

## **Riktlinjer för träning – gäller från 16 december 2020**

Folkhälsomyndigheten har meddelat att följande föreskrifter och nationella allmänna råd som gäller i hela landet från den 14 december. Vissa av råden gäller specifikt för idrottsrörelsen och innebär att personer födda 2004 eller tidigare kan träna på ett sätt som minimerar risken för smitta om de:

1. håller avstånd till varandra,
2. inte delar utrustning med varandra,
3. när det är möjligt genomför aktiviteten utomhus,
4. undviker gemensamma omklädningsrum,
5. reser till och från aktiviteten individuellt
6. utför aktiviteten i mindre grupper (enligt information från RF den 9/12 så är det normerande med 8 personer)

Personer som är födda 2004 eller tidigare bör förutom ovanstående även avstå från att delta i läger, matcher, cuper och tävlingar. Liksom tidigare får personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott träna och tävla. Enligt Folkhälsomyndighetens allmänna nationella råd som gäller från den 14 december får barn födda 2005 och senare fortsatt träna och även delta i enstaka matcher och tävlingar.

Folkhälsomyndighetens nya nationella allmänna råd gäller från den 14 december och ersätter samtliga tidigare lokala allmänna råd. Folkhälsomyndighetens föreskrifter och nationella allmänna råd i sin helhet finner ni här: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5da13979cd774f33ae44527f442221bd/andring-foreskrifter-allman-na-rad-hslf-fs-2020-12-gallerfrom-2020-12-14.pdf>

### **Enligt de nya nationella råden bör personer födda 2004 och tidigare när det är möjligt träna utomhus. Vad innebär det?**

Folkhälsomyndigheten avråder inte från all inomhusverksamhet. Verksamhet som bara kan bedrivas inomhus kan göra det, men då krävs extra försiktighet eftersom smitta sprids lättare inomhus. Det blir alltså ännu viktigare att hålla avstånd till varandra, dela upp sig i mindre grupper, undvika moment med nära kontakt och i övrigt följa de allmänna råden som riktas till enskilda när man är inomhus.

Verksamheter som har möjlighet att ha hela eller delar av sin verksamhet utomhus, exempelvis träningar, bör därför välja det alternativet. Man kan också alternera grupper inomhus/utomhus.

### **Vad innebär det för SB&K:s föreningar?**

- Om ni ska genomföra träningar ställer det stora krav på er som förening och på era medlemmar, alla måste ta personligt ansvar och fokus måste vara att hålla smittspridningen nere.
- Om möjligt, bedriv träning utomhus
- Tänk till på vilka övningar ni använder, håll avstånd till varandra
- Byt om hemma
- Dela inte utrustning med varandra
- Res till träningen individuellt
- Utför träning i mindre grupper (åtta personer är normerande)
- Träna med samma person hela passet

SB&K:s samlade information med anledning av coronapandemin finns här: <https://www.budokampsport.se/2020/03/12/idrott-och-coronavirus-covid-19/>

Vid frågor kontakta [info@budokampsport.se](mailto:info@budokampsport.se).