

Riktlinjer för tävling – gäller från 29 september 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, 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/>

Hälsodeklaration

Det är obligatoriskt att fylla i hälsodeklarationen och lämna in den till tävlingsledaren. Tävlingsledaren kontrollerar att deltagaren uppfyller kraven för att delta.

Föreningar

Det är varje förenings ansvar att se till att Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd följs.

Arrangörer av tävling

Respektive arrangör ska:

- Följa de medicinska reglerna för tävlande i samband med covid-19: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2021/10/medicinska-regler-for-tavlande.pdf>
- Se till att utövaren fyller i hälsodeklarationen: <https://www.budokampsport.se/wp-content/uploads/2021/10/halsodeklaration-sbk.pdf>
- Lagra hälsodeklarationerna i en månad, om smittspårning behöver göras. Efter en månad ska de förstöras.

Rutiner vid smitta

FHM:s gällande riktlinjer ska följas. (För närvarande gäller följande: personer, vaccinerade eller ej, som har symptom förenliga med covid-19 ska provtas och stanna hemma. Personer som har haft covid-19 inom 6 månader behöver inte provtas och således inte heller stanna hemma.)

Följ hygienrutinerna

- Se till att det finns goda möjligheter att tvätta händerna med tvål och vatten. Mer information finns hos [Folkhälsomyndigheten](#).
- Städa noga toaletter, duschutrymmen, och andra ytor där utövare kan tänkas dela yta.
- Dela inte utrustning eller vattenflaska med någon.

Före 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.

Efter

- Se till att det finns gott om utrymme i omklädningsrummen så att trängsel undviks.

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