



SVENSK HANDBOLL / CORONAVIRUSET

Rekommendationer gällande träningsmatcher
samt allmän information

Observera att:

Dessa råd och rekommendationer gäller från och med den 14 juni och tills vidare. Nya beslut, råd och rekommendationer kan fattas med kort varsel.

Allmän information och rekommendationer gällande idrott

Allmän information från Riksidrottsförbundet

Från och med den 14 juni ändrar Folkhälsomyndigheten rekommendationerna så att idrottstävlingar, matcher och cuper tillåts i alla åldrar. Idrottsföreningar har fortsättningsvis skyldighet att verka för minskad spridning av covid-19. Det innebär bland annat att arrangörer som planerar en tävling, cup eller match ska vidta lämpliga åtgärder för minskad smittspridning.

Folkhälsomyndighetens bedömning är att risken för smittspridning vid idrottsaktiviteter främst uppstår i samband med trängsel och folksamlingar. I dagsläget tillåts inte publik, eftersom begränsningen med ett maxantal på 50 deltagare vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar fortfarande gäller.

Folkhälsomyndighetens allmänna råd för idrotten från och med 14 juni

1. När det är möjligt - håll träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus. Se vidare information under rubriken Förutsättningar för inomhusidrotter.
2. Begränsa antalet åskådare, undvik att trängsel uppstår.

Förutsättningar för inomhusidrotter

I Folkhälsomyndighetens allmänna råd anges att idrottsföreningar, när det är möjligt, bör hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus. Folkhälsomyndigheten har i dialog med Riksidrottsförbundet (RF) förtydligat att detta ska förstås som att när det inte är möjligt att bedriva idrottsverksamhet utomhus får verksamheten bedrivas inomhus. För träningar och andra idrottsaktiviteter, som inte kan bedrivas utomhus, gäller de allmänna råden för inomhusaktiviteter, liksom Folkhälsomyndighetens allmänna råd samt generella råd i övrigt. Folkhälsomyndighetens förtydligande innebär att de idrotter som inte har möjlighet att bedriva verksamheten utomhus nu kan planera för en ansvarsfull uppstart av verksamheten inomhus.

Närkontakt i samband med idrottsutövning

Folkhälsomyndigheten har i dialog med RF framfört att efter den 14 juni kommer myndigheten inte längre att ha kvar något allmänt råd eller generellt råd om undvikande av närkontakt särskilt riktad till idrottsföreningar. Därmed kvarstår RF i sin tolkning av att även idrottsverksamhet med betydande grad av närkontakt vid utövning kan genomföras efter den 14 juni, så länge Folkhälsomyndighetens allmänna råd samt generella råd följs i övrigt. RF menar dock att det för dessa idrotter, utifrån idrottens art, ställs särskilt stort ansvar i att utarbeta detaljerade föreskrifter i syfte att minska smittspridningen.

Åtgärdsplan vid risk för större supportersamlingar

För föreningar där det kan förväntas att ett stort antal supportrar samlas (oavsett plats) i samband med matcher har man ett ansvar i att sprida information med tydlig uppmaning om allas ansvar att följa gällande förbud samt respektera begränsningar av folksamlingar och hålla social distans. Arrangörer bör utarbeta en åtgärdsplan för hur organisationen aktivt kommer att bidra till att motverka folksamlingar (oavsett plats) i samband med matcher och tävlingar. Man bör utarbeta gemensamma budskap med uppmaning om att följa myndigheternas allmänna råd och rekommendationer, sprida aktuell information via hemsidor och övriga informationskanaler samt vid behov finnas på plats utanför arenorna för att aktivt kommunicera med eventuella supportrar som kan dyka upp etc. Om möjligt bör man även upprätta kontakt med lokala sportbarer och andra samlingsplatser för samverkan och därmed hjälpa andra verksamheter att ta sitt ansvar.

Generella råd från Folkhälsomyndigheten

Den som är sjuk, även med mycket milda symtom, ska inte delta, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minimera nära fysiska kontakter med andra människor.

Uppmana deltagare att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.

Dela inte vattenflaskor, munskydd eller liknande som kan överföra saliv.

Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera efter varje persons användning.

God kapacitet för tillfredställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går tillgång till handsprit. Detta är särskilt viktigt i toalettområden och på matställen.

Undvik trängsel vid entréer, omklädningsrum etc.

Information om förbud, föreskrifter och allmänna råd ska tydligt kommuniceras på hemsidor och övriga informationskanaler samt på väl synliga ställen i samband med idrottsaktiviteten.

Respektive arrangör bör även genomföra en riskbedömning i enlighet med Folkhälsomyndighetens [Information till arrangörer av evenemang och sammankomster med anledning av covid-19 samt checklista](#).

Mer information

På följande webbplatser finns information att hämta:

folkhalsomyndigheten.se

[Information till arrangörer av evenemang och sammankomster med anledning av covid-19 samt checklista](#)

[Information till idrottsföreningar och träningsanläggningar om covid-19](#)

rf.se

[Information om coronaviruset och idrottsrörelsen](#)

[Stöd för planering inför medias närvaro vid match och tävling under Corona.](#)

svenskhandboll.se

[Information med anledning av coronaviruset](#)

Rekommendationer gällande träningsmatcher i handboll

Allmänt

Dessa riktlinjer gäller träningsmatcher. Matcher i en turnering eller annan tävlingsform anses inte vara träningsmatcher.

Riktlinjerna gäller från och med den 14 juni 2020 och tillsvidare. Dessa kan ändras med kort varsel i enlighet med myndigheters beslut och rekommendationer.

Arrangören ska innan träningsmatchen bokas in göra en riskbedömning enligt Folkhälsomyndighetens rekommendation.

Arrangören ska upprätta en komplett närvarolista över de som kommer att delta i träningsmatchen. Namn på spelare, ledare på bänken, domare och funktionärer kan inhämtas från matchprotokollet i anslutning till match, men övriga personer som enligt dessa riktlinjer kommer att finnas i anläggningen under matchen ska föras upp på en lista. Denna lista ska sparas för att, om behov skulle uppstå, senare kunna redovisas.

Endast symptomfria personer får befinna sig i anläggningen. Ansvariga ledare för respektive lag ska säkerställa att alla i det egna laget har utfört självskattning före ankomst till anläggningen. Se mer information under rubriken Självskattning.

Ingen som tillhör en riskgrupp bör befinna sig i anläggningen.

Det får i en anläggning endast spelas en träningsmatch per tillfälle. Det är således inte tillåtet att spela flera träningsmatcher i följd. Detta gäller oavsett vilka lag som spelar i de respektive matcherna. Exempelvis är det inte tillåtet för föreningens dam- och herrlag att spela träningsmatcher direkt efter varandra. Om fler än en träningsmatch ska spelas samma dag så ska alla inblandade från den första matchen ha lämnat anläggningen innan deltagarna i den andra matchen kommer in i anläggningen.

Träning på spelytan får bedrivas före och efter träningsmatchen, men deltagarna i träningsgrupperna före träningsmatchen måste ha lämnat anläggningen innan deltagarna i matchen kommer in i anläggningen och på samma sätt måste deltagarna i matchen ha lämnat anläggningen innan träningsgruppen som tränar efter får komma in.

Träning får bedrivas i lokaler i samma anläggning som spelytan. Deltagarna i träningsmatchen och träningsgruppen ska dock iaktta försiktighet och behålla social distansering. Deltagare i träningsgruppen får ej vara publik vid träningsmatchen.

Om anläggningen har fler än en spelyta och dessa är tydligt avgränsade med skiljevägg och har möjlighet till separata inpasseringar så kan två eller flera träningsmatcher spelas

parallellt eller i direkt anslutning till varandra på två eller flera olika ytor.

Framresa

Motstånd ska i möjligaste mån väljas för att minimera resandet. Geografin för den serie som laget spelar i ska ses som riktlinje för reseavstånd.

I möjligaste mån ska de deltagande lagen resa till matchen utan kontakt med allmänheten. Detta är extra viktigt om resan sträcker sig mellan två sjukvårdsområden.

Funktionärer och domare med kort resväg ska i möjligaste mån bokas in till träningsmatchen; en lägre utbildningskategori med kortare resa är att föredra framför funktionärer och domare från rätt kategori men med längre resa. Sträva efter att hämta funktionärer och domare från det sjukvårdsområde som matchen spelas i.

Ankomst

När deltagarna i matchen anländer till anläggningen ska inpassering ske på ett sådant sätt att kontakten med allmänheten begränsas. Iaktta särskild försiktighet och social distansering gentemot anläggningspersonalen. Om särskild spelaringång finns bör lagen använda denna vid inpassering. För de två lagen, domarna och funktionärerna gäller att inpassering inte bör ske samtidigt.

Arrangören av träningsmatchen ska säkerställa att alla deltagare kan tvätta och desinficera händerna i anslutning till inpassering i anläggningen.

Förberedelser

Omklädningsrum ska fördelas så att maximalt avstånd hålls mellan deltagarna. Gästande lags omklädningsrum ska i möjligaste mån inte användas av andra grupper i direkt anslutning före och efter träningsmatchen. Om det är möjligt rekommenderas att varje lag delas upp i två omklädningsrum.

Arrangören av träningsmatchen ska säkerställa att alla deltagare kan tvätta och desinficera händerna i omklädningsrummet.

Match

Deltagande lag, två domare och två funktionärer får befinna sig i anläggningen under matchen.

Deltagande lag får bestå av maximalt 17 spelare och fyra ledare på bänken. Ytterligare två ledare får befinna sig på läktaren.

Respektive lag får även låta ytterligare fyra personer befinna sig i anläggningen. Det kan exempelvis handla om personer som har transporterat laget.

Om det ska sändas ljud och/eller bilder från matchen så får upp till fyra personer som sköter detta befinna sig i anläggningen. RF och Svenska Sportjournalistförbundet har tagit fram [stöd för förening och förbund för planering inför medias närvaro vid match och tävling under Corona.](#)

Arrangören av träningsmatchen ska säkerställa att lagen inte använder vax/klister från samma behållare. Det är rekommenderat att gästande lag tar med sig eget vax/klister. Arrangören av träningsmatchen ska säkerställa att lagen inte använder klisterborttagningsmedel från samma behållare. Det är rekommenderat att gästande lag tar med sig egen klisterborttagning.

Arrangören ska säkerställa att allmänheten inte har möjlighet att komma in i anläggningen under träningsmatchen. Om anläggningen är konstruerad så att spelytan är tydligt avgränsad från andra lokaler, så ska arrangören säkerställa att allmänheten inte kan komma in i den del av anläggningen där spelytan finns.

För dem som befinner sig i anläggningen under träningsmatchen gäller att i möjligaste mån hålla avstånd till varandra och att onödig fysisk kontakt undviks. Detta gäller givetvis inte domarna och lagen som spelar, men avstånd till funktionärerna och andra som befinner sig i anläggningen ska i möjligaste mån hållas.

De två lagen, domarna och funktionärerna bör inte samtidigt

äntra och lämna spelytan genom samma passage.

Avveckling

Arrangören av träningsmatchen ska säkerställa att alla deltagare kan tvätta och desinficera händerna i omklädningsrummet.

Avresa

När deltagarna i matchen lämnar anläggningen ska utpassering ske på ett sådant sätt att kontakten med allmänheten begränsas. Iaktta särskild försiktighet och social distansering gentemot anläggningspersonalen. Om särskild spelaringång finns bör lagen använda denna vid utpassering. För de två lagen, domarna och funktionärerna gäller att utpassering inte bör ske samtidigt.

Arrangören av träningsmatchen ska säkerställa att alla deltagare kan tvätta och desinficera händerna i anslutning till utpassering från anläggningen.

Hemresa

I möjligaste mån ska de deltagande lagen resa från matchen utan kontakt med allmänheten. Detta är extra viktigt om resan sträcker sig mellan två sjukvårdsområden.

Självskattning

Den som är helt symtomfri kan delta i träningsmatch, den som har symtom, även mycket milda, ska stanna hemma.

Spelare som ska delta i träningsmatch ska på matchdagen innan avresa till anläggningen göra en självskattning och meddela ansvarig ledare. För icke myndig person ska bedömning göras av vårdnadshavare.

Ledare, domare och funktionärer ansvarar för egen självskattning.

Om någon av följande frågor besvaras med ja ska spelare/ledare/domare/funktionär inte åka till anläggningen.

Har du:

- en kroppstemperatur som överstiger 37,5 grader?
- halsont?
- hosta?
- huvudvärk?
- illamående?
- diarré?
- muskelvärk (ej träningsvärk eller smärtor från tidigare skada)?
- andra symtom? Om ja, beskriv symptomen för din ansvarige ledare som bedömer om du kan delta eller ej.