

Riktlinjer för tävling med restriktioner **Gäller från 1 juli 2021**

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](https://www.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/>

(Tänk på att lokala regioner kan ha sina egna skärpta allmänna råd. Följ noga myndigheternas information.)

Gäller för alla åldersgrupper

- Undvik trängsel

(Tänk på att lokala regioner kan ha sina egna skärpta allmänna råd. Följ noga myndigheternas information.)

Hur man arrangerar säkra tävlingar

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

Antal tävlande deltagare och funktionärer

Deltagartak höjs för allmänna sammankomster

- För inomhusarrangemang kan upp till 50 deltagare tillåtas
- Om deltagarna anvisas en sittplats kan upp till 300 deltagare tillåtas
- För arrangemang utomhus gäller maximalt 600 deltagare utan anvisad sittplats
- För arrangemang utomhus gäller maximalt 3 000 deltagare som anvisas en sittplats.

Beräkning av max antal besökare

- 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 då 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. RF bedömer att idrottsföreningar som bedriver verksamhet i en lokal där den totala ytan utgörs av dels idrottsyta, dels sidoyta, gör beräkningen utifrån den av föreningen definierade idrottsytan i lokalen. Sidoytor kan till exempel vara bassängkanter i en simhall eller läktare i en idrottshall.

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 länkarna nedan.

Föreningar

Det är varje förenings ansvar att se till att Folkhälsomyndighetens föreskrifter och att lokala 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: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Medicinska-regler-for-tavlande-i-samband-med-COVID.pdf>
- 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

- Skapa rutiner vid eventuell smitta (exempelvis ifall någon av personerna på plats blir smittad ska alla som kommit i kontakt med den personen sitta 7 dagar i karantän och ta ett nytt test efter minst fem dagar)
- En idrottstävling är som utgångspunkt en offentlig tillställning och får därmed inte samla fler än femtio deltagare inomhus. Vid en idrottstävling som genomförs på en tydligt avgränsad arena ska åskådarna räknas som deltagare, däremot räknas inte utövare och funktionärer.
- Se till att informera tydligt om att personer med minsta symptom stannar hemma

Följ hygienrutinerna:

[Handhygien — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#)

- 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

- Sätt i tandskydd innan du tar på dig handskar, så ingen annan behöver sätta in det i munnen åt dig
- Ha nära till att tvätta händerna med tvål och vatten
- Använd egen utrustning (eller åtminstone sådan som ingen tidigare har använt)

Under

Publicerade 2021-07-01

Uppdaterade 2021-07-05

- Se till att alltid ha extra utrustning med dig, ifall något skulle gå sönder under match. Går någon utrusningsdel sönder och den inte går att laga – avslutas matchen

Efter

- Se till att det finns gott om utrymme i omklädningsrum så man håller avstånd från varandra
- Duscha omgående
-

Vid eventuella frågor är du välkommen att kontakta vår medicinska kommitté medicin@budo.se