

Följande är råd och rekommendation från SvFF

Träningsverksamhet:

För representationslag (trupper) i de högsta serierna som omfattas av undantaget avseende yrkesmässig idrott (OBOS Damallsvenskan, Elitettan, Allsvenskan, Superettan och Ettan samt Svenska Cupen, liksom SFL och delar av RFL samt kval till dessa serier) samt för barn och unga födda 2005 och senare bör sedvanlig fotbollsträningsverksamhet, utifrån vad varje förening själv bestämmer och vad som är möjligt i varje kommun och region, tills vidare kunna genomföras som planerat och i enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer angående idrott, som innebär bl.a. följande:

- Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta.
- Aktiviteterna kan behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Vid bekräftad Covid-19 ska det dessutom ha gått minst sju dygn med symptomfrihet innan återgång till fysisk aktivitet, i syfte att minimera smittrisk och minska risken för hjärtmuskelinflammation. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt. (lägre ner i dokumentet finns förtydligande från FHM)
- Aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter, och undvik trängsel om ombyte sker tillsammans med andra.
- Dela inte vattenflaskor, handdukar, kläder etc..
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien (tvätta händerna ofta och undvik att ta dig i ansiktet).
- Se till att ha en god hygien på idrottsanläggningen, inklusive att så ofta som möjligt torka av ytor och material som många rör med händerna. Förening bör begränsa antalet personer i och kring träningen och även där undanbe sig publik, t.ex. föräldrar (se ovan om genomförande av matcharrangemang).

För de som är födda 2004 och tidigare, och som inte omfattas av undantaget avseende yrkesmässig idrott, kan viss gemensam träning bedrivas. I enlighet med Folkhälsomyndighetens allmänna råd rekommenderar SvFF förening att tillse att deltagarna:

- kan hålla avstånd till varandra (förutom den närkontakt som är en naturlig del av spelet),
- inte delar utrustning med varandra,
- när det är möjligt genomför aktiviteten utomhus,
- undviker gemensamma omklädningsrum,
- reser till och från aktiviteten individuellt, och
- utför aktiviteten i mindre grupper.

Följande står att läsa på Folkhälsomyndigheten

Om du träffat någon som har covid-19 och du inte har symtom

Om du har träffat en person som har covid-19 och du inte har några symtom ska du ändå tänka på att du kan vara smittad. Var uppmärksam på om du får några symtom under hela inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symtomen visar sig. **Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 7 dagar** och undantagsvis upp till 14 dagar.

Du bör undvika nära kontakt med andra människor under inkubationstiden. Är det möjligt bör du arbeta hemifrån.

Om det är någon i ditt hushåll som har symtom ska du göra som det står under rubriken nedan "Om någon i hushållet är sjuk med symtom på covid-19."

Om någon i hushållet är sjuk med symtom på covid-19

När en person i ditt hushåll är sjuk med snuva, hosta, feber eller andra symtom på covid-19, ska den som är sjuk göra som det står under rubriken ovan "om du känner dig sjuk". Om det är möjligt ska den som är sjuk vara i ett eget rum.

Alla i hushållet ska tänka på att:

- försöka hålla minst en armlängds avstånd till den som är sjuk
- tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- alltid tvätta händerna före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök
- hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna efteråt
- vara uppmärksam på om någon annan i hushållet får några symtom under inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symtomen visar sig. Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 7 dagar och undantagsvis ända upp till 14 dagar.
- arbeta hemifrån om det är möjligt.

Friska barn och ungdomar i ett hushåll där någon är sjuk, men där covid-19 **inte** har konstaterats, kan gå till förskola, grundskola, fritidshem eller gymnasieskola som vanligt. Detta gäller även i väntan på hushållsmedlemmens provsvar. Personen som har tagit provet måste stanna hemma i väntan på sitt provsvar. I hushåll där någon är sjuk är det extra viktigt att vara uppmärksam på symtom hos övriga i hushållet. Vårdnadshavare som är sjuka bör bara lämna eller hämta barn i förskola eller skola om det kan ske utan risk för att andra smittas.

Om någon i hushållet är sjuk i covid-19

När en person i ditt hushåll är sjuk och har fått ett provsvar som visar att hen har covid-19 ska alla i hushållet, både sjuka och friska, bli kontaktade av vården och få förhållningsregler. Det är regler som talar om vad du behöver göra för att inte sprida smittan vidare.

Alla oavsett ålder som har fått förhållningsregler ska följa dem, stanna hemma, undvika kontakter med andra och i övrigt bete sig som att man har testats positivt för covid-19. Var uppmärksam på symtom på covid-19. På webbplatsen [1177.se](https://www.1177.se) kan du se vad som gäller för provtagning för covid-19 i den region där du bor.

Förhållningsreglerna för friska hushållskontakter gäller från datumet då den sjuke personen testat sig och sju dagar framåt. Eftersom det tar några dagar att få provsvar blir oftast tiden hemma kortare än sju dagar. Rutiner för om personer utan symtom i hushållet testas för covid-19 skiljer sig åt mellan regionerna. Efter att förhållningsreglerna har upphört bör alla i hushållet vara uppmärksamma på symtom samt minimera sina kontakter med andra i ytterligare sju dagar.

Om det är möjligt ska den som är sjuk vara i ett eget rum.

Alla i hushållet ska tänka på att:

- försöka hålla minst en armlängds avstånd till den som är sjuk
- tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- alltid tvätta händerna före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök
- hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna efteråt
- vara uppmärksam på om någon annan i hushållet får några symtom under hela inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symtomen visar sig. Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 14 dagar.

Älvsborg FF den 2:a februari 2021