



Riskbedömning för Huddinge handbollklubb

Grundläggande principer för all träning inom Huddinge handbollklubb

- All träning – inomhus och utomhus ska ske utifrån Folkhälsomyndighetens, Riksidrottsförbundets och Svenska Handbollförbundets riktlinjer
- Att verksamhet/övningar anpassas efter Folkhälsomyndighetens checklista för riskbedömning
- Ge information i förväg om att personer med symtom på luftvägsinfektion inte ska komma till evenemanget.
- Det är varje lags ledare som avgör om träning ska ske inom- eller utomhus och hur den läggs upp
- Affischer om hygienråd ska vara uppsatta i hallar som används – saknas de meddela kansliet eller Huddinge kommun

Bara friska tränar

Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

Ledare har rätt att skicka hem sjuka barn/unga

Riskbedömning

Punkterna nedan är hämtade från Folkhälsomyndighetens lista över riskfaktorer och bedömda som relevanta för Huddinge handbollklubbs verksamhet. På nästa sida finns Folkhälsomyndighetens riksbedömningverktyg, med anpassningar gjorda för Huddinge handbollklubb (2020-05-06)

Riskfaktorer	Riskbedömning	Riskreducerande åtgärder
Typ av aktivitet	Nära kontakt ökar risken för smittspridning. Det finns en större risk för smittspridning vid inomhusevenemang än utomhus	Byta eller justera de tänkta aktiviteterna Minska antalet deltagare och öka antalet toaletter Byta lokal för aktiviteten
Längden på evenemanget	Långvariga (mer än ett par timmar) händelser kan öka risken för smittspridning	Korta ner evenemanget Ge information om vad deltagare bör göra om de får symtom under evenemanget

Gör alltid en egen riskbedömning – denna riskbedömning är generell för klubbens verksamhet

Risikfaktorer	Ja	Nej	Risikreducerande åtgärder som kan vidtas
Internationellt deltagande		X	
Deltagare med samhällsviktiga arbeten (t.ex. personal från vård och omsorg)	X	X	Ledare/vuxna tar eget ansvar för medverkan på träningar och andra aktiviteter
Deltagare som riskerar allvarligare sjukdom (äldre)		X	
Inomhusevenemang	X		Träna även utomhus Genomför träningar under kortare tid Begränsa antalet deltagare Avsluta träningen ca 10 min tidigare så inte trängsel uppstår Torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
Förutsättningarna för evenemanget leder till nära kontakt mellan deltagarna (storlek på lokal, typ av aktivitet etc.)	X	X	Håll där det är möjligt två meters distans Kör om möjligt övningar i mindre grupper och dela upp hela träningsgruppen. Till exempel: Är man 32 på en träning bör gruppen delas i 4 grupper om 8 vardera för att lättare kunna hålla avstånd från andra Använd inte västar. Vid behov medtag en ljus och en mörk träningströja Torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Avsluta träningen ca 10 min tidigare så inte trängsel uppstår Tvätta händer före och efter träning – använd tvål och vatten eller handsprit. Varje lag ansvarar för att det finns handsprit och att den används

Riskfaktorer	Ja Nej		Riskreducerande åtgärder som kan vidtas
Hygienåtgärder är inte tillräckliga (tillgång till handtvätt, handdesinfektion och städning)	X		Ombyte ska ske hemma Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv. Tvätta hände före och efter träningen Använd handsprit – ledare har med handsprit för respektive lag
Antalet toaletter är inte tillräckliga	X		Byt om hemma Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv. Använd handsprit – ledare har med handsprit för respektive lag
Långvarigt (mer än några timmar) evenemang			Ta paus under aktiviteten, växla mellan inom och utomhus. Dela upp i fler tillfällen och med färre deltagare.

Mer information finns på:

- [Svenska Handbollförbundets riktlinjer](#) från juni gäller fortsatt.
- [Svenska Handbollsförbundets riktlinjer för turneringar](#)
- Folkhälsmyndighetens [Information till arrangörer av evenemang och sammankomster med anledning av covid-19 samt checklista](#).