

# Verksamhetsprotokoll träning

## Genomgående för träningen i sin helhet:

- Genomför en egen medicinsk egenkontroll (se nedan)
- Stanna hemma om du har minsta tecken på sjukdomssymptom
- Håll avstånd under hela träningen där (i moment där det går att hålla avstånd)
- Håll noggrann handhygien. Tvätta händerna med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder innan och efter träning. Använd handsprit som komplement, samt under träning.
- Hosta eller nys i armvecket
- Undvik fysisk kontakt såsom handskakningar, kramar etc.
- Ingår du eller din familj i en riskgrupp ska du överväga att stanna hemma

*Alla har ett personligt ansvar att undvika smittspridning och en egenkontroll av sin hälsa är därför av yttersta vikt.*

## Symtom på COVID-19

Alla ska vara medvetna om förekommande symtom för COVID-19. Den allmänna informationen om sjukdomen och symtomen finns på Folkhälsomyndigheternas webbplats;

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskyddberedskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>

## Vanliga symtom:

- Halsont
- Allmän sjukdomskänsla
- Muskel- och ledvärk
- Torrhosta
- Feber
- Snuva

## Mindre vanliga symtom:

- Huvudvärk
- Illamående
- Diarré
- Smak- och luktbortfall

Om någon utövare känner något av symtomen inför träning ska vederbörande stanna hemma och i övrigt följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. För rådgivning kontakta 1177.

Om symtom uppdagas under träningen ska vederbörande omgående åka hem på ett smittsäkert sätt.

Finns symtom på smitta och det inte säkert kan förklaras av annat, som t.ex allergi rekommenderas också att ni omedelbart testar för covid-19. Mer information om detta kan fås via din egen region och 1177.

## Informera omgående tränare/ kontaktperson nedan om att du har haft symptom.

Meddela även i möjligaste mån vem eller vilka som befunnit sig i närheten av dig som uppvisat symtom dvs i vilken stuntgrupp du ingår i, samt när du har bokat test. Meddela även svar på test. Stanna hemma enligt FHM och regionens riktlinjer.

### Medicinsk egenkontroll

Den medicinska egenkontrollen säkerställs genom att besvara nedanstående frågor. Om någon av frågorna nedan besvaras med ett Ja, eller om man har en onormalt förhöjd kroppstemperatur (mot vad man normalt brukar ha), ska man per omgående isolera sig.

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

(\*) Avser ej träningsvärk eller tidigare skada

### Resor till- och från träning

Resor sker företrädesvis genom egen bil med familjemedlemmar/stuntgruppsmedlemmar i varje fordon. Resor med kollektivtrafik ska undvikas i möjligaste mån.

### Under träning

Tränares ansvar, men tänk på att:

- Behåll fasta stuntgrupper, håll avstånd emellan grupperna, byt inte individer mellan grupperna och passa inte
- Håll avstånd på väg in och ut ifrån träning
- Håll avstånd och undvik trängsel vid vattenpauser och toalettbesök

Har du frågor angående protokollet, kontakta [info@gco.nu](mailto:info@gco.nu)