



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

200917

LANDSLAGENS PROTOKOLL SAMT ÅTGÄRDSPLANER FÖR COVID-19

Följande sidor innehåller protokoll samt åtgärdsplaner för Svenska Skidförbundets samtliga landslagsverksamhet under coronapandemin.

Beslutade av Svenska Skidförbundets ledningsgrupp att gälla från och med den 21 september 2020.

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, 791 19 Falun
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor

VATTENFALL 



VID MISSTANKE OM COVID-19

Symtommedvetenhet

1. **Var medveten** om symtom och meddela ledare/tränare omgående om du känner något av symtomen.
 - De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.
 - De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.
2. **Registrera de kontakter** du har haft under den senaste tiden så att det går att smittspåra vid uppkomst av Covid-19-symtom.

AKUT PROCEDUR VID MISSTÄNKT COVID-19

1. Isolera

- Individ med symtom.
- Isolera individer i nära kontakt med misstänkt smittad.

2. Bekräfta

- Vid behov genomför tester för att bekräfta Covid-19.

3. Behandla

- Akuta symtom behandlas i samråd med läkare.

4. Transportera

- Förflytta individ i samråd med läkare till vårdinrättning eller hem för isolering.
- Chaufför utses som genomför resan med skyddsutrustning.
- Chaufför isoleras i fem dagar efter hemkomst, rapporterar dagligen hälsotillståndet via Covid-19-enkät.



INNAN SAMMANKOMSTEN

Tillämpa social distansering

Om möjligt **håll avstånd till andra fem dagar innan läger**. Minska ned på antal personer du träffar. [Mer information](#).

1. Undvik att umgås med fler personer än nödvändigt.
2. Undvik platser där många personer vistas.
3. Undvik att hantera material som många andra personer kommer i kontakt med.
4. Registrera kontakter du har haft, för att underlätta smittspårning vid Covid-19-symtom..
5. Inhandla munskydd, att användas under samlingar

Tillämpa hög hygienkontroll

1. **Tvätta och sprita händer ofta.** [Mer information](#).
2. **Undvik att röra ögon, näsa och mun.** Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är därför att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.
3. **Hosta och nys i armvecket.** När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning och från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna noga.

Symtommedvetenhet

Var medveten om symtom och meddela ledare omgående om du känner något av symtomen.

- De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.
- De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.

Covid-19-screen vid resor utomlands

Vissa länder kräver olika tester för Covid-19, se till att du kan uppvisa nytagna tester som är relevanta utifrån aktuellt lands krav.



UNDER SAMMANKOMSTEN

Håll avstånd till andra

1. Undvik att umgås med fler personer än nödvändigt.
2. Undvik platser där många personer vistas.
3. Undvik att hantera material som många andra personer kommer i kontakt med.
4. Registrera kontakter du har haft, för att underlätta smittspårning vid Covid-19-symtom.
5. Använd munskydd under samlingar.

Lämna en ifylld Covid-19-enkät varje morgon

Tillämpa hög hygienkontroll

1. **Tvätta och sprita händer ofta.** [Mer information.](#)
2. **Undvik att röra ögon, näsa och mun.** Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är därför att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.
3. **Hosta och nys i armvecket.** När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning och från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna noga.

Symtommedvetenhet

Var medveten om symtom och meddela ledare omgående om du känner något av symtomen.

- De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.
- De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.

Träning

1. Följ regler och förordningar vid aktuell skidort exempelvis gällande färd upp till och ner från glaciär osv.
2. Behandling av fysioterapeut sker endast vid akut medicinsk behov.
3. Samlingar och möten sker i rymliga lokaler, eller helst utomhus.
4. Låna inte tillhörigheter av andra (mobil, dator, vattenflaska, kläder etc.).



EFTER SAMMANKOMSTEN

Håll avstånd till andra

1. Undvik att umgås med fler personer än nödvändigt.
4. Undvik platser där många personer vistas.
5. Undvik att hantera material som många andra personer kommer i kontakt med.
6. Registrera kontakter du har haft, för att underlätta smittspårning vid Covid-19-symtom.

Tillämpa hög hygienkontroll

1. **Tvätta och sprita händer ofta.** [Mer information.](#)
2. **Undvik att röra ögon, näsa och mun.** Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är därför att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.
3. **Hosta och nys i armvecket.** När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning och från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna noga.

Symtommedvetenhet

Var medveten om symtom och meddela ledare omgående om du känner något av symtomen.

- De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.
- De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.