



Beslut, riktlinjer och
rekommendationer för
Svenska Amerikansk
fotbollförbundets verksamhet i
amerikansk fotboll under
covid-19



Innehåll

Allmänt	2
Omfattning	2
FAS 0	3
FAS 1	3
1.0 Allmän information avseende matchorganisation	3
1.1 Medicinsk funktion, ansvar och mandat	3
1.2 Tillgång till arenan/matchområdet vid matchens genomförande	4
1.3 Ankomst till arenan/matchområdet:	4
1.4 Allmänna rekommendationer på arenan/matchområdet	4
1.2 Säkerhetsåtgärder på matchdag	5
1.2.1 Närvarolista	5
1.2.2 Närvarokontroll	6
1.2.3 Övrigt	6
1.3 Media – matchdag	7
1.3.1 För media gäller följande instruktioner:	7
1.4 Resor i samband med matcher	7
1.4.1 Transportmedel till och från match	7
1.4.2 Kost och logi	7
1.5 Domare	8
1.5.1 Ombyte	8
1.5.2 Innan matchstart	8
1.5.3 Under match	8
1.5.4 Resor för domare	9
FAS 2	10
Åskådare	10
Rekommendationer som ändras från FAS 1 till FAS 2	11
FAS 3	12
Avslutning	12
Bilaga A – Allmänna rekommendationer angående covid-19	13
Bilaga B - Självskattningsformulär för spelare, ledare, domare och funktionärer	16
Bilaga C - Närvarolista	17
Revisionshistorik	18

Allmänt

Detta dokument är framtaget i samråd mellan SAFF förbundsstyrelse, generalsekreterare, tävlingsutskottet, domarutskottet och förbundets medicinska kommitté.

SAFF följer beslut, råd och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten svenska myndigheter och Riksidrottsförbundet och är beredda att agera utifrån deras riktlinjer. Det sker ständiga uppdateringar och osäkerheten är stor då råd och riktlinjer kan ändras snabbt. Fokus för SAFF är folkhälsan och att bedriva vår verksamhet med minsta möjliga risk för smittspridning som möjligt.

Det är viktigt att samtliga medlemmar inom SAFF löpande håller sig uppdaterade kring myndigheternas beslut, råd och rekommendationer.

Omfattning

Detta protokoll fastställer riktlinjer för samtliga föreningar inom SAFF som deltar i nationellt seriespel eller andra av förbundet sanktionerade aktiviteter i amerikansk fotboll.

Avsikten med protokollet är att säkerställa att den matchverksamhet och träningsverksamhet som bedrivs inom SAFF genomförs och planeras på ett ansvarsfullt sätt, och följer utvecklingen i det svenska samhället i stort.

Protokollet baseras på liknande dokument som tagits fram i andra svenska idrottsförbund och på information från Riksidrottsförbundet (RF).

Protokollet bygger på olika faser för att återgå till normal verksamhet.

Protokollet fastställs av förbundsstyrelsen eller grupp som verkar på uppdrag av förbundsstyrelsen. Förbundsstyrelsen beslutar vilken fas som gäller.

Faserna är uppdelade enligt nedan:

- **Fas 0:** Ingen tävlings och träningsverksamhet tillåts. Träningsverksamhet för barn födda -05 eller senare tillåts under särskilda restriktioner.
- **Fas 1:** Genomförande av tävlingsmatcher för föreningars junior- och seniorlag, med spel på stängd/avgränsad arena/matchområde.
- **Fas 2:** Genomförande av tävlingsmatcher för föreningars junior- och seniorlag med ett begränsat publikantal.
- **Fas 3:** Genomförande av tävlingsmatcher för föreningars junior- och seniorlag med ett normalt publikantal.

FAS 0

Under Fas 0 så tillåts ingen tränings- och tävlingsverksamhet. Ingen tävlingsverksamhet kommer att sanktioneras under Fas 0.

Träningsverksamhet som inkluderar personer födda -04 eller tidigare sanktioneras inte. Träningsverksamhet som inkluderar personer födda -05 eller senare får genomföras med restriktioner.

Restriktioner som gäller för träningsverksamhet som inkluderar personer födda -05 eller senare som tränar i grupp:

- Träningen skall om möjligt bedrivas utomhus
- Storleken på träningsgruppen, inkluderat ledare, får inte överstiga 25 personer
- Ingen fysisk kontakt under träningarna
- Föräldrar och/eller anhöriga får inte befinna sig på/vid träningsytan
- Alla deltagare ska använda egen vattenflaska
- Handsprit ska finnas tillgängligt vid träningen
- Undvik gemensamt ombyte före och efter träningarna
- Att samtliga deltagare följer Folkhälsomyndigheternas gällande rekommendationer

SAFF beslutar när verksamheten går från en fas till en annan.

FAS 1

I FAS 1 räknas varje matcharrangemang som en icke offentlig tillställning eftersom matcherna spelas utan publik, på en tydligt avgränsad arena/matchområde.

Det gör att gränsen i ordningslagen på 50 personer inte inkluderar spelare, ledare, domare, funktionärer eller personal på planen.

1.0 Allmän information avseende matchorganisation

Detta avsnitt avser allmänna rekommendationer för matchorganisationen, vilka arrangören ansvarar för och planerar efter. SAFF rekommenderar att personer i riskgrupp alltid rådgör med ansvarig läkare innan deltagande i någon form, samt att personer i riskgruppen över 70 år avstår från deltagande.

I de fall då flera matcher i olika serier spelas i anslutning till varandra på samma arena/matchområde ska samtliga deltagare och funktionärer ha lämnat matchområdet innan nästa matcharrangemang inleds. Undantag från detta görs om samtliga deltagande lag har separata omklädningsrum, egen ingång och inte kommer i kontakt med funktionärer/publik.

Vid U9/U11/U13-cuper rekommenderas max 4 lag. De lag som inte spelar ska hållas separerade från arenan/matchområdet. I övrigt gäller protokollet för juniorspel.

1.1 Medicinsk funktion, ansvar och mandat

För juniorverksamhet:

Huvudtränare i respektive lag ska genomföra som minimum en muntlig kontroll av hälsostatus hos samtliga spelare och ledare som planerar att delta under matchen. Vid misstanke om sjukdom ska personen lämna arenan/matchområdet omgående.

Huvudtränare (eller av huvudtränare utsedd representant) för bortalaget ska



rapportera status på laget till hemmalagets medicinskt ansvariga vid ankomst till arenan/matchområdet.

För seniorverksamhet:

På matchdag ska samtliga spelare och ledare i hemmalaget, samt funktionärer, fylla i och lämna in ett självskattningsformulär, se bilaga B, till hemmalagets medicinskt ansvariga vid ankomst till arenan/matchområdet. Medicinskt ansvarig godkänner därefter vilka som är behöriga att få tillträde till arenan/matchområdet.

På matchdag ska samtliga spelare och ledare i bortalaget fylla i och lämna in ett självskattningsformulär, se bilaga B, till lagets medicinskt ansvariga innan eventuell avresa. Medicinskt ansvarig godkänner därefter vilka som är behöriga att resa till arenan/matchområdet. Om bortalaget samlas först vid arenan/matchområdet ska självskattningsformulären fyllas i och godkännande av medicinskt ansvarig ske innan tillträde till arenan/matchområdet kan ges. Medicinskt ansvarig tar med dessa självskattningsformulär till match. Status ska rapporteras till arrangerande lags medicinskt ansvariga.

Hemma- och bortalags huvudtränare ska på spelarlistan intyga att samtliga spelare och ledare på spelarlistan har fyllt i självskattningsformuläret och enligt medicinskt ansvarig anses symptomfria samt ansvarar för att dessa arkiveras i minst 20 dagar.

1.2 Tillgång till arenan/matchområdet vid matchens genomförande

Arenan/matchområdet är anse som en icke offentlig plats och därför får endast spelare, ledare, domare, funktionärer och personal med arbetsuppgifter tillåtas tillträde i samband med matchens genomförande.

1.3 Ankomst till arenan/matchområdet:

Hemma- och bortalagets, domares och funktionärers ankomst till arenan/matchområdet rekommenderas ske med 10 minuters mellanrum om inte det finns flera entréer som gör att lagen kan hållas separerade vid ankomst. SAFF rekommenderar att hemmalag kommunicerar om lämplig tid för ankomst med bortalag.

1.4 Allmänna rekommendationer på arenan/matchområdet

Syftet med rekommendationerna är att se till att så många områden / arbetsfunktioner som möjligt kan äga rum på säkrade områden och begränsa antalet personer i varje område så mycket som möjligt.

Områden som personer bör ha begränsad tillgång till:

- Uppvärmningsytor på planen. Lagen värmer upp på varsin sida planhalva och får endast röra sig upp till egen 40-yardslinje.
- Utöver ordinarie avbytarbås/avbytarbänkar rekommenderas att extra stolar/bänkar ställs ut för att minimera risken att lagen samlas i stor grupp. Rekommendationen är att spelare på sidlinjen i möjligaste mån håller två meters avstånd mellan varandra.
- Alla spelare och ledare ska ha sin egen uppmärkta vattenflaska att dricka ur.
- Innan matchstart är området på planen mellan 40 och 40-yardslinjerna avsett för domare.



- Det är viktigt att minimera antalet personer i samtliga omklädningsrum.
- Ett eller flera avgränsade områden för lagen samt matchfunktionärer vid ankomst och hemfärd.
- Ingen utrustning får delas mellan spelare.
- Medicinskt ansvarig bör ha tillgång till skyddsutrustning såsom visir/munskydd och handskar.

1.2 Säkerhetsåtgärder på matchdag

Protokollet anger följande uppgifter som ska utföras av matchorganisationen i föreningarna för matcharrangemanget.

1.2.1 Närvarolista

Arrangerande förening ska upprätta en komplett närvarolista med namn och funktion, *se bilaga C*, i förväg med personer som deltar i matcharrangemanget.

Namn som inte är uppskrivna i förväg skall kompletteras och registreras vid personens ankomst. Detta för att underlätta en eventuell smittspårning. Listan ska sparas av arrangerande förening i minst 20 dagar.



1.2.2 Närvarokontroll

Arrangerande förening är skyldig att se till att ingen utöver behöriga personer får tillträde till arenan/matchområdet.

För juniorverksamhet:

1 timme innan matchstart för juniormatcher.

För seniorverksamhet:

1,5 timme innan matchstart för seniormatcher.

Arrangerande förening ska vidta åtgärder och säkerställa att samtliga som är behöriga när de anländer till stadion har ett säkerhetsavstånd på minst två meter till andra personer.

1.2.3 Övrigt

- Person som uppvisar symptom under resa till, från eller under match ska omedelbart avbryta resa eller spelande och isoleras i så stor utsträckning som möjligt.
- Önskvärt är att det på arenan/matchområdet finns ett särskilt rum/utrymme för medicinsk behandling av spelare och domare. Rummet ska innehålla toalett och handfat med rinnande vatten och tvål och handsprit.
- Toaletter och övriga sanitetsanläggningar på arenan/matchområdet ska städas noggrant inför varje match, de ska som minimum erbjuda möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten eller handsprit.
- Eventuellt förmöte och eftermöte/presskonferens ska genomföras i väl tilltagna utrymmen där säkerhetsavstånd kan hållas. Kan inte detta tillgodoses ska mötet företrädesvis genomföras utomhus. Minimalt antal personer ska delta på dessa möten.
- Endast laggemensam inmarsch tillåts.
- Inga maskotar, cheerleaders eller liknande.
- Ingen lagfotografering tillsammans med motståndarlag före eller efter match.
- Ingen handhälsning, varken före eller efter matchen.
- Vid slantsingling innan match ska endast en kapten från varje lag delta.
- Undvik i möjligaste mån samling i helgrupp före, efter och under match.
- Vid eventuell nationalsång ska varje spelare, ledare, domare och funktionärer hålla ett avstånd på två meter till nästa person.
- Spelare och ledare vid sidlinjen ska vid varje tillfälle hålla minst två meters avstånd till sidlinjedomare, bollkallar och kedjelag.
- Varje lag använder egen matchboll när de är anfaller (startar spelet).

1.3 Media – matchdag

Arrangören skall vara restriktiv med vilka som kan erhålla ackreditering. Rekommendation är max två skrivande reportrar samt en fotograf från samma bolag.

Sändande media tillåts på arenan/matchområdet. Samtliga journalister ska vistas på av arrangören anvisad plats.

Varje arrangör ansvarar för vilka journalistrepresentanter som kan erhålla ackreditering till matchen, men samtidigt se till att det totala antal personer inom stadions begränsningar ej överskrider tillåtet antal av myndigheterna.

1.3.1 För media gäller följande instruktioner:

- Minsta tecken på symptom – stanna hemma!
- Ingen servering av mat och dryck.
- Produktionsmöte ska genomföras i mötesrum där väl tilltagna säkerhetsavstånd kan hållas. Kan inte detta tillgodoses ska mötet företrädesvis genomföras utomhus.
- Intervjuer före match ska vara bestämda i förväg och görs på bestämd plats, helst utomhus av en reporter och en fotograf som använder säker utrustning samt även säkrar avståndet mellan reporter och intervjuad spelare/ledare.
- Efter matchen måste samma fokus finnas och se till att säkerställa att avstånd hålls och säker utrustning används.
- Intervjuer görs företrädesvis utomhus.
- Presskonferens efter avslutad match kan hållas, antingen utomhus eller i de fall lokal tillåter och social distansering kan hållas.

1.4 Resor i samband med matcher

1.4.1 Transportmedel till och från match

Alla berörda (ledare, spelare, funktionärer med mera) rekommenderas att resa individuellt direkt till och från arenan/matchområdet (gäller främst hemmalaget), helst med eget transportmedel.

Om denna rekommendation inte är möjlig, rekommenderas resande med buss som fylls till hälften av kapaciteten (dvs. om normal kapacitet är 50 personer, rekommenderas 25 personer).

Vid det fall att bussresa är aktuell rekommenderas en följevagn utrustad med som minimum munskydd för att kunna isolera en person som insjuknar under resa eller under match. Flyg och tåg bör bara bli aktuellt i ett fåtal fall och ska då följa Folkhälsomyndigheternas riktlinjer för resor.

1.4.2 Kost och logi

Föreningarna inom SAFF är geografiskt spridda över landet och har därmed olika förutsättningar gällande hur resor till och från matcher, samt kost under resa ser ut.

Varje förening har en skyldighet att ta fram en rutin för hur just deras resor ska genomföras i linje med myndigheternas riktlinjer. Rutinen ska kunna presenteras för SAFF vid förfrågan.



1.5 Domare

Domare inom amerikansk fotboll har en utsatt situation vad gäller exponering för eventuell smittspridning. Det är av yttersta vikt att varje deltagande förening tar domarnas arbetssituation på största allvar och aktivt medverkar till att göra domarnas situation så säker som möjligt. SAFF rekommenderar att personer i riskgrupp alltid rådgör med ansvarig läkare innan deltagande i någon form samt att personer i riskgruppen över 70 år avstår från deltagande.

1.5.1 Ombyte

Domare ska i möjligaste mån byta om hemma före och efter match. Är det inte möjligt ska trängsel i omklädningsrummet undvikas.

1.5.2 Innan matchstart

Huvuddomaren i varje domarlag ansvarar för att domarlaget fyller i ett självskattningsformulär och ansvarar för att alla medverkande domare är symptomfria när matchen startar. Självskattningsformulären ska arkiveras av huvuddomare i minst 20 dagar. Vid behov ska arrangerande lags medicinska ansvarige bistå huvuddomaren.

1.5.3 Under match

Alla domare ska medha en egen vattenflaska märkt med namn och bara använda egen pipa. Ingen utrustning eller klädsel får delas med annan domare.

Fysisk kontakt mellan domare och spelare ska undvikas i möjligaste mån.

Det innebär bland annat:

- Inga handhälsningar med tränare eller spelare under något tillfälle under evenemanget.
- Ett säkerhetsavstånd på två meter runt samtliga domare inklusive kedjelag och bollkallar ska hållas.
- Inga spelarbyten får ske mellan främre och bakre pinnen på kedjan.
- Kedjan flyttas till hemmalagets sidlinje. Om hemmalag och bortalag är överens kan kedjan fortsatt placeras på bortalagets sidlinje.
- Domarlaget ska arbeta för att minimera antalet personer som hanterar bollen under varje spel.
 - a) Detta kräver mer springande med bollen.
 - b) Om det är möjligt, ska bollpersonen ge (eller kasta på ett kort avstånd) bollen direkt till Umpire, snarare än att skicka den via andra domare.
 - c) Uppmana bollbärare eller spelare i närheten av bollen att returnera den direkt till Umpiren (eller centerdomaren).
 - d) I den mån det är möjligt ska Huvudlinjedomare och Linjedomare undvika att hantera bollen.
- Hemmalaget ansvarar för att det finns 2 bollkallar på var sida, alltså totalt 4 bollkallar. Om bortalaget önskar ta med egna bollkallar så ska detta meddelas hemmalaget i förväg.
- Domare rekommenderas att bära med en mindre flaska handsprit och sanera dina händer så ofta som möjligt, minimum under längre pauser i spelet (t.ex. Lag- eller skadetid och periodbyten).
- Det är tillåtet för domare att använda elektronisk visselpipa.
- Umpire behöver inte använda sig av visselpipa under säsong 2020 för att minska risken för smitta.



1.5.4 Resor för domare

Domare ska i möjligaste mån resa enskilt till och från matcher. Reseersättning betalas av arrangerande förening under FAS 1 med upp till tre bilar vid matcher med 7-mannalag och upp till två bilar vid matcher med 5-mannalag.

Vid FAS 2 gäller normala reseersättningsregler undantaget de matcher där domare tillsätts av domarutskottet.

FAS 2

Vid FAS 2 tillåts begränsat med publik på arenan/matchområdet.

Rekommendationer från FAS 1 gäller fortfarande om inget anges.

FAS 2 kan bara inledas om de allmänna rekommendationerna från Folkhälsomyndigheterna tillåter det.

SAFF beslutar när tävlingsverksamheten övergår från en fas till en annan.

Åskådare

Under FAS 2 tillåts publik upp till max 50 personer med vissa förutsättningar från 2020-08-14.

Förutsättningarna är bland annat att arrangerande förening ska kontakta lokal polismyndighet för att ta reda på om tillstånd krävs och om så är fallet söka ett sådant samt att en skriftligt dokumenterad handlingsplan för att ett säkert publikomhändertagande finns. Gränsen på max 50 personer i publiken gäller tills nytt besked ges från SAFF.

Om en förening väljer att ha publik på match gäller nedan:

- I de fall det finns sittplatser på arenan/matchområdet ska endast var tredje säte i sidled och varannan rad i höjdlid nyttjas per sällskap (varje sällskap ska därmed ha två fria platser på vardera sida, samt fria platser framför respektive bakom). Entréer till varje sektor där publik tillåts anpassas till antalet platser på respektive sektor, minimum en entré per sektor.
- I de fall det inte finns läktare ansvarar föreningen för att det inte bildas klungor av åskådare och att behörigt avstånd mellan personer i publiken i möjligaste mån upprätthålls.
- Åskådare får som tidigast släppas in på arenan/matchområdet 30 minuter innan matchstart.
- Föreningen är ansvarig för att den totala gränsen på antalet personer (som beslutas av Folkhälsomyndigheten och/eller annan myndighet) på arenan/matchområdet inte överskrids.

I FAS 2 räknas varje matcharrangemang som offentlig tillställning om arrangerande förening väljer att ta in publik. Från och med 2020-08-14 är gränsen max 50 personer i publiken och då räknas inte spelare, ledare och funktionärer. I annat fall är det en icke offentlig tillställning och publik tillåts ej.

Rekommendationer som ändras från FAS 1 till FAS 2

Rekommendation FAS 1	Rekommendation FAS 2
<p>1.2 Tillgång till arenan/matchområdet vid matchens genomförande: Arenan/matchområdet är anse som en icke offentlig plats och därför får endast spelare, ledare, domare, funktionärer och personal med arbetsuppgifter tillåtas tillträde i samband med matchens genomförande.</p>	<p>1.2 Tillgång till arenan/matchområdet vid matchens genomförande: Arenan/matchområdet är en offentlig plats och därför kommer endast personer med arbetsuppgifter tillsammans med begränsat antal åskådare tillåtas tillträde i samband med matchens genomförande. Arrangerande förening ska fortsatt vara restriktiv i antalet matchfunktionärer.</p>
<p>1.4.1 Närvarolista Arrangerande förening ska upprätta en komplett närvarolista i förväg med personer som deltar i matcharrangemanget. Namn som inte är uppskrivna i förväg skall kompletteras och registreras vid personens ankomst. Detta för att underlätta en eventuell smittspårning. Listan ska sparas av arrangerande förening i minst 20 dagar.</p>	<p>1.4.1 Närvarolista Arrangerande förening behöver inte upprätta en närvarolista men ska utse minst en person som räknar det totala antalet personer på arenan/matchområdet och som ansvarar för att högsta tillåtna gräns inte överskrids. Högsta tillåtna gräns är 50 personer i publiken utöver spelare, ledare och funktionärer som deltar i matchen.</p>
<p>1.4.2 Närvarokontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrangerande förening är skyldig att se till att ingen utöver behöriga personer får tillträde till arenan/matchområdet två timmar innan matchstart. • Arrangerande förening ska vidta åtgärder och säkerställa att samtliga som är behöriga när de anländer till matchområdet har ett säkerhetsavstånd på minst två meter till andra personer. 	<p>1.4.2 Närvarokontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arrangerande förening är skyldig att se till att ingen utöver behöriga personer får tillträde till arenan/matchområdet två timmar innan matchstart. Åskådare får släppas in på arenan/matchområdet 30 minuter innan matchstart. • Arrangerande förening ska vidta åtgärder och säkerställa att samtliga som är behöriga när de anländer till matchområdet har ett säkerhetsavstånd på minst två meter till andra personer.



FAS 3

I FAS 3 är samtliga av myndigheterna fastställda råd och riktlinjer borttagna och matchverksamheten inom SAFF kan återgå till det normala med gällande arenakrav och tävlingsbestämmelser.

SAFF beslutar när tävlingsverksamheten övergår från en fas till en annan.

Avslutning

Protokollet representerar just nu rekommenderade riktlinjer från SAFF till de föreningar som deltar i nationellt seriespel eller deltar i av SAFF sanktionerad tävlingsverksamhet.

Protokollet kommer kontinuerligt att bli föremål för uppdateringar och korrigeringar för att följa allmänna riktlinjer från Folkhälsomyndigheten, Riksidrottsförbundet och övriga politiska beslut som fattats.

Föreningar som deltar i av SAFF sanktionerad verksamhet ska rapportera eventuellt antal konstaterade fall av covid-19 till SAFF:s kansli på e-post kansliet@amerikanskfotboll.com senast 48 timmar efter kännedom.

Följsamhet till detta protokoll kan komma att kontrolleras av SAFF utsedd person. Vid det fall att protokollet inte efterlevs kan sanktioner enligt TB kap1 §2 komma att beslutas av tävlingsutskottet eller av förbundsstyrelsen.

Förbundsstyrelsens tolkningsföreträdare av detta protokoll har delegerats till generalsekreterare Fredrik Haraldson, vid frågor kontaktas han på fredrik.haraldson@saff.rf.se.



Bilaga A – Allmänna rekommendationer angående covid-19

Symptom på covid-19:

Alla personer i föreningarna ska vara medvetna om symptomen för covid-19.

Generell information gällande symptom finns på Folkhälsomyndigheten hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>

Sjukdomen är hos de flesta en luftvägsinfektion och en rad olika symtom kan förekomma. Man kan inte baserat på bara symtomen avgöra om det är covid-19 eller annan infektion. För det krävs ett test som analyseras i laboratorium.

Bland de symtom som rapporterats är framförallt:

- Hosta
- Feber
- Andningsbesvär
- Snuva
- Nästäppa
- Halsont
- Huvudvärk
- Illamående
- Muskel- och ledvärk

En person som insjuknar i covid-19 kan uppvisa ett eller flera av dessa symtom. Det är ganska vanligt att man förlorar luktsinnet, och därmed smaksinnet, under en tid i samband med infektion i de övre luftvägarna. Även diarré har omnämnts.

De flesta får lindriga besvär som kan komma gradvis, och som går över av sig själva med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis svårigheter att andas och lunginflammation.

Listan över symtom kan komma att justeras efterhand. Vi uppdaterar informationen om covid-19 i takt med att ny kunskap om sjukdomen tillkommer, i den vetenskapliga litteraturen och/eller från WHO.

Tiden från det att man smittats till dess man blir sjuk (inkubationstiden) bedöms vara 2–14 dagar, de flesta insjuknar efter ca 5 dagar.

Det är mycket viktigt att stanna hemma när du känner dig sjuk. Om du inte klarar dig med egenvård i hemmet ska du ringa telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Om någon deltagare upplever symptom ska hen omgående isolera sig i hemmet, följa myndigheternas rekommendationer och kontakta sjukvården.

Föreningen har ett ansvar att hålla tät kontakt med den berörde och säkerställa att myndigheternas rekommendationer följs.



Bilaga A – Allmänna rekommendationer angående covid-19 forts.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer:

Källa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/>:

- *Håll avstånd och ta personligt ansvar*
Det är allas ansvar att hindra spridning av covid-19. Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- *Stanna hemma när du är sjuk*
Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor. Stanna hemma så länge du känner dig sjuk.
- *Var uppmärksam på symtom på covid-19*
De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.
De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.
- *Tvätta händerna ofta*
Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.
Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.
- *Handsprit*
Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga
- *Hosta och nys i armvecket*
När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. 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. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.
- *Undvik att röra ögon, näsa och mun*
Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

Bilaga A – Allmänna rekommendationer angående covid-19 forts.

Rekommendationen är att minimera antalet personer som är involverade i samband med tränings- eller matchsituation.

På matchområdet:

- Tränare
- Medicinsk personal
- Materialförvaltare
- Funktionärer med uppdrag i matchsituation

Lokaler på matchområdet

- Rekommendationen är att alla lokaler på matchområdet som används städas och desinficeras inför matchdag.
- Det ska finnas möjligheter att tvätta händerna och stor tillgång på tvål och handsprit.

Tvätt av matchställ

- Matchställ ska tvättas efter varje match.

Omklädningsrum

- Enbart spelare, ledare och medicinsk personal får vistas i omklädningsrummen.
- Städning och desinficering av omklädningsrum sker före och efter varje match.
- Går det att byta om utomhus är det att föredra.
- Kan spelare byta om hemma är det att föredra.
- Använd gärna flertalet omklädningsrum per lag.

Om behandlingsrum finns på matchområdet gäller nedan:

- Bara en spelare behandlas åt gången.
- Om ytterligare en spelare behöver behandlas samtidigt så måste det finnas ett extra utrymme för detta.
- Läkare eller sjukgymnast ska vid behandlingarna följa Folkhälsomyndigheternas riktlinjer. Föreningen ansvarar för att rätt skyddsutrustning finns tillgänglig.
- Medicinsk utrustning desinficeras mellan varje behandling.
- Städning av lokalen ska genomföras innan och efter varje match
- Antalet spelare som behandlas ska minimeras utifrån en medicinsk bedömning.

Toaletter

- Användandet av arenans/matchområdets toaletter ska minimeras.
- Handsprit och tvål ska användas noggrant innan och efter varje besök.
- Toaletterna ska städas inför och efter matchdag.



Bilaga B - Självskattningsformulär för spelare, ledare, domare och funktionärer

Självskattningsformulär för spelare, ledare och funktionärer ska fyllas i och lämnas till föreningens medicinskt ansvarig innan tillträde till matchområdet kan ges.

Självskattningsformulär för domare ska fyllas i och lämnas till huvuddomare.

Syftet med självskattningsformuläret är att på ett enkelt sätt kunna smittspåra vid behov och ska arkiveras i 20 dagar. **Gäller endast för seniormatcher, se mer information ”1.1**

Medicinsk funktion, ansvar och mandat”.

Datum:	<input type="text"/>
Namn:	<input type="text"/>
Förening:	<input type="text"/>
Har du haft något av nedan symptom de senaste 72 timmarna?	
Feber?	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Halsont?	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Hosta?	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Huvudvärk?	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Illamående?	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Diarré?	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Muskelvärk? *	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
Andra symtom? Om ja beskriv symtomen:	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> <hr/> <hr/> <hr/>

*Avser ej träningsvärk eller tidigare skada

Om du har svarat ja på någon av frågorna ovan får du inte anlända till arenan/matchområdet eller lagets samling utan att först ha fått ett godkännande av föreningens läkare/medicinskt ansvarig.

Underskrift



Bilaga C - Närvarolista

Ska fyllas i för varje matchtillfälle separat. Syftet med självskattningsformuläret är att på ett enkelt sätt kunna smittspåra vid behov och ska arkiveras i 20 dagar av arrangerande förening. *Denna lista avser funktionärer och övrig personal på matchområdet.*

Datum:	<input type="text"/>	
Match:	<input type="text"/>	
Arrangerande förening:	<input type="text"/>	
Medicinskt ansvarig:	<input type="text"/>	
Namn	Funktion	Lämnat in självskattningsformulär?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	NEJ <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/>

Underskrift av ansvarig, funktion vid matchtillfället och telefonnummer



Version 4.0
Beslutad 2020-11-05

Revisionshistorik

- Version 1.0, beslutad 2020-07-27
- Version 2.0, beslutad 2020-08-14, uppdateringar markerade i grått
- Version 3.0, beslutad 2020-08-26, uppdateringar markerade i gult
- Version 4.0, beslutad 2020-10-05, uppdateringar markerade i grönt