



Svenska Ishockeyförbundets tolkningar av regeringens och FHM´s rekommendationer från 21 januari.

Med anledning av att regeringen igår rekommenderat stat och kommuner och öppna inomhusanläggningar för barn födda 2005 och senare så har vi på Svenska Ishockeyförbundet i dialog med Riksidrottsförbundet tolkat vad detta innebär för ishockeyverksamheten.

Vår tolkning hittar ni i *kursiv text* under varje FHM-råd nedan. Dessa rekommendationer träder i kraft den 21 januari 2021 och gäller till att börja med den 7 februari 2021.

För födda 2004 och tidigare gäller följande rekommendationer:

För att personer födda 2004 eller tidigare ska kunna bedriva verksamhet gäller följande:

1. hålla avstånd till varandra,
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 närkampsspel
2. inte dela utrustning med varandra,
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. när det är möjligt, genomföra aktiviteten utomhus
inom ishockeyn innebär detta:
 - i. att vi i första hand och om möjligt tränar på is på utomhusrinkar
 - ii. att vi löpande håller oss uppdaterade gentemot kommun och hallägare med vad som gäller för just er förening. **I de fall en hallägare fattat beslut att tillåta träning inomhus för dessa åldrar och träning utomhus inte är möjlig kan träning inomhus bedrivas**
 - iii. att vi bedriver all fysträning utomhus
 - iv. att vi undviker att vistas i gym



4. undvika gemensamma omklädningsrum,
inom ishockeyn innebär detta:
 - i. *att vi inte använder omklädningsrum och duschar*
 - ii. *att vi i möjligaste mån kommer ombytta*

5. resa till och från aktiviteten individuellt
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.*

6. utföra aktiviteten i mindre grupper
inom ishockeyn innebär detta:
 - i. *att vi tränar i grupper om max 10 + 2 mv åt gången*
 - ii. *att vi i möjligaste mån undviker att blanda träningsgrupper*
 - iii. *att vi just nu inte spelar matcher mot andra lag och föreningar överhuvudtaget (detta för att undvika att bidra till ev. smittspridning då ishockeyn varit utpekad av FHM som en idrott som sprider smitta mer än andra).*
 - iv. *att vi inte deltar i aktiviteter som camper, läger och annan spelarutbildning där spelare från olika klubbar deltar.*
 - v. *att vi ser till att all gemensam träning bedrivs i hemmaförening.*

7. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
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.*

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2005 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.



För födda 2005 och senare gäller följande rekommendationer:

För att personer födda 2005 eller senare ska kunna bedriva verksamhet gäller följande:

1. hålla avstånd till varandra,
inom ishockeyn innebär detta:
 - i. att vi håller minst 1 meters avstånd i avbytbåsar
 - ii. att vi i möjligaste mån undviker övningar med särskilt fokus på närkampsspel

2. inte dela utrustning med varandra,
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,
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
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,
inom ishockeyn innebär detta:
 - i. att vi i första hand och om möjligt tränar på is på utomhusrinkar
 - ii. att vi, när punkt 1i inte är möjlig tränar på is i ishall
 - iii. **att vi bedriver all fysträning utomhus**
 - iv. att vi undviker att vistas i gym

6. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
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, med undantag av enstaka matcher.
inom ishockeyn innebär detta:



- i. **att vi just nu jobbar med att tolka ”enstaka matcher” och ser över möjligheterna att inom kort komma igång med matchspel i någon form på ett ansvarsfullt sätt. Mer info kommer under vecka 4. Tills vidare spelar vi inte matcher mot andra lag och föreningar överhuvudtaget.**
- ii. att vi inte deltar i aktiviteter som camper, läger och annan spelarutbildning där spelare från olika klubbar deltar.
- iii. att vi ser till att all gemensam träning bedrivs i hemmaförening.