

## Angående Coronaviruset

Laholms IF friidrott (LIFF) följer svensk friidrotts (SFIF), riksidsrottsförbundet (RF) och folkhälsomyndighetens rekommendationer om hur vi kan begränsa smittspridning av coronavirus (COVID-19) i samhället. I dagsläget (20/03/15) avråder Folkhälsomyndigheten inte från mindre, lokala sammankomster och träning i mindre grupper.

### SFIF ger följande rekommendationer:

- Följ de nationella rekommendationerna.
  - Tvätta händerna ofta och noga
  - Hosta och nys i armvecket
  - Undvik att röra ögon, näsa och mun
  - Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symtom på sjukdom
  - Undvik kontakt med andra sjuka personer
  - Använd handsprit om inte handtvätt är möjlig
- Gör det enkelt att tvätta händerna under träningspassen och tänk på att hålla personlig distans.
- Aktiva/ledare/tränare som upplever sjukdomssymptom ska inte delta i gemensam träning.
- Var uppmärksam på att det kan finnas moment och platser som kan innebära högre risk för smittspridning, t.ex. vid delad utrustning, fysiska moment, fik och omklädningsrum.
- I den utsträckning som går ska aktiva tilldelas ett eget redskap per träningspass och grupp. Redskapen ska också tvättas av mellan aktiva/träningspass med rengöringsmedel och vatten. Smittan kommer från luftvägarna och finns, utifrån den kunskap som finns idag, inte i svett.
- Informera aktiva, tränare/ledare och föräldrar om föreningens förhållningssätt och planering framåt.

Utifrån de råd som finns från SFIF har Laholms IF styrelse och tränare tagit följande gemensamma beslut gällande träning för våra olika aktiva:

### Grupp 1 (födda 11-12):

Träning **ställs in onsdag vecka 12, den 18/3**. Med riktlinjerna från SFIF och RF som finns just nu, så räknar vi med att kunna träna ute från och med vecka 13, kommer det uppdaterade rekommendationer från SFIF eller RF så anpassar vi oss till dessa.

### Grupp 2 (födda 09-10):

Träning **flyttas utomhus** och är nu på måndagen mellan **17:30-18:30** på sparbanksvallen. När träningen ske utomhus är det lättare att hålla personlig distans mellan aktiva och inte dela på redskap i något större utsträckning. Vi bedömer att åtgärdat är ett enkelt sätt att minimera smittspridning men ändå hålla igång träning för gruppen.

## Grupp 3 (födda '07-'08):

Träning **flyttas utomhus** och är nu på måndagen mellan **17:30-18:30** på sparbanksvallen. När träningen ske utomhus är det lättare att hålla personlig distans mellan aktiva och inte dela på redskap i något större utsträckning. Vi bedöma att åtgärdat är ett enkelt sätt att minimera smittspridning men ändå hålla igång träning för gruppen.

## Grupp 4 (födde mellan '03-'07):

**Inga förändringar** i den vanliga träningschema. Beslutet är baserat på det är relativt få utövare som kan hålla personlig distans, inte dela träningsredskap och inte använda omklädningsrum i något större utsträckning.

Tänk på detta

- Tvätta händerna ofta och noga
- Hosta och nys i armvecket
- Undvik att röra ögon, näsa och mun
- Stanna hemma om du är sjuk eller upplever symtom på sjukdom
- Undvik kontakt med andra sjuka personer
- Använd handsprit om inte handtvätt är möjlig

MVH

Styrelsen Laholms IF Friidrott