

Riktlinjer för utbildning

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

Vid utbildningar måste alla ta ett personligt ansvar för att tillsammans undvika spridning av coronaviruset.

Den som känner minsta symptom stannar hemma.

SB&K

- Ser till att trängsel undviks.
- Ställer in utbildningen om aktuella riktlinjer inte kan följas.
- Informerar arrangör, deltagare och utbildare om aktuella riktlinjer.

Utbildare

- Stannar hemma vid minsta symptom.
- Håller avstånd.
- Tvättar händerna.

Lokal arrangör

- Ser till att lokalen är städad.
- Placerar bord och/eller stolar med minst 1 meters avstånd.
- Ser till att det finns möjlighet att tvätta händerna med tvål.
- Ser till att det finns handsprit i varje lokal.
- Ser till att det finns tydlig skyltning av råden om att hålla avstånd och ha god handhygien.

Deltagare

- Stannar hemma vid minsta symptom.
- Håller avstånd.
- Tvättar händerna.
- Hostar eller nyser i armvecket.

Generella råd

- Den som är sjuk, även med milda symptom, ska inte delta i aktiviteter alls utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Den som insjuknar under aktivitet ska gå hem direkt.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Torka av utrustning, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
- Upprätthåll och uppmana till god handhygien genom handtvätt eller handsprit.