

**Svenska Innebandyförbundets  
riktlinjer och rekommendationer  
avseende träning och träningsmatcher  
under covid-19.**

Uppdaterat 26.6.2020



## Svenska Innebandyförbundets riktlinjer och rekommendationer avseende träning och träningsmatcher under covid-19.

Dessa riktlinjer och rekommendationer gäller fr.o.m. 2020-06-26 och tillsvidare. Nya beslut och uppdateringar kan ske med kort varsel och publiceras på [innebandy.se](http://innebandy.se).

### Allmänt

Svenska Innebandyförbundet (SIBF) och varje enskild arrangör har ett ansvar att inte äventyra hälsan för våra utövare eller övriga samhället. Dessa riktlinjer är framtagna för att underlätta för dig som har ett ansvar för eller deltar i träning eller träningsmatch.

SIBF följer beslut och rekommendationer från svenska myndigheter. Osäkerheten är stor och nya beslut och rekommendationer kan komma med kort varsel. SIBF fokuserar på att bidra till minskad smittspridning och uppmanar alla att hålla sig uppdaterade om myndighetsbeslut eller rekommendationer ändras.

Förutsättningarna på spelplatserna ser olika ut och därför måste alla hjälpas åt att hitta de bästa och säkraste lösningarna vid varje tillfälle.

### Myndigheternas beslut och rekommendationer

I Folkhälsomyndighetens (FHM) allmänna råd anges bland annat att för att undvika spridning av covid-19 bör idrottsföreningar när det är möjligt 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. Föreningar i Sverige har även i fortsättningen en skyldighet att verka för minskad spridning av covid-19. Det innebär bland annat att de ansvarar för att skapa utrymme för att undvika trängsel, och ska erbjuda möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten. Alla personer har ansvar för att hålla avstånd och undvika stora folksamlingar.

Ett idrottsarrangemang 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. Däremot måste dessa genomföras i enlighet med Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer.

### Generella råd för att minska smittspridning i samband med idrottsaktivitet

- 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.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Så här tvättar du händerna:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=hBXaW\\_tPBp8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=hBXaW_tPBp8&feature=emb_logo)



## Symtom på covid-19

Du kan ha ett eller flera av följande symtom

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- nästäppa
- halsont
- huvudvärk
- illamående
- värk i muskler och leder
- magont och diarré
- förlorat lukt- och/eller smaksinne

## Länkar

### Folkhälsomyndigheten

- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/maj/idrottstavlingar-och-matcher-tillats/>
- <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>

### Riksidrottsförbundet

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

### Svenska Innebandyförbundet

- <https://www.innebandy.se/inlagg/lista/information-gallande-coronaviruset/>

## Kontakt

### Svenska Innebandyförbundet

kundtjanst@innebandy.se

08- 514 274 00

### Riksidrottsförbundet

corona@rfsisu.se



## SIBF:s rekommendationer för träning

### För dig som föreningsledare

- Aktiva och ledare ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.
- Vistas i arenan så kort tid som möjligt och byt gärna om hemma.
- Uppmana deltagarna att byta om hemma och håll rent i omklädningsrum.
- Undvik kontakt med andra lag som tränar i arenan.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.

### För dig som deltagare

- Stanna hemma om du känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner dig helt frisk.
- Vistas i arenan så kort tid som möjligt och byt gärna om hemma.
- Tvätta och sprita händerna ofta.
- Undvik fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet.
- Drick inte ur andras vattenflaskor.
- Använd inte andra spelares utrustning.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.



## SIBF:s rekommendationer för träningsmatcher

### För dig som arrangör

#### Planering före match

- Genomför en riskbedömning med hjälp av Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg (bilaga 1). Tänk på att det är du som arrangör som har ansvaret för att arrangemanget genomförs i enlighet med FHM:s allmänna råd och rekommendationer.
- Kommunicera på hemsida och i andra kommunikationskanaler att all publik, inklusive föräldrar och andra anhöriga, undanbedes vid matcherna. Sätt upp skyltar och utse en ansvarig för att detta efterföljs.
- Aktiva, ledare och funktionärer ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.
- Begränsa antalet funktionärer så långt som möjligt vid evenemanget, till exempel bör sargvakter ej användas. Inga personer som är 70 år eller äldre, alternativt tillhör en riskgrupp, får delta som funktionärer eller på annat sätt. Se till att olika funktionärsgrupper inte har kontakt.
- Begränsa antalet lag och deltagare utifrån vad som krävs för att genomföra arrangemanget på ett korrekt sätt.
- Se till att lagen och domarna kommer olika tider till arenan eller att man har olika entréer. Minimera all onödig kontakt mellan deltagarna före, under och efter arrangemanget.
- Närvarolista på samtliga deltagare/funktionärer som ska delta ska upprättas i förväg och kompletteras med eventuellt ej föranmälda när dessa anländer. Denna lista ska sparas för att kunna redovisas om behov av smittspårning uppstår.
- Håll kiosker och cafeterior stängda.
- Ge möjligheter till lag och domare att tvätta/sprita händerna direkt vid ankomst till arenan, samt vid avfärd från arenan.

#### Omlädningsrum/domarrum

- Se till att omlädningsrum är åtskilda och att lagen hamnar så långt ifrån varandra som möjligt.
- Håll rent i omlädningsrum/domarrum och på toaletter samt fyll på med tvål och handsprit.

#### Matchförberedelser

- Ge lagen om möjligt möjlighet att värma upp separat.

#### Under match

- Lagen och domarna ska om möjligt ha separata in-/utgångar till arenarummet, alternativt ej gå in/ut samtidigt.
- Sidbyte ska under normala förutsättningar ej genomföras.

#### Efter match

- Efter match genomförs ingen tackningsprocedur.

#### Media

- Vid eventuell mediabevakning se bilaga 2.



## **För dig som ledare/deltagare**

### **Planering före match**

- Aktiva och ledare ska få information om att de ska stanna hemma om de känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner sig helt friska.
- Undvik långa resor och övernattnig i samband med match.
- Ta med egen mat/fika.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.

### **Omlädningsrum**

- Se till att lämna omlädningsrum städat.
- Undvik fysisk kontakt med andra.

### **Matchförberedelser**

- Byt gärna om hemma.
- Värm om möjligt upp utomhus.
- Håll matchgenomgång om möjligt utomhus.

### **Under match**

- Undvik fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet.
- Tvätta händerna i varje periodpaus och efter match.

### **Efter match**

- Ingen tackningsprocedur genomförs med vare sig motståndare eller domare.
- Lämna arenan så snabbt som möjligt och byt gärna om hemma.

## **För dig som domare**

### **Planering före match**

- Stanna hemma om du känner minsta symtom eller på annat sätt inte känner dig helt frisk.
- Undvik kollektivtrafik om det är möjligt.
- Ta med egen mat/fika.

### **Domarrum**

- Håll avstånd till domarkollegan.
- Se till att lämna domarrummet städat.

### **Matchförberedelser**

- Byt gärna om hemma.
- Värm om möjligt upp utomhus.

### **Under match**

- Undvik all fysisk kontakt som inte är en nödvändig del av spelet.
- Tvätta händerna i varje periodpaus och efter match.

### **Efter match**

- Ingen tackningsprocedur genomförs.
- Lämna arenan så snabbt som möjligt och byt gärna om hemma.



Folkhälsomyndigheten

## Riskbedömning av evenemang och sammankomster med anledning av covid-19

Händelser som sammanför många människor kan under vissa omständigheter ligga till grund för stor smittspridning. Regeringen har på Folkhälsomyndighetens inrådan beslutat att förbjuda offentliga tillställningar och allmänna sammankomster med över 50 deltagare. Det handlar till exempel om demonstrationer, föreläsningar, teaterföreställningar, idrottstävlingar, danstillställningar, marknader och mässor.

För alla övriga evenemang och sammankomster rekommenderas riskbedömning före genomförandet för att utvärdera eventuella risker och för att kunna vidta riskreducerande åtgärder. För kurser, seminarier och andra evenemang som involverar hälso- och sjukvårdssektorn eller deltagare med andra för samhället kritiska funktioner bör särskild försiktighet iaktas. Det är arrangören som ansvarar för riskbedömningen (se tabell 1 och tabell 2).

Digitala möten så som Skype-möten eller webinarier bör generellt övervägas som alternativ. Vid alla evenemang bör arrangören vara extra noga med att personer med symtom inte deltar och att bra möjligheter till en god handhygien finns.

Följande allmänna åtgärder för att minska smittspridningsrisken bör vidtas:

- Genomför en riskbedömning
- Ge information i förväg om att personer med symtom på luftvägsinfektion inte ska komma till evenemanget.
- 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
- Information om allmänna hygienråd (t.ex. affischer)

Riskbedömningen bör omfatta de punkter som beskrivs i tabell 1. Se även tabell 2 för ett riskbedömningsverktyg.

Tabell 1 - Risker och åtgärder

Risikfaktor	Riskbedömning	Riskreducerande åtgärder
Stort antal deltagare	Större risk för smittspridning när många personer träffas samt att smittan sprids när deltagarna återvänder hem.	Begränsa antalet deltagare Se över förutsättningarna för evenemanget t.ex. storlek på lokal och möjligheter till en god handhygien
Internationellt deltagande	Internationellt deltagande ökar risken för smittspridning.	Begränsa internationella deltagandet



Deltagare med samhällsviktiga arbeten	För kurser, seminarier och andra evenemang som involverar hälso- och sjukvårdssektorn eller deltagare med andra samhällsviktiga funktioner bör särskild försiktighet iakttas	Informera deltagarna om förutsättningarna för evenemanget
Riskgrupper	Äldre löper högre risk för allvarlig covid-19 sjukdom	Hygienåtgärder såsom tillgänglighet till handtvätt, handsprit
Typ av aktivitet	Nära kontakt ökar risken för smittspridning. Det finns en större risk för smittspridning vid inomhusevenemang än utomhus.	Byta eller justera de tänkta aktiviteterna Minska antalet deltagare och öka antalet toaletter Byta lokal för aktiviteten
Längden på evenemanget	Långvariga (mer än ett par timmar) händelser kan öka risken för smittspridning	Korta ner evenemanget Ge information om vad deltagare bör göra om de får symptom under evenemanget

## Riskbedömningsverktyg

Om svaren är ja på många av frågorna nedan, överväg att ställa in eller skjuta upp evenemanget eller sammankomsten. Om svaret är nej på alla frågor kan evenemanget eller sammankomsten genomföras utan ytterligare riskbedömning. För varje fråga som besvaras med ”ja” ska riskreducerande åtgärder identifieras och en handlingsplan skapas för detta.

Tabell 2 - Riskbedömningsverktyg

Risikfaktor	Ja	Nej	Riskreducerande åtgärder som kan vidtas
Internationellt deltagande			
Deltagare med samhällsviktiga arbeten (t.ex. personal från vård och omsorg)			
Deltagare som riskerar allvarligare sjukdom (äldre)			
Inomhusevenemang			
Förutsättningarna för evenemanget leder till nära kontakt mellan deltagarna (storlek på lokal, typ av aktivitet etc.)			
Hygienåtgärder är inte tillräckliga (tillgång till handtvätt, handdesinfektion och städning)			
Antalet toaletter är inte tillräckliga			
Långvarigt (mer än några timmar) evenemang			





## Medial bevakning av tränings- och tävlingsmatcher under covid-19

### Förslag och stöd för föreningar och förbund för planering inför, under och efter tränings- och tävlingsmatcher som mediebevakas under covid-19.

Förslag till åtgärder för att tydliggöra och underlätta både för föreningar och media vad som bör gälla vid bevakning av tränings- och tävlingsmatcher och vid intervjutillfällen – med hänsyn till rådande förbud att anordna allmänna sammankomster och offentliga tillställningar för fler än 50 personer, samt Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer.

Mediers bevakning av idrotten är av stor vikt och en kanal till alla engagerade i idrottsrörelsen. Medier är nyhetsförmedlare och granskare av samhällslivet och självklart även idrotten för att kunna publicera det som är av vikt och betydelse för medborgarna.

Det är av stor vikt att föreningar, förbund och arrangörer av tävlingar och matcher gör det de kan för att välkomna och underlätta för media att även under den här utmanade kristid i samhället kunna bevaka tävlingar, matcher och/eller genomföra intervjuer. Det är av samma vikt att media respekterar de förändrade förhållningsregler som är en följd av rådande smittskyddsläge på grund av covid-19.

Utöver förslag till åtgärder nedan ska både idrottare och media följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer såsom att stanna hemma vid minsta sjukdomssymtom, tvätta händerna, inte dela utrustning och ta eget ansvar för att undvika trängsel vid exempelvis entréer.

[Föreskrifter och allmänna råd – Folkhälsomyndigheten](#)

[Information och generella råd samt riskbedömningsverktyg – Folkhälsomyndigheten](#)

### Inför tävling och match

- Varje förening och arrangör bör utse en mediekontakt och informera lämplig media (lokalt/regional/riks beroende på match/tävling) om vem de ska kontakta vid intresse att bevaka på plats. Det gäller även under pågående match och efteråt.
- Vid inbjudan till media med förfrågan om anmälan/ackreditering bör med fördel information om gällande regler för bevakning skickas med – tydliga instruktioner om riktlinjer och anpassade regler för att minska missförstånd.
- Media som önskar bevaka tävling eller match kan, om inte information finns om mediekontakt i förening/arrangör, själva ta kontakt för att meddela intresse att bevaka evenemanget.
- Om svårigheter för media uppstår att komma i kontakt med förening/arrangör hänvisas media att kontakta det specialidrottsförbund där förening/arrangör är medlem.
- Arrangör av tävling/match ansvarar för att ta reda på hur förbud att anordna allmänna sammankomster och offentliga tillställningar för fler än 50 personer ska tolkas vid just den tävlingen/matchen, för att säkerställa att gällande regler följs. Information med förtydliganden finns på [rf.se](http://rf.se).



- Förening/arrangör ska göra en plan för hur tävlingen/matchen ska genomföras.
- Förening/arrangör ska meddela media som anmält intresse om de är välkomna eller inte i god tid före tävlingen/matchen.
- Bjud inte på fika i pressrummet/arenan.
- Se till att toaletter som media använder är städade i pressrummet/arenan.
- Om det är ett stort medialt intresse och en prioriteringslista behöver göras kan föreningen/arrangören få hjälp att prioritera genom att ta kontakt med Svenska Innebandyförbundet.

#### **Individuella intervjuer**

- När media kontaktar idrottare direkt är det idrottaren själv som avgör om och på vilket sätt de kan och vill göra intervjun. Media måste ha respekt för idrottarens beslut.
- När media kontaktar förening/arrangör av tävling för att få göra intervjuer innan är det viktigt att förening/arrangör ger varje idrottare möjlighet att själv avgöra om de vill intervjuas i direkt möte eller via telefon eller länk.
- Sker intervju i direkt möte ska avstånd hållas enligt de allmänna råd som gäller samhället i stort – 2 meters avstånd.
- Ta inte i hand med media eller idrottare.

#### **Presskonferenser**

- Presskonferenser kan arrangeras av förening/arrangör.
- Med fördel hålls presskonferenser samt eventuella enskilda intervjuer efter presskonferens utomhus, om det är möjligt.
- Skicka information om presskonferensen till media i god tid för att de också ska kunna planera deltagande och anmäla vem/vilka som önskar delta.
- Gör en begränsning av antal personer som varje mediekanal kan anmäla.
- Organisera arbetet så att media måste anmäla deltagande antal och namn på personer för att ge föreningen/arrangören möjlighet att räkna på antal personer totalt i pressrummet eller den yta/lokal där presskonferens hålls.
- Om det är ett stort medialt intresse och en prioriteringslista behöver göras kan föreningen/arrangören få hjälp att prioritera genom att ta kontakt med Svenska Innebandyförbundet.
- Med fördel anmäler media innan vem av deltagarna vid presskonferensen som de vill göra en enskild intervju med. Förening/arrangör kan då återkoppla om det är möjligt eller inte beroende på vad idrottaren själv bedömer.
- Media som inte har anmält deltagande måste ha förståelse för att de kan hindras från att delta beroende på antal personer på ytan/i rummet.
- Se till att ha tvål och vatten, eller i andra hand handsprit, tillgängligt för media.
- Tänk på att alla deltagare vid presskonferensen, både idrottare, ledare och besökande media, ska hålla avstånd enligt de allmänna råd som gäller samhället i stort – 2 meters avstånd.
- Om enskilda intervjuer måste göras inomhus ska de genomföras under ordnade former och avstånd ska hållas enligt de allmänna råd som gäller samhället i stort – 2 meters avstånd.
- Media måste ha respekt för att de får vänta på sin tur för intervjuer.
- Ta inte i hand med media eller idrottare.



#### Fotografering

- Fotografering under tävling/match kan ske, men det är upp till varje arrangör att bedöma hur många fotografer som kan vara på plats utan att trängsel uppstår.
- Gruppbilder ska i största möjliga mån undvikas för att möjliggöra att närkontakt mellan aktiva kan undvikas.
- Anmälan och ackreditering för fotografer följer samma upplägg som för journalister.

#### TV-sändning

- En tydlig avstämning ska göras med produktionsbolaget för TV-sändning innan en sådan genomförs.
- En separat handlingsplan för samarbetet ska upprättas.
- Folkhälsomyndighetens allmänna riktlinjer ska följas i samarbetet.

#### Under tävling och match

- Följ förbud att anordna allmänna sammankomster och offentliga tillställningar för fler än 50 personer utifrån besked vad som gäller just din match/tävling. På [rf.se](http://rf.se) hittar man uppdaterad information om hur förbud ska tolkas vad gäller olika tävlings-/matcharrangemang:
- Utifrån de regler som gäller för just er tävling/match – gör en tydlig plan i förväg av hur många medierepresentanter som är möjliga att välkomna.
- Gör en tydlig plan för var olika medierepresentanter ska vara placerade (i pressrummet och i arenan) med ett säkert avstånd från varandra.
- De avgränsade områden som görs för media bör markeras så att det är tydligt.
- Se till att alla, oavsett roll runt tävling/match, håller avstånd enligt de allmänna råd som gäller samhället i stort – 2 meters avstånd.
- Se till att den kontaktperson som är tillsatt för mediekontakter finns tillgänglig för frågor och information. Den personen ansvarar också för att ingen utan medieackreditering släpps in i medias områden.

#### Efter tävling och match

- Intervjuzon/mixed zone ska utformas på ett sådant sätt att ett avstånd på 2 meter kan hållas mellan enskilda journalister och idrottarna. Undvik att intervjuer genomförs i andra utrymmen.
- När media kontaktar idrottaren är det idrottaren själv som avgör om och på vilket sätt de kan och vill göra intervjun. Media måste respektera idrottarens beslut.
- För individuella intervjuer vid stort tryck från media – gör gärna en lista där medier får tillgång till intervjuer en efter en. Var tydlig med att de måste vänta – och fortsätta hålla avstånd.
- Ta inte i hand med media eller idrottare.
- Se info om presskonferenser ovan.