

Riktlinjer för träning – gäller från 1 juli 2021

Träning är viktigt för folkhälsan. Smittläget är nu så att nyttan med träning vida överstiger risken att smittas, under förutsättning att träning bedrivs på ett smittsäkert sätt.

Från och med 1 juli 2021 finns inte några allmänna råd specifikt för idrottsutövning eller riktade särskilt till idrottsföreningar. Idrottsföreningar ska i verksamheten för sina medlemmar säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika spridning av coronaviruset. Lämpliga åtgärder kan vara olika för olika idrottsverksamheter. Det kan handla om hantering av gemensam utrustning, men också om övning eller träningsupplägg som bör anpassas eller undvikas för att undvika risk för spridning av smitta samtidigt som träningsverksamheten kan fortsätta.

För alla åldersgrupper

- Minimera antalet personer du har som träningspartners
- Dela inte utrustning med varandra
- Minimera antalet personer som närvarar samtidigt för att undvika trängsel

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.

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

Använd gärna hälsodeklarationen vi hänvisar till i riktlinjer för tävling:

<https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2020/06/Halsodeklaration.pdf>

SB&K:s samlade information med anledning av coronapandemin finns här:

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

Om du har frågor är du välkommen att kontakta vår medicinska kommitté medicin@budo.se