

Riktlinjer för träning – gäller från 19 april 2021

Den nya pandemilagen gäller från 10 januari 2021. I pandemilagen finns särskilda begränsningar för gym, sportanläggningar och andra platser för fritidsverksamhet som är öppna för allmänheten. Det åligger arrangörer, föreningar och aktiva att känna till lagens innehåll och de bestämmelser som gäller.

Förbundets riktlinjer är endast tillämpliga när träning är tillåtet och lämpligt. Även då finns bestämmelser och restriktioner att förhålla sig till.

För att personer födda 2001 och tidigare ska kunna träna kampsport på ett säkert sätt bör vi:

- Hålla avstånd till varandra*
- Inte dela utrustning med varandra
- När det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus
- Undvika gemensamma omklädningsrum
- Resa till och från aktiviteten individuellt
- Utföra aktiviteten i mindre grupper
- Träna med samma träningspartner hela passet

* Enligt tidigare besked från Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet finns det inte några specifika föreskrifter eller råd riktade till just idrotter där närbkontakt är en del av idrottsutövningen. Läs mer på <https://www.budokampsport.se/2021/01/29/ef-klargor-vad-som-galler-for-idrotter-med-narkontakt/>.

För personer födda 2002 eller senare bör vi

- När det är möjligt, hålla träningar och andra aktiviteter utomhus
- Minimera antal personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
- Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

Gäller alla åldersgrupper

- Beräkna maxantalet besökare som får vistas i verksamhetens lokaler inomhus samtidigt
- Skriftligt dokumentera maxantalet och hur beräkningen är gjord
- Tydligt anslå maxantalet
- Säkerställa att maxantalet inte överskrids
- Informera besökare om hur smittspridning kan undvikas
- Erbjuder sina besökare möjlighet att tvätta händerna eller erbjuda handdesinfektion
- Skriftligt dokumentera de övriga smittåtgärderna som verksamheten vidtagit
- Följa upp de vidtagna smittskyddsåtgärderna, och
- Hålla sig informerade om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren
- Begränsa antalet besökare i verksamhetslokaler inomhus på ett sätt som är säkert från smittskyddssynpunkt
- Utforma verksamhetslokaler inomhus samt områden och utrymmen utomhus på ett sådant sätt att trängsel undviks och att besökare kan hålla avstånd från varandra
- Se till att in- och utpassage till verksamhetslokaler inomhus samt områden och utrymmen utomhus kan ske på ett sådant sätt att trängsel undviks
- Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar med undantag för enstaka matcher eller tävlingar som riktar sig till barn födda 2002 eller senare*

*Gäller ej yrkesidrott

Beräkning av max antal besökare inomhus

- I de allmänna råden till förordningen utifrån pandemilagen anges att maxantalet ska beräknas på sådant sätt att varje besökare inom varje avgränsat utrymme ska kunna disponera minst 10 kvadratmeter av den tillgängliga ytan.

Hur sker beräkningen av maxantalet besökare?

Idrottsföreningar som bedriver verksamhet i en lokal där hela ytan utgör idrottsyta gör beräkningen utifrån lokalens totala yta och detta även om viss idrottsutrustning är placerad på denna yta.

Idrottsföreningar som bedriver verksamhet i en lokal där den totala ytan utgörs av dels idrottsyta, dels sidoyta, gör beräkningen utifrån lokalens totala yta. Sidoytor kan till exempel vara bassängkanter i en simhall eller läktare i en idrottshall.

- Personal och ledare räknas ej med i det maximalt antal personer som får vistas i lokalen samtidigt

Föreningen måste, utöver maxantalet enligt pandemilagen, också ta hänsyn till Folkhälsomyndighetens nationella allmänna råd och rekommendationer. Ni kan läsa om dessa på Folkhälsomyndighetens hemsida: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/>

Regionala bestämmelser

Det kan förekomma regionala eller kommunala bestämmelser som skiljer sig från råd och rekommendationer i övrigt. Det är därför viktigt att ni sätter er in kring vad som gäller där ni har er verksamhet.

SB&K:s samlade information med anledning av coronapandemin

<https://www.budokampsport.se/2020/03/12/idrott-och-coronavirus-covid-19/>

Vid frågor kontakta info@budokampsport.se.

Detta dokument ska endast ses som en vägledning till gällande lagar och regler.