

## LANDSLAGENS PROTOKOLL SAMT ÅTGÄRDSPLANER FÖR COVID-19

Följande sidor innehåller protokoll samt åtgärdsplaner för Svenska Roddförbundets samtliga landslagsverksamhet under Coronapandemin.

Framtagen av Svenska Roddförbundets landslagsledning och beslutad av SR styrelse att gälla från och med den 8 december 2020.

### Innehållsförteckning

➤ ÖVERGRIPANDE	1
➤ VID MISSTANKE OM COVID-19	2
➤ INNAN SAMMANKOMSTEN	3
➤ UNDER SAMMANKOMSTEN	4
➤ EFTER SAMMANKOMSTEN	4
➤ COVID 19 ENKÄT	5

### Övergripande

Svenska Roddförbundets styrelse och kansli har tillsammans med landslagsledningen tagit principbeslutet att säkerheten är viktigast och att vi nogsamt skall bedöma deltagande i de fallen förbundet äger beslut om deltagande eller arrangemang. Vi gör en säkerhetsbedömning inför varje evenemang eftersom läget förändras fortlöpande. Beslut om deltagande tas tre veckor före genomförande. I vår bedömning ingår hur säkert vi kan transportera våra deltagare, hur vi kan bo, vidtagna åtgärder från arrangören, restriktioner och rekommendationer från myndigheter (UD och FHM) m.m.

## 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 (munskydd, visir, plasthandskar och handsprit. Den sjuke transporteras i baksätet bärandes munskydd.
- 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, handsprit och termometer att användas under samlingar.
6. Om en anhörig testas positiv så ska den aktive testa sig dag fem efter den anhöriges testdag.

### *Tillämpa hög hygienkontroll*

1. **Tvätta och sprita händer ofta.**
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.
- Har du symtom men som försvinner inom ett dygn så kan du återgå till träning.

### *Covid-19-screen (testning)*

Rekommendation att du har testats för Covid-19 innan samlingar och då **skall det vara negativt och testet max 1 vecka** gammalt. 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

### ***Tillämpa social distansering***

Enligt tidigare

***Gå igenom Covid-19-enkät och meddela ansvarig tränare (på plats).***

### ***Tillämpa hög hygienkontroll***

Enligt tidigare

### ***Symtommedvetenhet***

Enligt tidigare

### ***Träning***

1. Följ regler och förordningar vid aktuell ort.
2. Behandling av fysioterapeut sker endast vid akut medicinskt behov.
3. Samlingar och möten sker i rymliga lokaler, eller helst utomhus.
4. Låna inte tillhörigheter av andra (mobil, dator, vattenflaska, kläder etc.).
5. Sprita träningsutrustning före träning (handtag, stänger, slejdar, monitorer, "taktklockor" etc.).

## EFTER SAMMANKOMSTEN

### ***Håll avstånd till andra***

Enligt tidigare

### ***Tillämpa hög hygienkontroll***

Enligt tidigare

### ***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-enkät

### Medicinska frågor

Den systematiska egenkontrollen säkerställs genom att dagligen besvara nedanstående frågor. Om någon av frågorna nedan besvaras med ett Ja, eller om man har en onormalt förhöjd kroppstemperatur (mot vad du normalt brukar ha) skall man INTE delta i träningen.

Namn: \_\_\_\_\_

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\_\_

I så fall, beskriv symtomen:

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

\*Avser ej träningsvärk eller tidigare skada.