

# RÅD OCH RIKTLINJER

## INOMHUSSÄSONGEN 2020/21

### INNEHÅLL

Om dokumentet.....	2
Allas ansvar.....	2
Deltagarens ansvar.....	2
Arrangörens ansvar.....	3
Träning och match.....	3
Checklista vid smitta.....	4



# 1. OM DOKUMENTET

Detta dokument omfattar alla volleyboll- och beachvolleyaktiviteter under inomhussäsongen 2020/21. Svenska Volleybollförbundet följer myndigheternas rekommendationer och står redo att agera utifrån dessa med målet att minimera risken för smitta och att på ett ansvarsfullt sätt genomföra aktiviteter under rådande omständigheter. Alla som arrangerar eller deltar i aktiviteter förväntas följa såväl myndigheternas råd och riktlinjer som innehållet i detta dokument. Det sker uppdateringar kontinuerligt, varför både arrangörer\* och deltagare\*\* ska hålla sig uppdaterade. I det fall uppgifterna i detta dokument är inaktuella gäller att följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd och föreskrifter samt pandemilagen.

På [Riksidrottsförbundets webbplats](#) finns alltid uppdaterad information.

\*Med arrangör avses förening eller annan aktör som bjuder in till aktivitet.

\*\*Med deltagare avses exempelvis spelare, domare, funktionär, ledare samt andra som är nödvändiga för en aktivitets genomförande.

## 2. ALLAS ANSVAR

Som rörelse fortsätter Svensk volleyboll ta ansvar tillsammans, med det gemensamma målet att det så snart som möjligt ska gå att utöva vår älskade idrott som vanligt. Alla som arrangerar eller deltar i volleyboll- och beachvolleyaktiviteter ska följa och hålla sig uppdaterade på:

- [Folkhälsomyndighetens allmänna råd och föreskrifter](#),
- [Särskilda råd till idrotten](#),
- [Pandemilagen](#) och,
- Eventuella regionala/lokala skärpta råd utfärdade av smittskyddsläkare.

## 3. DELTAGARENS ANSVAR

I Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd ligger ett stort ansvar på individen. Som deltagare i volleyboll- eller beachvolleyaktiviteter är du skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper.

### Grundläggande försiktighetsåtgärder

För att undvika spridning av covid-19 bör du:

1. stanna hemma vid symtom på covid-19,
2. tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion, och
3. hålla dig informerad om rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och regionalt smittskydd.

### Volleybollförbundets riktlinjer till deltagare

Utöver de grundläggande försiktighetsåtgärderna och Folkhälsomyndighetens föreskrifter har deltagare också att förhålla sig till Volleybollförbundets riktlinjer:

- Följ arrangörens direktiv.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Torka av utrustning som används av flera efter användning.
- Undvik att använda allmänna omklädningsrum för ombyte, samlingar och taktikgenomgångar.
- Undvik onödig fysisk kontakt.
- Begränsa kontakterna före, under och efter aktiviteten.
- Planera din resa till och från aktiviteten. Undvik samåkning och kollektiva färdmedel.
- Deltagare som inväntar sin aktivitets starttid hänvisas att vänta utanför lokalen.
- Deltagare som avslutat sin aktivitet ska snarast lämna lokalen och då undvika trängsel.

# 4. ARRANGÖRENS ANSVAR

Alla arrangörer av volleyboll- och beachvolleyaktiviteter ska i enlighet med Folkhälsomyndighetens föreskrifter [vidta lämpliga åtgärder och anpassa verksamheten](#) för att undvika smittspridning. Observera att skärpningar av de nationella allmänna råden kan införas regionalt. Arrangörer ska därför även hålla sig informerade om vad som gäller i regionen/kommunen där de verkar.

## Riskbedömning

Alla arrangörer ska också göra en riskbedömning med hjälp av [Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg](#) innan en aktivitet genomförs.

## Volleybollförbundets riktlinjer till arrangörer

- Ta fram egna riktlinjer anpassade efter lokala förutsättningar och föreskrifter.
- Innan aktiviteten genomförs, informera deltagarna om gällande råd och riktlinjer.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt, alternativt handsprit.
- Skylta tydligt om att stanna hemma vid sjukdom och hålla god handhygien.
- Anpassa antalet deltagare i enlighet med gällande råd, riktlinjer och lagar så att trängsel undviks.
- Upprätta närvarolista över alla som deltar i aktiviteten för att möjliggöra eventuell smittspårning.
- Vid exempelvis träning bör endast de som är nödvändiga för genomförandet befinna sig i lokalen.
- Se över moment som innebär trängsel (in- och utpassering, avbytarbänk, sekretariat, kiosk, entré osv).
- Om möjligt, genomför möten/utbildningar digitalt.
- Vid fysiska möten/utbildningar ska Folkhälsomyndighetens allmänna råd följas.

# 5. TRÄNING & MATCH

Volleybollförbundet uppmanar att aktiviteter bedrivs utifrån varje arrangörs specifika förutsättningar samt inom ramen för gällande lagar, föreskrifter och rekommendationer. Olika råd och riktlinjer gäller dock för olika åldersgrupper. Enligt Folkhälsomyndighetens föreskrifter gäller följande:

## Barn och ungdomar födda 2002 eller senare

För den som bedriver eller deltar i idrottsaktiviteter för barn och ungdomar födda 2002 eller senare gäller att:

- När det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus. Verksamhet som bara kan bedrivas inomhus kan göra det, men då krävs extra försiktighet eftersom smitta sprids lättare inomhus.
- Minimera antalet personer som närvarar samtidigt, eller på annat sätt undvika trängsel.
- Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar.

## Personer födda 2001 eller tidigare

Spelare födda 2001 och tidigare ska ej spela match. Träning inomhus kan för aktuell åldersgrupp bedrivas i de fall region, kommun och hallägare tillåter detta. Det är arrangörens och deltagarnas ansvar att löpande hålla sig uppdaterade på vad som gäller där de verkar. För den som arrangerar eller deltar i idrottsaktiviteter för personer födda 2001 eller tidigare gäller enligt Folkhälsomyndigheten att:

1. hålla avstånd till varandra,
2. inte dela utrustning med varandra,
3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,
4. undvika gemensamma omklädningsrum,
5. resa till och från aktiviteten individuellt, och
6. utföra aktiviteten i mindre grupper.

## Yrkesmässig idrott

Deltagare och arrangörer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott får [enligt gällande principer](#) fortsätta bedriva träning och matchspel men ska då givetvis följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd och föreskrifter i övrigt. Inom Svenska Volleybollförbundet omfattas exempelvis Elitserien och elitserielagen av denna princip.

När det gäller beachvolley ska en aktuell seniorspelare för att omfattas av undantaget både:

- ha beachvolley som huvudsaklig sysselsättning (ej fritidssysselsättning) och,
- under de senaste 18 månaderna ha presterat toppresultat på högsta nationella nivå eller medalj internationellt.

En fast stadigvarande elitträningsgrupp i beachvolley kan också omfattas av undantaget om majoriteten av spelarna har beachvolley som sin huvudsakliga sysselsättning.

## 6. CHECKLISTA VID SMITTA

Svenska Volleybollförbundet har tagit fram en checklista som deltagare och arrangörer ska utgå ifrån [i händelse av att misstänkt eller konstaterad covid-19](#) behöver hanteras. Checklistan utgår från Folkhälsomyndighetens och Vårdguidens riktlinjer och uppdateras kontinuerligt på [www.volleyboll.se/omoss/dokument](http://www.volleyboll.se/omoss/dokument).