



## Förhållningsregler gällande covid-19.

När smittan av covid-19 återigen ökar i Sundsvallsregionen måste vi hjälpas åt för att vi skall kunna fortsätta träna cheerleading. Vi följer folkhälsomyndighetens riktlinjer. Vid all verksamhet i föreningen och vår träningshall gäller därför följande:

1. Samtliga skall tvätta händerna vid ankomst till hallen och innan man åker hem. Under träningstid finns handsprit tillgängligt.
2. Föräldrar får ej vara i hallen – vänligen respektera detta och hämta samt lämna utanför.
3. Vid symptom som uppstår under träning ska aktiv meddela tränare och åka hem.
4. Stanna hemma vid minsta symptom!
  - Om du endast har symptom 1 dygn, vänligen stanna hemma från träningen ytterligare 2 dygn för att säkerställa att symtomen var tillfälliga.
  - Om ni har symptom som är ihållande fler än en dag uppmanar vi er att göra ett test för Covid-19 och stanna hemma från träningen tills att ni fått svar.
5. Vid ett negativt provsvar är ni välkomna tillbaka till träningen när ni är frisk och symptomfri.
6. Vid bekräftad smitta av Covid-19 ska ni enligt Folkhälsomyndighetens riktlinjer stanna hemma minst 7 dygn från att symptom uppstått samt varit symptomfria och mått bra minst 2 dygn innan ni kommer tillbaka till träning. Har ni smittats av covid-19 skall man informera föreningen.
7. Om någon i er familj eller närhet skulle vara smittade av Covid-19 vill vi att ni informerar föreningen om detta och stannar hemma enligt riktlinjer från Folkhälsomyndigheten.
8. Har man har symptom flera dagar men inte testas för covid-19 skall man stanna hemma i minst 7 dygn och vara symptomfri 2 dygn innan man återvänder till träning.

### Åtgärder från föreningens sida:

- Träningstider justeras så endast 1 lag vistas i hallen samtidigt, med 15 minuter paus mellan varje träning.
- Endast användning av pappershanddukar på badrum.
- Ingen delar vattenflaska. Pappersmuggar finns tillgängligt om man glömt flaska.
- Tillgång till handsprit under träningstid.
- Redskap och material rengörs efter användning.
- Närbkontakt ska undvikas utövare emellan samt mellan tränare och utövare. Vi kommer därför inte träna stunt på träningarna.

Mer information:

<https://www.1177.se/Vasternorrland/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-lufter/om-covid-19--coronavirus/lamna-prov-och-fa-provsvaret-om-covid-19/lamna-prov-for-covid-19/>

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

