



## Riktlinjer och råd gällande Covid-19

Uppdaterad 2020-11-20

Den 19 november har Folkhälsomyndigheten, efter samråd med smittskyddsläkaren i regionen infört allmänna råd i Region Jämtland Härjedalen.

Regionen vill fortfarande att vi rör på oss och tog medvetet inte med punkt 5, som begränsar idrottsutövande. De är väldigt tydliga med att idrotten har sådana hälsovinster att föreningar ska ha ambitionen att i så stor utsträckning fortsätta med vår verksamhet.

Video från RF och RF-SISU Jämtlands informationsmöte gällande lokala restriktioner kan ses här: <https://www.youtube.com/watch?v=jNeb5FqmSzY&feature=youtu.be>

Information från RF-SISU Jämtland gällande lokala restriktioner kan läsas här:

<https://www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen/bidragochstod/Coronapandemin/allmannaradtillidrottsforeningar/>

### De råd som gäller i Region Jämtland Härjedalen är:

2. Avstå från att göra onödiga resor, såväl inom som utanför regionen eller regiondelen.

7. Undvik att ha fysisk kontakt med andra personer än de som du bor tillsammans med.

**Gällande punkt 2:** ÖBS kommer inte att under den period råden gäller genomföra några resor inom eller utanför regionen.

**Gällande punkt 7** har Riksidrottsförbundet förtydligat följande:

- Fortsätt med träningsverksamhet och om möjligt undvika fysisk kontakt. Med fysisk kontakt menas sådan kontakt där du träffar människor och som befinner sig på 1–1,5 meters avstånd, och där själva mötet (kontakten) varar mer än 15 minuter.

I ÖBS verksamhet kan denna kontakt ske i omklädningsrum. Därför gäller följande under denna period:

- Alla ungdomslag byter om hemma. Tex skridskor och hjälm tas på utomhus vid bandyplanen.
- Herrarna och damerna kan byta om i omklädningsrum. I omklädningsrummet finns det uppmärskade platser med minst 1 meters mellanrum. På varje uppmärskad plats får endast en person byta om. Blir ett omklädningsrum fullt



fyller spelare på i annat omklädningsrum (titta på skärmen vid entrén vilka omklädningsrum som är tilldelade).

## Utöver Folkhälsomyndigheten, regionens och RF SISUs allmänna råd gäller följande vid ÖBS träningar:

- Tänk efter vilka sällskap eller aktiviteter du deltar i.
- Sprita händerna vid Entrén när du kommer till arenan, i omklädningsrum när du byter om och efter träning.
- Håll minst 1 meter avstånd på isen vid genomgångar och vattenpauser.
- Om du känner symtom: stanna hemma och meddela ledare så fort som möjligt.
- Undvik kollektivtrafik och samåkning till och från träningar.
- All onödig kontakt ska undvikas innan, under och efter träning.
- Max en anhörig per barn/spelare på plats under träning, samtliga anhöriga håller avstånd genom att sprida ut sig runt bandyplanen.

---

## Riktlinjer vid **bekräftad** smitta

### RF rekommenderar följande vid bekräftad smitta i förening:

- Informera laget/gruppen om att ni fått bekräftad smitta.
- Övriga i laget/gruppen ska, även om de inte har några symptom, tänka på att man *kan* vara smittad och vara extra uppmärksam på symptom under hela inkubationstiden (2–14 dagar, vanligast 5 dagar).
- Vid symptom ska man isolera sig. Om symtomen inte går över på ett dygn, gå in på [webbplatsen 1177.se](https://www.1177.se) för att se vad som gäller.
- I väntan på provsvar ska man agera som om man har covid-19.
- Genomför en extra noggrann städning av de ytor, toaletter, redskap med mera som föreningen (laget/gruppen) använder och vistas i.
- Följ de regionala rekommendationerna och håll dig informerad via 1177.se.