

Information gällande smittspridning / kontaktsmitta

Smittspridning i idrottsmiljöer sker främst genom direkt hudkontakt eller via förorenade ytor och föremål. Vanliga smittämnen inkluderar:

- **MRSA** (motståndskraftiga gula stafylokocker)
- **Fotsvamp**
- **Ringorm**
- **Vårtor**
- **Herpes simplex**

Dessa kan spridas via:

- Delade träningsredskap
- Gemensamma duschar och omklädningsrum
- Hud-mot-hud-kontakt vid idrottsutövande
- Smutsiga ytor och textilier

Vad bör medlemmar och besökande känna till?

1. Undvik träning vid infektion

- Träna inte om du har infekterade sår, eksem, bölder eller har hudutslag.
- Informera din tränare om du har misstänkt hudinfektion.

2. Personlig hygien

- Tvätta händerna noggrant före och efter träning.
- Använd egna handdukar, skor, träningskläder och skyddsutrustning.
- Duscha efter träning.

3. Rengör utrustning

- Torka av träningsredskap efter användning.
- Använd desinfektionsmedel på delad utrustning.

4. Kläder och textilier

- Tvätta träningskläder efter varje pass.
- Undvik att dela skor eller benskydd.

5. Sårvård

- Täck sår med vattentätt plåster eller bandage.
- Informera din tränare om sår som inte läker eller blir infekterade.

6. Sårvård

- Rapportera in avvikelser du ser på idrottsplats till ditt lags tränare/ledare.