

## Riktlinjer för att begränsa smitta av covid 19 i KK Trollhättan-Vänersborgs verksamhet

### Allmänna regler:

- Stanna hemma om du har förkylningssymptom, även milda symptom. Gäller samtliga i KK Trollhättan-Vänersborgs verksamhet: åkare, tränare och föräldrar.
- Byt helst om hemma och duscha hemma.
- När du kommer in i ishallen, använd handsprit. Kommer att finnas utställda på flera platser i hallarna.
- Dela inte vattenflaskor eller liknande med andra.
- Var noga med handhygien. Ta gärna med egen handsprit och ha i träningsväskan.
- Håll ett avstånd från andra på minst 1.5 meter både på och utanför isen.
- Det får vara max 50 personer totalt i ishallarna
- Inga föräldrar/anhöriga i omklädningsrummen
- Meddela helst om någon åkare får bekräftad covid

### KK Trollhättan-Vänersborgs olika lokaler:

#### Ishallen i Vänersborg:

I omklädningsrummet ska ett avstånd på minst 1.5 meter hållas mellan åkarna. Vi kommer att kontrollera då och då att detta följs.

Vid träningar då vi har flera grupper som tränar efter varandra tar man med sig sina saker ut i ishallen och lämnar plats till efterföljande grupp.

Handsprit kommer att tas med till träningarna och ställas i omklädningsrummet.

Det går också bra att ta på skridskorna på läktaren (dock ej om hockeyn har verksamhet före oss)

Föräldrar får inte vistas i omklädningsrummet. Åkare som behöver hjälp med snörning av skridskor får hjälpas utanför omklädningsrummet, t.ex på läktaren.

#### Ishallen i Trollhättan:

Handsprit kommer att finnas på kansliet samt i omklädningsrummen.

#### Kansliet:

Endast åkare och tränare får vistas inne på kansliet. Styrelsen får vistas där i samband med möten eller andra styrelseärenden.

#### Värmning av mat:

Max 3 personer i kö till mikro i taget. Avstånd måste hållas i samband med måltider. Det går även bra att sitta utanför kansliet och äta vid borden utanför.

Försök ta med mat som går snabbt att göra i ordning och snabbt att äta så att inte köbildning uppstår.

Om du hinner hem efter skolan och kan äta och byta om hemma så är det det bästa.

#### Omklädningsrum Trollhättan:

##### Tränarrum:

Avstånd på 1.5 m. Huvudtränare/vik huvudtränare har företräde till att byta om i tränarrummet.

#### Tävlings- och motionsgrupp:

Ombyte sker inne på kansliet. Hälften byter om i "vanliga" omklädningsrummet och hälften i rehabrummet. De som byter om i rehabrummet går in genom dörren som går direkt till rehabrummet. Särskilt schema för placering i omklädningsrum kommer att sättas upp på dörren till kansliet. Vissa dagar kan det bli aktuellt att vi fördelar åkarna på 3 omklädningsrum, dvs även ett i spelargången.

#### Förberedande tävlingsgrupp, Fortsättningsgrupp och skridskoskola:

Byt om hemma så att du är färdig för träningen (utom skridskor). Snörning av skridskor sker antingen i omklädningsrum i spelargången eller på läktaren.

#### **Städning av kansliet:**

Det är särskilt viktigt att städschema följs och att man byter med annan åkare/familj om man inte har möjlighet den tilldelade veckan. Städschema fördelas bland tävlingsåkare eftersom de är de som använder kansliet och omklädningsrummet där oftast.

#### **Medföljande anhöriga:**

De flesta dagar är vi inte så många i hallen att vi behöver införa särskilda regler kring detta. Dock gäller följande under dessa dagar:

Onsdagar, torsdagar samt lördagar 9.30-11.10 och söndagar 9.30-11.10: Endast en medföljande anhörig för åkare upp till 8 år. Åkare över 8 år förväntas klara sig själva i ishallen. Behöver någon hjälp med skridskoknytning får det ske utanför ishallen. Vi kan isåfall ställa ut några stolar för detta ändamål. Denna regel är för att vi ska klara 50-personersregeln.