



Riktlinjer för tränings-, läger- samt testverksamheten inom Idrottshögskolans kompetenscentrum under hösten 2020 p.g.a. Covid-19

Universitetet har en förhöjd beredskap och utvecklingen av covid-19 bevakas löpande av universitetets ledningsgrupp och ledningsråd. Då universitetsledningen i våras beslutade att stänga Campus för studenter valde vi även att stänga Idrottshögskolans gemensamma träningar då vår verksamhet styrs av universitetets rekommendationer.

Inför öppningen av campus som skedde den 10 augusti har universitetet förberett publika sittplatser, föreläsningssalar och universitetsbibliotekens lokaler för att följa riktlinjerna om social distansering. Gruppernas storlek inom bland annat undervisning och examination får inte överstiga 50 personer och alla uppmanas att ha ett avstånd på minst 1,5 meter i våra lokaler. På campus finns information om covid-19 på dörrar in till byggnader och toaletter. Våra publika utrymmen såsom toaletter, beröringsytor och publika sittytor städas oftare än vanligt.

Detta innebär även att Idrottshögskolans kompetenscentrum öppnar upp för träningar och viss läger- och testverksamhet fr.o.m. v. 36.

Alla ska kunna känna sig trygga med att Idrottshögskolan följer Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd. Om en elitidrottsstudent känner oro uppmanas de i första hand kontakta sin verksamhetsledare alt. Pernilla Eriksson, områdeschef Idrottshögskolan eller Ulrika Haake, föreståndare, Idrottshögskolan för att försöka hitta individuella lösningar.

IHs rekommendationer ligger i linje med Riksidrottsförbundets samt Umeå universitets och Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vi behöver dock tillsammans hjälpas åt att påminna oss själva om att Folkhälsomyndigheten inte ändrat något i sina rekommendationer eller allmänna råd sedan innan sommaren och att det är viktigt att vi håller i och håller ut i att tänka kreativt kring hur tränings- och lägeraktiviteter kan bedrivas med anpassningar som gör att dessa rekommendationer följs.

Följande saker vill vi att ni Elitidrottsstudenter särskilt tar i beaktande för att vi ska kunna bedriva tränings-, läger och testverksamhet och ändå fortsätta bidra till minskad smittspridning.

Rekommendationer till Idrottshögskolans kompetenscentrumstudenter:

- Stanna hemma om du är sjuk eller har minsta förkylningssymtom!
- Om du tillhör en riskgrupp ber vi dig att avvakta att delta på tränings- och lägerverksamhet i grupp.
- Håll avstånd - Upprätthåll social distansering minst 1,5 m gärna 2 m. Träna gärna i mindre grupper och undvik fysisk kontakt. Undvik trängsel vid ankomst, under träning, under raster, vid nyttjande av IH's minibussar och vid annan avfärd.
- Undvik resor med kollektivtrafik och när IHs minibussar eller andra hyrda bussar används, respektera avstånd mellan varandra i bussarna.
- Träna om möjligt så mycket som möjligt utomhus.

- När övernattning erbjuds säkerställ att du bara bor med personer som du normalt träffar, eller om möjligt i enkelrum.
- Undvik om möjligt ombyte och dusch i gemensamma lokaler i samband med träningen. Byt om hemma/på annan plats.
- Dela inte vattenflaskor och tränings-/utbildningsmaterial (till exempel pennor, litteratur, stavar etc.) med varandra.
- Håll god handhygien; tvätta händerna och använd handsprit. (Handsprit är utplacerat runt om på Universitetet)
- Rengör din utrustning.
- Gällande testverksamheten - Vi kommer att erbjuda viss testverksamhet (styrke- och rörlighetstester) under hösten och till viss del även VO₂-max test (*diskutera med din verksamhetsledare om det är viktigt för dig att VO₂-max tester genomförs under hösten*). Vi säkerställer att testverksamheten genomförs utifrån Covid-19 rekommendationer.

Idrottshögskolan, Umeå 2020-08-27

Pernilla Eriksson, områdeschef

Ulrika Haake, Föreståndare