

Riktlinjer för träning

Gäller från 15 juli 2021

SB&K följer Folkhälsomyndighetens (FHM) riktlinjer och är medvetna om att reglera kan ändras snabbt. Fokus är att minska smittspridning.

På budokampsport.se uppdateras samlingsartikeln med aktuell information och riktlinjer.

» [Coronaviruset – Nuläge och samlad information](#)

Tänk på att regioner kan ha skärpta lokala allmänna råd. Följ noga myndigheternas information, länkar finns i samlingsartikeln på budokampsport.se.

Vid frågor kontakta förbundets medicinska kommitté på medicin@budo.se

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

Vad ska idrottsföreningar göra?

Från och med 1 juli 2021 finns inte några allmänna råd specifikt för idrottsutövning eller riktade särskilt till idrottsföreningar. Idrottsföreningar ska dock fortsatt 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 som närvarar samtidigt för att undvika trängsel.
- Dela inte utrustning

Hälsodeklaration

Hälsodeklarationen som SB&K tagit fram till *Riktlinjer för tävling* kan självklart även användas som underlag inför träning.

» [Hälsodeklaration](#)