



Regler för Almby IK i samband med Covid-19

Övergripande regler

- Följ rekommendationer via nedanstående länkar
 - www.folkhalsomyndigheten.se (allmänt)
 - www.rf.se
 - www.scf.se (cykel)
 - www.svenskorientering.se (orientering)
 - www.skidor.com (skidor)
 - www.friidrott.se (löpning)

Allmänna riktlinjer för Almby IK

- All träningsverksamhet genomförs som planerat, men särskild hänsyn tas vid planeringen av denna för att minimera all sjukdomsspridning.
- Alla samlingar sker utomhus, och större samlingar undviks.
- Tillträde till Ljungstugan, endast vid toalettbesök.
- Ingen fikaservering sker i Ljungstugan.
- Ombyte och dusch sker hemma.
- Interna klubbträningar genomförs som vanligt.
- Onsdagscafét ställs in tills vidare.
- Löpande information på hemsidan www.almbyik.se
- Beslutet gäller tills styrelsen häver detta.

Ledare

- Kom inte till träningen om du har symtom eller inte varit symptomfri i minst två dagar.
- Undvik större samlingar med ledare och barn.
- Genomför alla samlingar utomhus.
- Ombyte och dusch sker hemma.
- Följ informationen på hemsidan.

Aktiva

- Kom inte till träningen om du har symtom eller inte varit symptomfri i minst två dagar – stanna hemma för din egen och andra skull.
- Var uppmärksam på symtom som snuva, hosta och feber.
- Undvik närkontakt med ledare eller träningskompisar.
- Hosta och nys i armvecken.
- Följ informationen på hemsidan.
- Känner du dig orolig/osäker prata med din ledare.
- Medtag egen redan fylld vattenflaska.
- Ta med överdragskläder eller torrt ombyte – ombytet sker utomhus.
- Meddela din ledare om du blivit sjuk.

Styrelsen i Almby IK