

Nedan finner ni senaste uppdateringen vad gäller riktlinjer för att förhindra spridning av Corona-viruset:

### **Uppdatering 2020-04-24:**

#### **Publik/åhörare**

I syfte att undvika att för många personer samlas i samband med träning samt i förekommande fall träningsmatch kommer det från och med idag, inte vara möjligt för föräldrar eller övriga, att uppehålla sig på Trollevi i samband med aktivitet. Detta kommer även att anslås genom fysiska skyltar på Trollevi. Detta är även anledningen till att vi valt att avvakta med start av Fotbollsskolan. Vi hoppas dock att läget ändras och att det kommer vara möjligt att starta Fotbollsskolan i augusti istället.

#### **Träningsmatcher**

Alla ungdomsserier för barn 10-16 år kan nu, efter nytt beslut, spelas i form av träningsmatcher med iakttagande av de allmänna riktlinjer och råd som föreskrivs av Folkhälsomyndigheten

På grund av rådande pandemi innebär genomförande av träningsmatcher en rad överväganden samt tillkommande åtgärder och det är därför styrelsens uppfattning att det är upp till varje lagledare att fatta beslut om denne/dessa önskar spela träningsmatcher eller inte. För det fall beslut om spel fattas skall vårdnadshavare tillfrågas huruvida dennes barn tillåts spela eller inte. Frågan om körning till matcher bör också diskuteras.

Då ombyte och dusch skall ske hemma skall kvittering av matchställ ske. Uteblivet återlämnande av matchställ eller liknande är förenat med en kostnad. Mer information kring detta kommer inom kort finnas på hemsidan under "Dokument".

För att logistiken kring genomförandet av träningsmatcher ska fungera ombeds ledare meddela Mert Cimen senast en vecka innan matchstart med besked om match ska genomföras eller inte.

#### **Allmänna riktlinjer**

De riktlinjer som tidigare har cirkulerats har kompletterats enligt nedan, dessa gäller såväl för träning som träningsmatch:

- 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.
- Moment med närkontakt ska i möjligaste mån undvikas i samband med träning och övriga aktiviteter.
- Dusch och ombyte inför träning samt i förekommande fall träningsmatch ska ske hemma
- Handtvätt ska ske innan träning samt i förekommande fall träningsmatch. I första hand ser vi att handtvätt sker hemma men möjlighet till handtvätt finns på Trollevi, tänk dock på avstånd i kö om toaletter på Trollevi används.

### **Uppdatering 2020-03-19:**

- Inomhusträning är förbjudet

### **Uppdatering 2020-03-16:**

- Alla duschar hemma efter träningar
- Fotbollsaktiviteter förläggs utomhus i största möjliga mån (Gamla IP tills Trollvei har öppnat).

- De som har symptom på sjukdom skall stanna hemma.

Riktlinjer sedan tidigare:

Folkhälsomyndigheten ser tecken på samhällsspridning i Region Stockholm och i Västra Götalandsregionen. Risknivån höjs nu till den högsta vilket innebär mycket hög risk för samhällsspridning i Sverige. Alla med symtom på luftvägsinfektion, även lindriga, uppmanas nu att stanna hemma från sociala aktiviteter. Läget innebär att det är viktigt att var och en med symtom, även milda, begränsar sociala kontakter där smitta riskerar att överföras.

En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ansiktet eller ögon samt att undvika nära kontakt med sjuka människor.

Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, före måltid, mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer.

Stanna hemma när du är sjuk för att undvika att smitta människor på bussen, ditt arbete eller där du är nära andra.

Konkret ger vi följande uppmaning till alla:

- Stanna hemma från match, träning, lagsammankomster mm om du har sjukdomssymptom.
- Var extra noga med handhygien, tvätta dig ofta med tvål och vatten.
- Undvik kroppskontakt i möjligaste mån, exempelvis handskakningar, kramar mm.
- Märk upp din vattenflaska och använd bara den, ingen annans.
- Har du befunnit dig i något av riskområdena (inklusive gränsområden till norra Italien) så skall du vara extra vaksam.

Forserums IF följer utvecklingen och Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Läs gärna mer på:  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

Styrelsen Forserums IF

