.ex. kroppstemperatur över 37,5°C, halsont, hosta, huvudvärk, illamående, diarré, muskelsmärk (inte träningsvärk eller tidigare skada) och om någon annan närstående i familjen uppvisat ovanstående symptom.
- NY!** • När spelare/ledare eller någon i hushållet är sjuk i misstänkt Covid -19 ska spelare/ledare stanna hemma från träning/match i sju dagar.
- NY!** • När spelare/ledare eller någon i hushållet är sjuk i bekräftad Covid -19 ska spelare/ledare stanna hemma från träning/match och dag 5 från den dag då positiva beskedet om Covid -19 lämnades till hushållet skall även spelare/ledare testa sig. Medan man väntar på provsvaret ska man bete sig som om man har covid-19. Vid negativt resultat på testen kan spelare/ledare återgå i träning.
- NY!** • Den som testats positiv för Covid -19 ska stanna hemma minst sju dagar från insjuknandet och ska då även ha två friska dagar innan återgång till träning.
- Rapportera snarast till Tyringe Hockey, ledare inom laget som man tillhör, om du eller anhörig insjuknat i Covid-19.
- Spelare och ledare transporterar sig till aktiviteterna i egna bilar alternativt cykel. Samåkning eller resa via kollektivtrafiken ska undvikas i möjligaste mån.
- Spelare och ledare bör undvika att anlända till tränings/matchanläggning vid samma tidpunkt.
- Endast spelare, ledare och personal med direkt koppling till laget ska vistas i omklädningsrummet.

- Det är tillåtet att duscha efter aktivitet men alla som har möjlighet ombeds både byta om och duscha hemma.
- Varje spelare har sin personliga och namnade vattenflaska.
- Varje spelare använder sina egna personliga tillbehör såsom handduk, hårborste, kam, deodorant etc.
- NY!** • Föräldramöte avstår vi ifrån.
- NY!** • Vid bekräftad smitta bland spelare/ledare i laget så ska övriga i laget, även om man inte har några symptom, tänka på att man kan vara smittad och vara extra uppmärksam på om man får några symptom under hela inkubationstiden (upp till 14 dagar).