

# Riktlinjer för träning under Coronakrisen

Gäller från 14 juni 2020

Fokus är fortfarande att hålla smittspridningen nere, alla måste ta ett personligt ansvar att fortsätta göra det. Dessa riktlinjer kan ändras snabbt om läget förändras.

Den som känner sig minsta sjuk stannar hemma. Medicinska kommittén har tagit fram en hälsodeklaration som ska användas vid tävling, den kan ni även ha till stöd för era medlemmar vid träning. Den finns här: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Halsodeklaration.pdf>

## Barn och ungdomar (födda 2002 eller senare)

- Om möjligt, bedriv träning utomhus
- Max 50 personer på plats

## Vuxna

- Om möjligt, bedriv träning utomhus
- Max 50 personer på plats
- Använd inte mer kroppskontakt än vad som är nödvändig för idrotten
- Byt inte träningspartner flera gånger under ett pass
- Håll avstånd till varandra, förutom det som är nödvändigt för idrotten
- Låna inte utrusning av varandra

## Förtydligande kring närkontakt

*RF:s tolkning är att även idrott där mycket närkontakt förekommer kan genomföras efter den 14 juni, så länge Folkhälsomyndighetens råd följs i övrigt.*

*SB&K anser därmed att ni får träna er idrott även fast den innebär närkontakt, undvik dock onödig närkontakt, exempelvis skaka hand. Ett annat möjligt exempel skulle kunna vara att träna med samma partner för att undvika att träna med flera olika personer.*

*Ansvar ligger på föreningen att se till att råden efterföljs.*

## Inomhusträning

I Folkhälsomyndighetens allmänna råd till idrotten står att idrottsföreningar ”när det är möjligt bör hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus”. Folkhälsomyndigheten har i dialog med RF förtydligat att det innebär att när det **inte är möjligt** att bedriva idrott utomhus får verksamheten bedrivas inomhus.

Ansvar ligger på föreningen att se till att råden efterföljs. Ni ska göra en riskbedömning utifrån hur er egen lokal ser ut. Exempelvis, har föreningen en stor lokal med en träningsyta på en våning och en på en annan eller i olika salar separerade från varandra, är SB&K:s bedömning att det går att vara max 50 personer i respektive lokal – förutsatt att det hålls avstånd mellan paren som tränar och om trängsel till och från träningslokalerna kan undvikas.

### **Allmänna råd från Folkhälsomyndigheten**

- Om möjligt var utomhus
- Begränsa antal åskådare och undvik trängsel
- Max 50 personer på plats

### **Generella råd**

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.

### **Inomhusaktiviteter**

- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.