

## **Riktlinjer för tävling med restriktioner**

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, 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/>

## **Allmänna råd för idrotten från och med 14 juni beslutade av Folkhälsomyndigheten**

- hållas utomhus i första hand
- följa bestämmelserna i ordningslagen om max 50 deltagare vid offentliga tillställningar och allmänna sammankomster (Polisens webbplats)
- ha ett begränsat antal åskådare eller på annat sätt undvika trängsel
- endast tillåta närkontakt som är nödvändig för idrotten.

---

### **Innehåll**

- Antal deltagare
- Endast symptomfria personer på platsen
- Ta bort moment som innebär trängsel
- Hygienrutiner
- Före, under och efter tävlingsmoment
- Deltagare, funktionärer 70+

---

## **Antal deltagare**

Här gäller lagen om allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, vilket innebär att:

- Får inte arrangeras för fler än 50 personer
- 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

Vid frågor om exempelvis hur beräkningen ska tolkas, kontakta polisen.

## **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 nedan.

## 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 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-arrangorer-av-evenemang/>
- Följa de medicinska reglerna för tävlande i samband med COVID-19 som finns här:
- Se till att utövaren fyller i hälsodeklarationen innan hälsoundersökningen, den finns här: <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, den finns här: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Halsundersokning.pdf>
  
- Ta bort moment som innebär trängsel
- Arrangera tävling utan publik
- 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 i lokalen. 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:
  - 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
- Se till att det finns gott om utrymme i omklädningsrum så man håller avstånd från varandra
- Duscha omgående

#### **Deltagare och funktionärer 70+**

SB&K förhåller sig helt till Folkhälsomyndighetens råd om 70+:are ska undvika fysiska sociala kontakter. Därav anser SB&K att folk som är 70 år eller äldre tyvärr, av smittriskskäl, inte kan medverka.

Om personer som är 70 år eller äldre ändå dyker upp är det helt och hållet deras eget ansvar.