

Riktlinjer för utbildningar under Coronakrisen

Gäller från och med 14 juni 2020

Fokus är fortfarande att minska smittspridningen, 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.

SB&K

- Begränsar antalet deltagare utifrån lokalens möjligheter att anpassas till aktuella riktlinjer. Dock max 20 deltagare per utbildning
- Ställer in utbildningen om aktuella riktlinjer inte kan följas
- Informerar arrangör, deltagare och utbildare om aktuella riktlinjer

Utbildare

- Stannar hemma vid minsta symptom
- Reser till och från utbildningen på ett ansvarsfullt sätt
- Håller avstånd
- Tvättar händerna
- Genomför om möjligt utbildningen utomhus
- Använder och uppmuntrar inte mer kroppskontakt än vad som är nödvändig för utbildningen
- Låter deltagarna behålla samma träningspartner vid moment som innebär kroppskontakt
- Behåller, vid uppdelning i mindre grupper, samma personer i respektive grupp under hela utbildningen

Lokal arrangör

- Ser till att lokalen är städad
- Placerar bord och/eller stolar med minst 1,5 meters avstånd
- Ser till att det finns tillgång till att tvätta händerna med tvål
- Ser till att det finns handsprit i varje lokal
- Ser till att det finns tydlig skyltning av råden om att hålla avstånd och att ha god handhygien

Deltagare

- Stannar hemma vid minsta symptom
- Reser till och från utbildningen på ett ansvarsfullt sätt

- Håller avstånd
- Tvättar händerna
- Undviker onödig kroppskontakt
- Hostar eller nyser i armvecket
- Lånar inte eventuell utrustning av någon annan och lånar inte ut utrustning till någon annan

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
- 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