

Nedanstående sammanställning av Innebandyförbundets uppdaterade anvisningar baserar sig på förvaltningsrådets, regionförvaltningsverkets och Olympiska kommittéens anvisningar. Dessa anvisningar är uppgjorda i samråd med andra lagsporters grenförbund.

Anvisningarna är i kraft från och med 1.6.2020 och tillsvidare. Innebandyförbundet följer och förutsätter att föreningar i sin tur följer myndigheternas och Olympiska kommittéens anvisningar vid eventuella förnedringar. Träning får ske i grupper på högst 50 personer.

Källa: <https://salibandy.fi/uutiset/huippu-urheilu-uutiset/salibandyliiton-ohjeistus-seuroille-harjoittelun-toteuttamiseen-16-alkaen/>

Allmänna instruktioner

1. Anvisningarna ska gås igenom på förhand med hela gruppen och ansvar tas för att familjer till barn som deltar i träningsverksamhet har fått ta del av anvisningarna.
2. Följ [regeringens](#) samt [regionförvaltningsverkets](#) linjedragningar.
3. Delta inte i träning om du har minsta tecken på symptom på eller hör till riskgrupp för Covid-19.
4. Om du misstänker Covid-19-smitta, följ anvisningarna från [Institutet för hälsa och välfärd](#)
5. Det rekommenderas att man rör sig tillsammans med andra familjemedlemmar eller de som hör till samma matlag.
6. Ingen bör tvingas eller pressas att delta i av föreningen ordnad träning. Valet ska vara individens, inte organisationens eller föreningens.
7. Varje spelare, funktionär och tränare deltar i träningen på eget ansvar och detta bör klargöras för spelaren samt dess vårdnadshavare innan eventuellt påbörjande av gemensam grenspecifik träning.
8. Det är speciellt viktigt att uppmärksamma barnens familjer och informera vårdnadshavare, så att ingen som tillhör riskgrupp utsätts för smittorisk.
9. Sträva efter att för träningen hålla samma grupper så långt som möjligt, där verksamheten gör det möjligt.

Anlända till, förberedelser för och att avlägsna sig ifrån träningen

10. Olika typer av närkontakt under resa till och från träning bör minimeras, vid biltransport är utgångsläget att ev. samåkning begränsas till samma personer, inte varierande. Att färdas till träningen till fots, per cykel eller med andra privata transportmedel är att föredra.
11. Deltagare använder inte omklädningsrum eller andra sociala utrymmen utan anländer till och avlägsnar sig ifrån träningen iförd träningsutrustning.
12. Anländ inte till träningen innan den egna träningstiden, och bli ej heller kvar i träningsutrymmet efter att den egna träningen upphör. Mellan de olika gruppernas träningstider rekommenderas en transfertid på minst 5 minuter. Träningen inleds 5 minuter efter att hall-/plantiden startar och avslutas 5 minuter innan hall-/plantiden slutar.
13. Bollar desinficeras vid behov före och efter träning. Använd då för desinficeringen lämplig duschflaska och rengörande medel (ex. tvållösning) eller desinficering.
14. Alla deltagare ska tvätta händerna eller använda desinficeringsmedel före och efter träningarna hemma eller på träningsplatsen.

Träning

15. För en träningsgrupp är begränsningen enligt myndigheter 50 personer (omfattar alla som på något sätt deltar i träningen). I övrigt finns det inga begränsningar för deltagarantal, men i all verksamhet undviks förfarande som ökar smittorisk.
16. På träning används inte västar. Om västar eller olidfärgade skjortor behövs för genomförande av träningen, ska denna utrustning vara spelarens personliga.
17. Koner och andra hjälpredskap utrustning hanteras endast av en person.
18. På träningsområdet vistas inte personer utan koppling till träningsupplägget (ex. åskådare).
19. Deltagarna ska ha med egen handduk och vattenflaska som går att identifiera, spelaren ansvarar själv för att fylla vattenflaskan. Dessa förvaras under träningen avskilt från andras behörigheter och ur vattenflaskan får ingen annan dricka. Därtill bör noteras att klubban är personlig.
20. Alla deltagare ska ansvara för den egna handhygien, och all form av handklappningar, handskakningar och fysisk kontakt undviks.
21. Undvik att snyta dig, hosta eller nysa på planen. Att spotta på planen eller i avbytesområdet är förbjudet.
22. Om du behöver hosta eller nysa, gör det i ärmen.
23. För att snyta sig går man till sidan om träningsplanen, använder engångsnäsduk och därefter tvättas/desinficeras händerna. Använd näsduk placeras i avfallskärl. Ansvarig för träningen ska försäkra sig om att det finns ett tillräckligt antal avfallskärl kring spelplanen.

Övrigt

24. Mera information om träning finns på Olympiska kommittéens sidor, [här](#).
25. Dessa anvisningar grundar sig på inomhuslagssporternas (futsal, korgboll, handboll, volleyboll, innebandy) gemensamt skapade anvisningar, som är formade grenspecifikt.
26. Dessa anvisningar är i kraft tills vidare och kan ändras vid förtydliganden från myndigheter.

Förfarande ifall laget kan ha utsatts för smitta samt karantän

Om någon deltagare i laget uppvisar symptom som tyder på Corona infektion ska de som umgått med den spelaren de 1-2 föregående dagarna, placera sig själv i karantänliknande förhållanden tills testresultat fås. Om resultatet är negativt kan karantänen avslutas.

Om resultatet är positivt, följs smittskyddslagets rutiner och områdets ansvariga läkare för smittsjukdomar gör epidemikartläggning och smittspårning samt placerar personer i karantän. Karantänen omfattar virusets inkubationstid, alltså 14 dygn.

Lägerverksamhet

Deltagande i läger förutsätter att man är helt frisk.

Om andningsbesvär uppträder under lägerverksamheten, följ myndighetsanvisningar för testning/skötsel, undvik kontakt med andra. Innan läger ska en plan göras för hantering av sjukdomsfall och evakuering av lägret: vart hänvisas spelare för att invänta transport, hur transporteras deltagare bort från lägret med hänsyn till att den sjuka kan behöva liggplats, mat, dryck och tvättmöjligheter. Planen görs tillsammans med lägercentret.

Under lägret följs samlingsanvisningarna så att gruppens inkvarteras, äter och tränar tillsammans och undviker kontakt med andra grupper på lägercentret.