



Den 19 november beslutade Upplands Fotbollförbunds styrelse följande i enlighet med de lokala allmänna råd som gäller:

**Region Uppsala** (Uppsala, Enköping, Heby, Håbo Tierp, Knivsta, Östhammar och Älvkarleby kommuner)

**Samtliga matcher i Futsal för barn, ungdomar och vuxna skjuts upp.**

**Träningsverksamhet i Futsal eller andra inomhusidrottsaktivitet för barn och ungdomar födda 2005 och senare** kan genomföras i enlighet med de allmänna råd som gäller men med vissa tillägg, där sammantaget följande gäller:

- Bara friska symtomfria personer deltar i aktiviteterna
- Det finns goda möjligheter att tvätta händerna
- Använd "personliga" vattenflaskor, dela inte mellan olika spelare.
- Idrottsutövare, ledare i möjligaste mån undvika att använda kollektivtrafik i samband med sitt idrottsutövande.
- Ingen publik närvarar vid träningarna, gäller även anhöriga.
- Ingen försäljning eller kiosk.
- Undvik att använda omklädningsrummen, ombyte och dusch ska istället ske hemma och eventuell genomgång innan och efter träning minimeras och sker så att avstånd kan hållas
- Undvik i möjligaste mån att samåka till träningarna.
- Tränare, ledare och spelare vid sidan av plan håller avstånd så långt möjligt.
- Utforma träningar så att den fysisk kontakten hålls nere.
- I den mån det är möjligt genomförs träningen utomhus.

**Träning i Futsal och andra inomhusidrottsaktivitet för spelare födda 04 eller tidigare** ska skjutas fram eller ställas in om det inte får betydande idrottsliga eller ekonomiska konsekvenser. För det fall verksamheten genomförs ska punkterna ovan efterlevas.

**Matcher och träningar** kan genomföras **utomhus** i enlighet med de allmänna råd som gäller men med vissa tillägg, där sammantaget följande gäller:

- Bara friska symtomfria personer deltar i aktiviteterna
- Det finns goda möjligheter att tvätta händerna
- Använd "personliga" vattenflaskor, dela inte mellan olika spelare.
- Idrottsutövare, ledare och domare ska i möjligaste mån undvika att använda kollektivtrafik i samband med sitt idrottsutövande.
- Ingen publik närvarar vid matcherna, gäller även anhöriga.
- Ingen försäljning eller kiosk.
- Undvik att använda omklädningsrummen ombyte och dusch ska istället ske hemma och eventuell genomgång innan och efter match sker utomhus.
- Undvik i möjligaste mån att samåka till matcherna.
- Utforma träningar så att den fysisk kontakten hålls nere.
- Ledare och avbytare håller avstånd varvid det tekniska området ska breddas till den storlek som så kräver.

Beslutet omfattar den tid de lokala allmänna råden gäller (13 december men kan förlängas) eller tills nytt beslut tas.

**Upplands  
Fotbollförbund**

**Postadress:**  
Box 863  
751 08 Uppsala

**Besöksadress:**  
Björkgatan 59  
Uppsala

**Org. Nummer:**  
817600-4904

**Bankgiro:**  
5895-6087

**Epost:**  
Kansli@upplandsff.se

## **Region Stockholm** (Norrtälje och Sigtuna kommuner)

Alla matcher oavsett ålder ska skjutas upp eller ställas in. Det gäller både inomhus och utomhus.

Endast spelare födda 2005 och senare får genomföra träning, gäller både utomhus och inomhus. För den träning som genomförs ska följande efterlevas:

- Bara friska symtomfria personer deltar i aktiviteterna
- Det finns goda möjligheter att tvätta händerna
- Använd "personliga" vattenflaskor, dela inte mellan olika spelare.
- Idrottsutövare, ledare i möjligaste mån undvika att använda kollektivtrafik i samband med sitt idrottsutövande.
- Ingen publik närvarar vid träningarna, gäller även anhöriga.
- Ingen försäljning eller kiosk.
- Undvik att använda omklädningsrummen, ombyte och dusch ska istället ske hemma och eventuell genomgång innan och efter träning minimeras och sker så att avstånd kan hållas
- Undvik i möjligaste mån att samåka till träningarna.
- Tränare, ledare och spelare vid sidan av plan håller avstånd så långt möjligt.
- Utforma träningar så att den fysisk kontakten hålls nere.
- I den mån det är möjligt genomförs träningen utomhus.

Beslutet omfattar den tid de lokala allmänna råden gäller (13 december men kan förlängas) eller tills nytt beslut tas.

**Verksamhet som inte har direkt samband med idrottsutövandet**, såsom fysiska möten, utbildningar och dylikt skjuts på framtiden eller genomförs digitalt.

**Upplands Fotbollförbunds spelarutbildning** gällande både distriktslagsverksamheten och den öppna verksamheten ställs in till och med den 13 december.

Det är en utmanande och svår tid vi går igenom, men tillsammans kan vi begränsa smittspridningen.

För frågor gällande styrelsens beslut kontakta:

Anders Winberg, Kanslichef

018-430 60 71, 070-396 32 58 [anders@upplandsff.se](mailto:anders@upplandsff.se)

För frågor gällande Tävling inkl. Futsal kontakta:

Dick Olsson, Tävlingskonsulent

018-430 60 75 alt. [dick@upplandsff.se](mailto:dick@upplandsff.se)