

Riktlinjer för träning – gäller från 23 december 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.

Riksdagen har beslutat om den så kallade [pandemilagen](#) som gäller från den 10 januari 2021 till och med den 31 januari 2022. Regeringen har beslutat om förändringar från den 29 september i [förordningen](#) kopplad till pandemilagen.

Särskilda villkor för allmänna sammankomster och offentliga tillställningar

För alla åldersgrupper

Den som anordnar en allmän sammankomst eller en offentlig tillställning i en lokal, på ett avgränsat område eller utrymme som anordnaren disponerar ska

- begränsa antalet deltagare på ett sätt som är säkert från smittskyddssynpunkt.
- skapa förutsättningar för deltagare att kunna hålla ett säkert avstånd från varandra.
- disponera in- och utpassager på ett sådant sätt att trängsel undviks.

Regeringen och Folkhälsomyndigheten har inte närmare angivit vad som är ett lämpligt antal deltagare per yta eller ett minsta avstånd mellan deltagare.

Särskilda villkor för sportanläggningar och badanläggningar

Den som bedriver verksamhet i en sportanläggning eller badanläggning som är öppen för allmänheten ska

- begränsa antalet besökare i lokaler inomhus på ett sätt som är säkert från smittskyddssynpunkt.
- skapa förutsättningar för att trängsel undviks och att besökare kan hålla ett från smittskyddssynpunkt säkert avstånd från varandra.
- disponera in- och utpassager på ett sådant sätt att trängsel undviks.

Från den 23 december finns föreskrifter om att platser för kultur- och fritidsverksamheter måste beräkna det maximala antalet besökare utifrån krav på 10 kvm/person inomhus. Sådan undervisning som avses i skollagen är undantagen samt verksamhet som riktar sig till barn och ungdomar födda 2002 och senare.

Regeringen och Folkhälsomyndigheten har inte närmare angivit vad som är ett lämpligt antal deltagare per yta eller ett minsta avstånd mellan deltagare.

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 på medicin@budo.se.