



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET  
Box 11016  
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS  
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: [sweskate@skridsko.se](mailto:sweskate@skridsko.se)  
[www.skridsko.se](http://www.skridsko.se)

POSTGIRO 25 30 65-7  
BANKGIRO 696-5297



# Svenska Skridskoförbundet

Covid 19  
**REKOMMENDATIONER**  
avseende träning, läger, tävling,  
match och så vidare.



**MAKING A BETTER  
SKATING NATION**



## Covid-19

# Svenska Skridskoförbundets rekommendationer avseende träning, tävling, läger och matcher

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET  
Box 11016  
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS  
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: [sweskate@skridsko.se](mailto:sweskate@skridsko.se)  
[www.skridsko.se](http://www.skridsko.se)

POSTGIRO 25 30 65-7  
BANKGIRO 696-5297

Med tanke på rådande situation gällande Covid-19 så följer Svenska Skridskoförbundet beslut och riktlinjer från Folkhälsomyndigheten (FHM) och Riksidrottsförbundet (RF).  
Våra rekommendationer kan komma att uppdateras om det kommer nya beslut från FHM och RF.

Dessa rekommendationer är sammansatta för att minimera risken för smittspridning vid aktiviteter och arrangemang inom Svensk Skridsko. I dessa rekommendationer har vi valt att förtydliga det vi ser är av stor vikt när vi bedriver verksamhet.

### Aktiva/spelare

- ❖ Om du känner dig sjuk ska du inte tävla/träna, vid minsta symtom så stannar du hemma
- ❖ Om du har varit sjuk så ska du vara symptomfri minst 48 timmar (2 dagar) innan du reser till eller deltar i träning, tävling eller lägerverksamhet.
- ❖ Undvik att åka för många i samma bil
- ❖ Om det är möjligt, färdas på ett annat sätt än med allmänna färdmedel eller kollektivtrafiken, till exempel gå eller cykla.
- ❖ Välj ett färdmedel där du kan boka plats eller ett där du kan undvika trängsel.
- ❖ Om du åker buss eller tåg se till att hålla avstånd. Om bussen är full, ta en senare buss. Se till att hålla avstånd på perrongen, busshållplatsen och när du går på och av transporten.
- ❖ Krama inte dina kompisar och undvik närkontakt innan och efter träning/tävling
- ❖ Håll avstånd i omklädningsrummet minst 1,5 meter.
- ❖ Aktiviteter som uppvärmning, skridskoslipning osv sker i utrymmen avsedda för detta
- ❖ Användning av munskydd är frivilligt och ett beslut varje enskild individ ansvarar för själva.
- ❖ Undvik att duscha i gemensamma omklädningsrum. Duscha hellre hemma eller på hotellrum.
- ❖ Om du deltagit på ett arrangemang, oavsett funktion, och blivit sjuk samt visat ett positivt Covid-19 test så rekommenderar vi att ni meddelar Svenska Skridskoförbundet. Detta görs såklart anonymt och förbundet meddelar berörd arrangör.

### Arrangör/förening

- ❖ På arenan, i lokalen får ni vara max 50 personer. (aktiva, tränare, domare med flera) \*
- ❖ Använd riskbedömningsverktyget inför ett arrangemang, se länk nedan
- ❖ Håll minst 1,5 meters avstånd mellan varandra då du som aktiv inte tävlar eller tränar.
- ❖ Se till att det finns tillräckligt många omklädningsrum för att göra det möjligt att hålla 1,5 meters avstånd.
- ❖ Om möjligt, se till att det finns handsprit tillgänglig på och omkring planen/anläggningen
- ❖ Vi läger, matcher och/eller tävling är det extra viktigt att arrangören bokar fler omklädningsrum så att man kan hålla 1,5 m avstånd.
- ❖ Inga andra än aktiva/spelare ska befinna sig i omklädningsrummet. I omklädningsrummet sker inga andra aktiviteter än ombyte.
- ❖ Arrangör av läger/tävling ser till att det finns tillgång till tillräckliga ytor för att exempelvis uppvärmning, skridskoslipning mm ska kunna utföras med avstånd till andra
- ❖ På avbytarbänken eller omklädningsbänken ska det vara 1,5 meters avstånd mellan aktiva/spelare\*
- ❖ Arrangören av läger/tävlingar/matcher avstår avslutningsmiddag eller bankett.
- ❖ Arrangören av läger/tävling/match ser till att avstånd hålls vid eventuellt prisutdelning.
- ❖ Prisutdelare och aktiv/spelare ska inte tacka/gratulera med hjälp av en handskakning eller kram.
- ❖ Arrangören ser till att det finns lokaler för lagledarmöten eller att dessa sker utomhus
- ❖ Arrangörer som har försäljning, ser till att alla i kön håller minst 1,5 meter avstånd.
- ❖ Till dig som är tränare, coach, ledare, funktionärer eller publik håller avstånd till varandra med minst 1,5 meter. Undvik närkontakt mellan er och andra.



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET  
Box 11016  
100 61 Stockholm

ADRESS  
:holm

60 00

ko.se  
ko.se

) 65-7  
-5297

- ❖ En coach på isen gäller fortsatt när du har en aktiv som ska tävla. Lämna isen så fort du är klar med ditt uppdrag.
- ❖ Arrangerande förening ska upprätta en komplett närvarolista i förväg med personer som deltar i matcharrangemanget. Namn som inte är uppskrivna i förväg skall kompletteras och registreras vid personens ankomst. Detta för att underlätta en eventuell smittspårning. Listan ska sparas av arrangerande förening i minst 20 dagar.

## Omtanke

Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du undviker platser där människor samlas och att du begränsar dina fysiska kontakter.

Om vi hjälps åt och tillsammans följer dessa rekommendationer och Folkhälsomyndighetens rekommendationer så kan vi hålla igång vår verksamhet och minimera risken att smitta eller att bli smittad.

## Förtydligande

Våra olika idrotter och föreningar bedriver sin verksamhet på olika arenor/banor/hallar, utomhus och inomhus. Vi har valt att göra en generell beskrivning för alla.

- \* En idrottstävling som genomförs på en tydligt avgränsad arena och utan publik är inte en offentlig tillställning. Därmed gäller inte förbudet för offentliga tillställningar med fler än 50 deltagare för dessa tävlingar. Däremot måste tävlingen genomföras i enlighet med Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer.
- \* Då närkontakt på planen inom flera idrotter är oundviklig är det extra viktigt att utövare stannar hemma även vid milda symtom som hör ihop med covid-19. Att till exempel dela vattenflaska och annan utrustning är mycket olämpligt.

## Förutom ovanstående

Gäller sedan tidigare även allmänna råd, rekommendationer och information från Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet.

### Kom ihåg att!

- ❖ Tvätta händerna med tvål (minst 20 sekunder)
- ❖ Använder handsprit

## Länkar

### Riksidrottsförbundet

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>

### Förtydligande avseende inomhusidrott och närkontakt

<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/dethargallerforinomhusidrottochnarkontakt/>

### Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

### Riskbedömningsverktyg

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-arrangorer-av-evenemang/>