



Folkhälsomyndigheten

# Lagsporter och covid-19

Fokus på ishockey



Denna titel kan laddas ner från: [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/). En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar från Folkhälsomyndighetens publikationsservice, [publikationsservice@folkhalsomyndigheten.se](mailto:publikationsservice@folkhalsomyndigheten.se).

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2020.

Artikelnummer: 20199

## Om publikationen

Trots låg samhällspridning av covid-19 i Sverige i september 2020 rapporterades 12 klusterutbrott i hockeylag i olika regioner till Folkhälsomyndigheten. Utbrott rapporterades också i andra lagsporter, men i betydligt mindre utsträckning.

Den här rapporten är till för idrottsklubbar, lag, tränare och spelare som ett stöd i att minska smittspridningen i samband med aktiviteter som kan kopplas till idrottsutövning, så som träningar, matcher och transporter. Rapporten använder ishockey som exempel men andra lagidrotter kan också ha nytta av erfarenheterna.

Projektledare för arbetet har varit Maria Axelsson, enhetschef.

Folkhälsomyndigheten

Anders Tegnell

Avdelningschef, avdelningen för folkhälsoanalys och datautveckling

# Innehåll

Om publikationen .....	3
Inledning .....	5
Covid-19 .....	5
Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd .....	5
Ändringar av råd och rekommendationer kan ske snabbt .....	6
Allmänna råd vid lokala utbrott av covid-19 – träning för barn och unga men inga matcher.....	6
Utbrott inom hockeyn .....	7
Dialog med representanter för olika hockeyföreningar.....	9
Andra länder .....	9
Ventilation .....	9
Sammanfattning.....	10
Rekommendationer till idrottsföreningar för att minska smittspridning av covid-19 inom och mellan lag.....	10
Riskbedömning för arrangörer av evenemang .....	10
Råd för minskad smittspridning.....	11
Råd till lag med smittade spelare .....	13
Övrig information .....	14
Referenser .....	15

# Inledning

Under slutet av sommaren och början på hösten 2020 rapporterade flera ishockeylag i Sverige utbrott av covid-19, både i junior- och seniorlag.

Det är oklart varför hockey varit mer drabbat än andra sporter men det finns hypoteser om vilka faktorer som samspelar och som kan ha betydelse. Träningen sker till exempel i en kall inomhusmiljö och hockey är en kontaktsport där det är svårt att följa rekommendationer om minskade fysiska kontakter och att hålla avstånd. Konkurrensen inom hockey och många andra idrotter kan göra det svårt att avstå från att träna med symptom.

Genom regionernas smittskyddsenheter och deras nära kontakter med ishockeylagen har Folkhälsomyndigheten samlat in erfarenheter av hur covid-19 sprids. Flera situationer och beteenden som betyder en ökad risk för smittspridning har uppmärksamats. Folkhälsomyndigheten har haft en dialog med nyckelpersoner i Finland och Kanada där utbrott också förekommit inom hockey.

Folkhälsomyndigheten har i rapporten sammanställt den begränsade erfarenhet som finns och ger råd till idrottsföreningar, tränare och spelare om hur man kan förhindra smittspridning.

## Covid-19

Covid-19 är en infektionssjukdom som orsakas av ett virus. Sjukdomen påminner ofta om förkylning eller influensa, med feber och hosta, och de flesta blir inte svårt sjuka. Även den som känner sig frisk kan sprida smitta eftersom många som smittas av covid-19 får väldigt lindriga symtom.

Covid-19 smittar i första hand vid nära kontakter mellan personer genom så kallad droppsmitta. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Smittan kan ta sig in i kroppen både via inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

Smitta kan också spridas genom kontakt med förorenade ytor eller föremål men det finns idag inget som pekar på att denna spridningsväg har annat än en liten roll i den pågående pandemin.

Hög ålder är den viktigaste riskfaktorn för att bli allvarligt sjuk. Vi måste alla hjälpas åt att minimera smittan för att skydda riskgrupperna. [Här kan du läsa mer om vilka som tillhör riskgrupperna.](#)

## Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd

Fysisk aktivitet är viktigt för folkhälsan, så det är viktigt att idrottsföreningar och träningsanläggningar kan fortsätta med sin verksamhet i den mån det går, med anpassningar. Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd ändrades den 14 juni 2020. Råden om att undvika närkontakt mellan idrottsutövare togs bort, och nödvändiga resor i samband med yrkesutövande av idrott på elitnivå blev tillåtet.

Gym, simhallar och idrottshallar tilläts åter hålla öppet. Det blev tillåtet med idrottstävlingar, matcher och cuper för alla åldrar, utan publik. Beslutet gällde för alla yrkesutövande idrotter, på alla nivåer, på både dam- och herrsidan under förutsättning att de i första hand sker utomhus och i enlighet med restriktionerna kring offentliga tillställningar. Men under hösten 2020 har smittspridningen ökat och nya råd har tillkommit.

### Ändringar av råd och rekommendationer kan ske snabbt

Vid ökad smittspridning kan råd, rekommendationer och regler ändras snabbt, både nationellt, regionalt och lokalt, och kan skilja sig åt mellan regioner och kommuner.

Nya lokala riktlinjer kan införas i den region där man bor, därför är det viktigt att hålla sig uppdaterad om vad som gäller för stunden och i den region där man bor eller genomför aktiviteter.

### Allmänna råd vid lokala utbrott av covid-19

#### – träning för barn och unga men inga matcher

Från och med den 19 oktober 2020 har Folkhälsomyndigheten möjlighet att besluta om allmänna råd vid lokala utbrott av covid-19 (HSLF-FS 2020:50). Dessa råd gäller, om de beslutas, utöver de råd som gäller för hela landet sedan tidigare. Syftet med de riktade insatserna är att begränsa lokala utbrott av covid-19. Råden kan omfatta en hel region eller en del av region, och de gäller under en begränsad tid, men kan förlängas vid behov.

Under perioder då de allmänna råden gäller bör man undvika vissa typer av aktiviteter, om de inte går att genomföra dem utan fysiskt avstånd till andra. Det gäller idrottsaktiviteter som till exempel ishockey och basket; privata tillställningar, till exempel fester, bröllop, kalas, middagar och afterwork; hälso- och skönhetsvård som inte är medicinskt motiverat, till exempel massage, fotvård, frisör eller skönhetsvård.

Allmänna råd vid lokala utbrott av covid-19 omfattar inte träningar för barn och ungdomar i grundskolan. För barn och unga är idrott särskilt viktigt. Det är dock fortfarande viktigt att man undviker onödig fysisk kontakt och att dela vattenflaskor och utrustning. Det är också bra om medföljande vuxna endast hämtar och lämnar barnet vid träningen så att nya kontakter i möjligaste mån undviks.

I regioner där allmänna råd införts gäller att matcher och tävlingar inte bör genomföras, varken för barn eller vuxna eftersom detta ofta innebär att man träffar nya människor och eftersom det kan vara svårt att avstå från att delta trots att man har symptom. Med matcher och tävlingar avses även cuper, serier och andra tävlingsarrangemang.

De allmänna råden vid lokala utbrott:

1. Undvik att resa med kollektivtrafiken eller andra allmänna färdmedel, t.ex. buss och tunnelbana.
2. Avstå från att göra onödiga resor, såväl inom som utanför regionen eller regiondelen.
3. Avstå från att besöka personer i riskgrupper och personer som bor i särskilda boendeformer för äldre.
4. Avstå från att vistas i inomhusmiljöer där människor samlas, t.ex. butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Undantag är nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek.
5. Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar.
6. Avstå från att besöka serveringsställen som barer, restauranger och caféer.
7. Undvik att ha fysisk kontakt med andra personer än de som du bor tillsammans med.

[Här kan du läsa mer om vad de allmänna råden vid lokala utbrott innebär.](#)

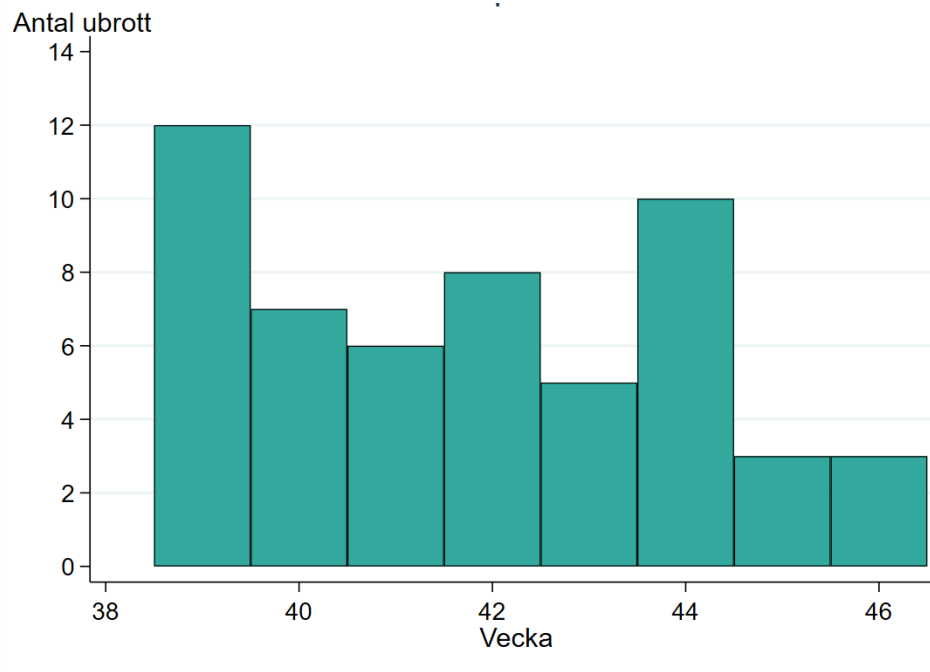
## Utbrott inom hockeyn

Under slutet av sommaren och början på hösten 2020 rapporterade flera ishockeylag i Sverige utbrott av covid-19. Den här sammanställningen är baserad på utbrott inrapporterade 21 september – 11 november. Utbrott definieras som minst två bekräftade fall (ej hushållskontakter) som vistats tillsammans inom en tidsperiod som tyder på gemensam exponering.

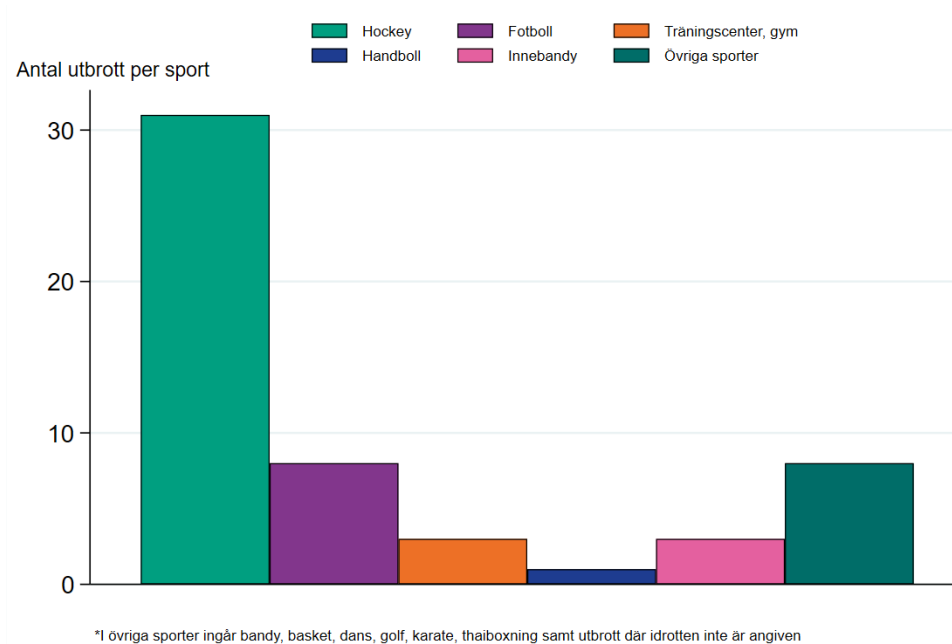
Totalt har 54 utbrott från 16 regioner med koppling till träning- eller idrottsaktiviteter rapporterats in. I Figur 1 visas utbrotten per månad då smittspridningen startade. I mitten av november 2020 meddelade flera regioner att de inte längre hade möjlighet att rapportera in specifika utbrott inom idrottsverksamhet på grund av hög arbetsbelastning så den kan finnas en underrapportering för början av november. I Figur 2 visas antal utbrott per idrott.

I fyra av utbrotten (varav ett hockeylag och tre fotbollslag) nämns avslutningsmiddagar/fester i anslutning till träning. I åtta av utbrotten (varav fem hockeylag, två fotbollslag och ett innebandylag) finns koppling till spridning på gymnasieskolor.

**Figur 1.** Antal utbrott med koppling till träning- eller idrottsaktiviteter per vecka för inrapportering.



**Figur 2.** Antal utbrott per idrott/sport



Hockeyn varit mer drabbad än andra sporter och smittspridningen inom vissa lag har varit hög. Smittspridning har skett främst inom lag. Det finns kopplingar till andra lag, men oklart om smittspridning skett i matchsammanhang eller om samhällsspridning på orten är orsaken.



## Dialog med representanter för olika hockeyföreningar

I september drabbades några regioner av utbrott i både junior- och seniorlag. Smittskyddsläkare i de drabbade regionerna var i kontakt med både ledare och lagläkare. I takt med att spridningen och antalet fall ökat har fler regioner drabbats, men utifrån den dialog som skedde i september-oktober så har Folkhälsomyndigheten sammanställt en del information nedan.

Risker som identifierats av hockeyföreningar själva är bland annat trånga avbytarbås där man till exempel lägger ifrån sig tandskydd och delar handduk. Klimatet i ishallarna gör att spelare lätt blir snoriga, vilket innebär en ökad risk för att milda symtom passerar obemärkt.

Ledare och tränare i hockeylagen har påtalat att det har funnits tydliga rekommendationer kring minskad smittspridning som dock inte alltid efterlevts. Man misstänker att ungdomar ibland inte stannat hemma vid lindriga symtom, delvis på grund av konkurrensen inom många idrotter, som kan bidra till ”sjuknärvaro”. En försvårande omständighet är att ungdomar i lagen kan gå i olika skolor och därmed driva på smittspridning på olika ställen.

Flera drabbade hockeylag har efter utbrottets start infört träningsförbud i 14 dagar.

## Idrottsgymnasium

I åtta av utbrotten (varav fem hockeylag, två fotbollslag och ett innebandy) finns koppling till spridning på gymnasieskolor. Två orter där utbrott förekommit har hockeygymnasium vilket innebär att ungdomarna umgås både inom idrotten, i skolan och privat.

## Andra länder

Samma trend med utbrott i hockeylag har uppmärksammats i Finland av Institutet för Hälsa och Välfärd (THL). Utbrott bland ungdomar har till exempel skett i östra Finland under september. THL ser risker för överföring av smitta till exempel med omklädningsrum, utrustning och den fysiska kontakten.

I Kanada har det också förekommit utbrott inom hockeyn, och man har bland annat identifierat trånga avbytarbås, mycket närkontakter och matcher med publik som risker.

Ett utbrott i ett hockeylag finns beskrivet i USA i en vetenskaplig artikel, och de riskfaktorer som beskrivs där är att hockey spelas inomhus, de trånga utrymmen som omklädningsrum och avbytarbås innebär, att hockey är en väldigt fysisk sport med mycket närkontakt, och otillräcklig hygien vid hantering av utrustning (1).

## Ventilation

Det finns i nuläget inget som tyder på att människor smittas av covid-19 genom att virus sprids i ventilationssystem. Däremot vet man att vistelse i små utrymmen med bristfällig ventilation generellt kan utgöra en risk för smittspridning.

Det är som alltid viktigt att ventilationssystem fungerar som de ska och att luftväxlingen är dimensionerad för det antal människor som vistas i lokalerna, för att upprätthålla en god luftkvalitet och inomhusmiljö.

[Här kan du läsa mer om ventilation.](#)

## Sammanfattning

Lagsporter som utövas inomhus med hög grad av fysisk kontakt och svårigheter att hålla avstånd både i anslutning till, samt under träningar och matcher, förefaller särskilt utsatta för utbrott. Hockey skulle kunna vara särskilt drabbat av några olika anledningar.

- Svårt att hålla avstånd i omklädningsrum, avbytarbås och under träningar och matcher.
- Mycket utrustning som används gemensamt och svårigheter att upprätthålla tillräcklig hygien.
- Svårare att uppmärksamma milda sjukdomssymtom och följa råden att då stanna hemma.

Det är centralt att ansvariga inom idrotten underlättar för spelare att följa rekommendationerna om att hålla avstånd, god hygien och att stanna hemma vid minsta symtom på sjukdom för att minimera risken för att sprida smitta inom laget och vidare till övriga samhället.

## Rekommendationer till idrottsföreningar för att minska smittspridning av covid-19 inom och mellan lag

För att undvika att smitta sprids inom och mellan lag följer här specifik information om vad spelare, tränare, arrangörer och andra inom hockeyn och liknande idrotter bör tänka särskilt på.

Ansvariga inom idrotten bör se till att minska risken för att covid-19 sprids. Idrottsföreningar bör göra en riskbedömning inför olika aktiviteter och vidta försiktighetsåtgärder.

### Riskbedömning för arrangörer av evenemang

Matcher, träningsmatcher, cuper och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från föreskrifter och de rekommendationer som Folkhälsomyndigheten tagit fram. För evenemang som omfattas av ordningslag (1993:1617) finns särskilda deltagargränser beroende på var och hur evenemanget genomförs. Det är också viktigt att följa de lokala restriktioner som respektive region och förening tar fram.

Vid lokala utbrott kan särskilda allmänna råd införas. Dessa omfattar inte träningar för barn och ungdomar i grundskolan. Men det är viktigt att man undviker onödiga fysiska kontakter och att dela vattenflaskor och utrustning. Det är också bra om

medföljande vuxna endast hämtar och lämnar barnet vid träningen så att nya kontakter undviks.

I regioner där lokala allmänna råd införts gäller dock att matcher och tävlingar inte bör genomföras, varken för barn eller vuxna, eftersom detta ofta innebär att man träffar nya människor och eftersom det kan vara svårt att avstå från att delta trots att man har symtom. Med matcher och tävlingar avses även cuper, serier och andra tävlingsarrangemang.

Händelser som sammanför många människor kan under vissa omständigheter ligga till grund för stor smittspridning. Folkhälsomyndighetens verktyg för riskbedömningar kan användas av arrangören, oavsett om ett evenemang omfattas av ordningslagen eller ej.

[Stöd för en riskbedömning finns här.](#)

## Råd för minskad smittspridning

### **Stanna alltid hemma vid minst förkylningssymptom**

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls.
- Insjuknar man under en idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Testa dig för covid-19 om du har symtom som inte går över inom ett dygn, eller om du får symtom och har träffat någon som har konstaterat covid-19.
- Medan du väntar på provsvaret ska du bete dig som om du har covid-19, alltså stanna hemma och undvika nära kontakter, samt vara noga med hygien.
- Vid konstaterad covid-19 följ de instruktioner som du får från hälso- och sjukvården i din region.

[Här finns mer information om vad som gäller om du eller någon i din familj blir sjuk.](#)

### **Hålla avstånd**

- Undvik nära fysisk kontakt med andra före, under och efter träning eller match.
- Om det är möjligt så ska du byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Håll avstånd vid transporter till och från träningar och matcher. Undvik nära fysisk kontakt med andra före, under och efter träning eller match.

### **Hygien-rutiner**

- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten.
- Efter handtvätt, torka händerna med pappershandduk eller personlig handduk.
- Undvik att röra ögon, näsa eller mun.
- Spotta eller fräs inte i närheten av någon annan.
- Hantera snus på ett hygieniskt sätt.

### **Ansvariga bör se till att**

- Begränsa antalet deltagare i aktiviteterna om möjligt.
- Utrustning är personlig i möjligaste mån.
- Gemensam utrustning, matchtröjor eller liknande tvättas eller rengörs efter varje tillfälle.
- Det finns tillgång till handsprit tillgängligt och uppmana till god handhygien.
- Gemensamma utrymmen, gymutrustning och toaletter städas regelbundet så att god hygien kan upprätthållas.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom, att ha god handhygien och att hålla avstånd.
- Uppmana alla spelare, tränare, föräldrar, publik att ta ansvar och följa råd och rekommendationer.

## Råd till lag med smittade spelare

Om någon blir sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska personen undvika att träffa andra människor. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Gå in på webbplatsen Vårdguiden 1177.se för att se vad som gäller för provtagning i den region där du bor. Det är alltid regionen som styr hur provtagningen går till och hur man bokar tid, utifrån de regionala förutsättningarna.

Den som blir sjuk ska inte gå till jobbet, skolan eller träningen.

Om man har fått ett provsvar som visar på covid-19 ska alla i hushållet, både sjuka och friska få förhållningsregler av vården. Du som har fått förhållningsregler ska följa dem, stanna hemma, undvika kontakter med andra och i övrigt agera som att du har testats positivt för covid-19 (även om du inte själv blivit testad). Barn som är friska kan gå i skola och förskola även om någon annan i familjen är sjuk,

Mer information om förhållningsregler finns [på Folkhälsomyndighetens hemsida](#) och på [1177.se](#).

Samma principer kan tillämpas för ett lag där en eller flera spelare eller tränare fått symtom, blivit sjuk eller har konstaterad covid-19. Om någon i laget har symtom eller har blivit sjuk bör personen isolera sig och testas. Och provet visar att det är covid-19 bör övriga personer i laget som träffat och haft nära kontakt med den smittade undvika nära kontakt med andra människor i den mån det går, vara uppmärksam på symtom och testa sig om symtom uppstår eller vid insjuknande.

Under vissa omständigheter, till exempel om flera spelare i laget blir sjuka samtidigt, kan andra åtgärder behövas för att bryta smittspridningen.

## Övrig information

Svenska Ishockeyförbundet har tagit fram information som uppdateras löpande, se [hemsidan](#).

Hockey Canada [Return to hockey](#)

# Referenser

1. Atrubin D, Wiese M, Bohinc B. An Outbreak of COVID-19 Associated with a Recreational Hockey Game - Florida, June 2020. *MMWR Morbidity and mortality weekly report*. 2020;69(41):1492-3.
2. Andrade A, Dominski FH, Pereira ML, de Liz CM, Buonanno G. Infection risk in gyms during physical exercise. *Environmental science and pollution research international*. 2018;25(20):19675-86.

Baksidestexten ska vara kortfattad, max en tredjedel av denna sida och svara på frågorna:

Vad är rapportens viktigaste budskap? Det viktigaste resultatet eller de viktigaste slutsatserna ska lyftas fram men behöver formuleras kortare än i sammanfattningen (blir en slags sammanfattning av sammanfattningen).

Hur ska rapporten användas? Är rapporten till exempel tänkt att användas som ett kunskapsunderlag eller som ett verktyg, eller som något annat?

För vem (målgrupp)? Vilka är dina läsare, vem är det som ska använda din rapport?

---

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling.



Folkhälsomyndigheten

**Solna** Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)