

# Riktlinjer för tävling med restriktioner

Gäller från 1 juni 2021

## Match och tävling i mindre omfattning tillåts för alla åldrar

Med mindre omfattning avses antingen ett färre antal deltagare, eller ett färre antal matcher eller tävlingar.

Vi följer Folkhälsomyndighetens (FHM) riktlinjer och är medvetna om att reglerna kan ändras snabbt. Fokus måste vara att minska smittspridning.

Vi uppdaterar ständigt vår Coronaråd på [budokampsport.se](https://www.budokampsport.se), där det alltid ligger aktuell information kring läget just nu. Du kan läsa mer här: <https://www.budokampsport.se/2020/03/12/idrott-och-coronavirus-covid-19/>

## För alla åldrar

- När det är möjligt, hålla träningar och andra aktiviteter utomhus
- Minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
- Endast genomföra matcher och tävlingar i mindre omfattning
- Endast genomföra mindre läger och cuper
- Lokala restriktioner kan förekomma, kontrollera med kommunen där tävlingen ska ske.

## Allmänna råd för idrotten

- Håll er utomhus i första hand.
- Följ bestämmelserna i ordningslagen om max 8 deltagare vid offentliga tillställningar och allmänna sammankomster
- Vid match/tävling utomhus på avgränsad arena tillåts 500 åskådare om de har anvisat sittplats, eller 100 åskådare utan anvisad sittplats
- Vid match/tävling inomhus tillåts 50 åskådare om de har anvisad sittplats, eller 8 åskådare utan anvisad sittplats
- Liksom tidigare gäller fortsatta begränsningar för antal personer inomhus. Maxantalet får aldrig överstiga 500 personer oavsett lokalens storlek.
- Tillåt endast närkontakt som är nödvändig för idrotten.

*(Tänk på att lokala regioner kan ha sina egna skärpta allmänna råd. Följ noga myndigheternas information.)*

## **Hur man arrangerar säkra tävlingar**

- Antal tävlande deltagare och funktionärer
- Endast symptomfria personer på platsen
- Utländska deltagare
- Ta bort moment som innebär trängsel
- Följ hygienrutinerna
- Före, under och efter tävlingsmoment

### **Antal tävlande deltagare och funktionärer**

- Lagen om allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, innebär att:
- Får inte arrangeras för fler än 8 deltagare om tillställningen anordnas inomhus
- Endast tillåta närkontakt som är nödvändig för idrotten
- Antalet deltagare bestäms genom att räkna samman utövare
- Undantaget från att söka tillstånd hos polisen påverkas inte av den tillfälliga ändringen

Är det en offentlig tillställning är det max åtta deltagare som gäller. Är det inte det finns det inget maxantal men lokalen i sig, och framförallt ägaren av lokalen, bör ha tydliga anvisningar om hur många som får vistas på respektive yta i enlighet med pandemilagen. Föreskriften anger att maxantalet ska beräknas på sådant sätt att varje person, inom varje avgränsat utrymme, ska kunna disponera minst 10 kvadratmeter av den tillgängliga ytan.

### **Endast symptomfria personer på platsen**

Inför obligatorisk hälsokontroll för alla utövare med minst legitimerad sjuksköterska, samma dag som tävlingen. De idrotter i SB&K som har fullkontakt krävs redan idag en läkarkontroll, men den ska också utvidgas till att vara anpassad för covid-19-symptom. Se länkarna nedan.

- Alla deltagare ska kunna uppvisa ett negativt Covid-test som inte är äldre än 48 timmar i samband med läkarundersökningen.

### **Utländska deltagare**

Inresande från andra länder ska för att delta på tävlingar:

- Kunna uppvisa ett negativt Covid-test som inte är äldre än 48 timmar.
- Sitta i karantän i sju dagar direkt när de kommer till Sverige.
- Ta ett nytt test efter minst fem dagar.

### **Föreningar**

Det är varje förenings ansvar att se till att Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd följs.

### **Arrangörer av tävling**

Respektive arrangör ska:

- Dra isär matchprogrammet (fightcard) så att trängsel undviks mellan de olika matcherna
- Göra en riskbedömning i enlighet med Folkhälsomyndighetens verktyg: [Information till arrangörer av evenemang och sammankomster med anledning av covid-19 — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)
- Följa de medicinska reglerna för tävlande i samband med COVID-19: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Medicinska-regler-for-tavlande-i-samband-med-COVID.pdf>
- Se till att utövaren fyller i hälsodeklarationen innan hälsoundersökningen: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Halsodeklaration.pdf>
- Se till att läkaren eller sjuksköterskan gör hälsoundersökning samma dag som tävlingen, enligt följande för COVID-19: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Halsundersokning.pdf>

## Ta bort moment som innebär trängsel

- Skapa rutiner vid eventuell smitta (exempelvis ifall någon av personerna på plats blir smittad ska alla som kommit i kontakt med den personen sitta 7 dagar i karantän och ta ett nytt test efter minst fem dagar).
- En idrottstävling är som utgångspunkt en offentlig tillställning och får därmed inte samla fler än åtta deltagare. Vid en idrottstävling som genomförs på en tydligt avgränsad arena ska åskådarna räknas som deltagare, däremot räknas inte utövare och funktionärer. Här gäller alltså max åtta åskådare.
- Undvik annan kroppskontakt än det som idrotten kräver.
- Se till att informera tydligt om att personer med minsta symptom stannar hemma.
- Se till att endast personer som har en matchbetydande roll får vistas runt tävlingsytan. Flera olika funktionärsroller kan komma att adderas till redan befintliga roller. Exempelvis skulle en supervisor också kunna vara officiell tidtagare. Övriga matchbetydande roller kan vara coach, fighter, domare, ringdomare, läkare och så vidare.
- Ha invägningar och läkarundersökningar i enskilda utrymmen, så att endast de som behöver vara med är det (fighter, läkare, tränare, supervisor).
- Ha enskilda omklädningsrum för de som har match.
- Håll avstånd till varandra förutom det som krävs för idrottsutövarna under match.

## Följ hygienrutinerna

- Handhygien — Folkhälsomyndigheten (folkhalsomyndigheten.se)
- Torka av och använd handsprit på tävlingsytan efter varje genomförd match
- Se till att det finns god möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten
- Städa noga toaletter, duschutrymmen, och andra ytor där utövare kan tänkas dela yta
- Dela inte utrustning, eller för den delen vattenflaska med någon

## Före, under och efter tävlingsmoment

### Före

- Undvik onödiga kontakter, som att exempelvis krama motståndet eller tränare innan match.
- Låt dig inte bjudas på annans vatten.
- Sätt i tandskydd innan du tar på dig handskar, så ingen annan behöver sätta in det i munnen åt dig.
- Håll avstånd och ha nära till att tvätta händerna med tvål och vatten.
- Använd egen utrustning (eller åtminstone sådan som ingen tidigare har använt).

### Under

- Se till att alltid ha extra utrustning med dig, ifall något skulle gå sönder under match. Går någon utrustningsdel sönder och den inte går att laga – avslutas matchen.
- I pauser, se till att minska kontakten mellan utövare och coacher – tänk på att hålla avstånd.

### Efter

- Domaren redovisar matchresultat muntligt, undvik kroppskontakt, exempelvis genom att låta bli att lyfta handen på segraren.
- Undvik fysiska prisceremonier.
- Endast de som måste, får befinna sig på tävlingsytan – håll avstånd.
- Undvik onödig kroppskontakt.
- Dela inte vattenflaska med någon, drick inte ur någon annans.
- Undvik fysiska prisceremonier.
- Se till att det finns gott om utrymme i omklädningsrum så man håller avstånd från varandra.
- Duscha omgående.