**COVID information - träning**

**Genomgående för träningen i sin helhet:**

• Genomför en egen medicinsk egenkontroll (se nedan)

• Stanna hemma om du har minsta tecken på sjukdomssymptom

• Håll avstånd under hela träningen – minst 1,5-2 meter

• Håll noggrann handhygien. Tvätta händerna med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder innan och efter träning. Använd handsprit som komplement, samt under träning.

• Hosta eller nys i armvecket

• Undvik fysisk kontakt såsom handskakningar, kramar etc.

• Ingår du eller din familj i en riskgrupp ska du överväga att stanna hemma

*Alla har ett personligt ansvar att undvika smittspridning och en egenkontroll av sin hälsa är därför av yttersta vikt.*

**Symtom på COVID-19**

Alla ska vara medvetna om förekommande symtom för COVID-19. Den allmänna informationen om sjukdomen och symtomen finns på Folkhälsomyndigheternas webbplats; <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskyddberedskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>

**Vanliga symtom:**

• Halsont

• Allmän sjukdomskänsla

• Muskel- och ledvärk

• Torrhosta

• Feber

• Snuva

**Mindre vanliga symtom:**

• Huvudvärk

• Illamående

• Diarré

• Smak- och luktbortfall

Om någon utövare känner något av symtomen inför träning ska vederbörande stanna hemma och i övrigt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. För rådgivning kontakta 1177. Detta gäller också om någon familjemedlem har symptom eller konstaterad smitta.

Om symtom uppdagas under träningen ska vederbörande omgående åka hem på ett smittsäkert sätt.

Finns symtom på smitta och det inte säkert kan förklaras av annat, som t.ex allergi rekommenderas också att ni omedelbart testar för covid-19. Mer information om detta kan fås via din egen region och 1177.

Informera **omgående** tränare/kontaktperson nedan om att du har haft symptom eller konstaterad smitta:

Anne-Sofie, COVID ansvarig, mobil 0735550121

Meddela även i möjligaste mån vem eller vilka som befunnit sig i närheten av dig som uppvisat symtom dvs i vilken stuntgrupp du ingår i, samt när du har bokat test. Meddela även svar på test. Stanna hemma enligt FHM och regionens riktlinjer.

**Medicinsk egenkontroll**

Den medicinska egenkontrollen säkerställs genom att besvara nedanstående frågor. Om någon av frågorna nedan besvaras med ett Ja, eller om man har en onormalt förhöjd kroppstemperatur (mot vad man normalt brukar ha), ska man per omgående isolera sig.

• Kroppstemperatur: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

• Halsont: Ja\_\_ Nej\_\_

• Snuva: Ja\_\_ Nej\_\_

• Hosta: Ja\_\_ Nej\_\_

• Huvudvärk: Ja\_\_ Nej\_\_

• Illamående: Ja\_\_ Nej\_\_

• Diarré: Ja\_\_ Nej\_\_

• Muskelvärk: (\*) Ja\_\_ Nej\_\_

• Andra symtom: Ja\_\_ Nej\_\_

• Uppvisar någon annan närstående ovanstående symtomen: Ja\_\_ Nej\_\_

(\*) Avser ej träningsvärk eller tidigare skada

**Resor till- och från träning**

Resor sker företrädesvis genom egen bil med familjemedlemmari varje fordon. Resor med kollektivtrafik ska undvikas i möjligaste mån.

**Lokala restriktioner**

I det fall du är hemmahörande / bosatt eller tränar i en region med lokala restriktioner, behöver du kontakta scf@cheerleading.se för rådgivning.

**Under träning**

Tränares ansvar, men tänk på att:

• Håll avstånd emellan de aktiva och passa inte på gymnastik

• Håll avstånd på väg in och ut ifrån träning

• Håll avstånd och undvik trängsel vid vattenpauser och toalettbesök

Har du frågor angående COVID, kontakta Anne-Sofie