

Rekommendationer för Friidrottsskoleverksamhet

De omständigheter som råder kring spridningen av covid-19 har givit oss anledning att ta fram ett stödmaterial för föreningarnas planering och genomförande av sommarens Friidrottsskolor. Det är grundläggande att Friidrottsskolorna genomförs på ett sätt som begränsar risken för smittspridning. Arrangerande förening ansvarar för att säkerställa att myndigheternas rekommendationer, råd och regler följs. Nedan återfinns Svensk Friidrotts rekommendationer kring hur föreningen bör agera för att uppnå detta mål. Svensk Friidrott välkomnar att Friidrottsskolor genomförs under sommaren, då det är oerhört viktigt att barn och ungdomar har positiva aktiviteter i form rörelse, motion och träning.

Var medvetna om att nedanstående kan justeras i de fall myndigheternas rekommendationer ändras.

Vid planering för Friidrottsskolan

- Innan en förening tar beslut om att genomföra en Friidrottsskola ska [Folkhälsomyndighetens riskanalysverktyg](#) användas för att upprätta en utgångspunkt och identifiera eventuella handlingsplaner för nödvändiga åtgärder.
- Ingen som är över 70 år eller som är en sårbar person i en riskgrupp ska medverka som ledare/funktionär.
- I inbjudan ska ett förtydligande göras av den riskbedömning som föreningen gjort, de försiktighetsåtgärder som kommer att tillämpas och de riktlinjer som gäller för deltagarna under friidrottsskolan.
 - Informera föräldrar och barn vad som gäller för årets friidrottsskola. Samlingsytor, lunchplatser och avlämnings/upphämningsplats kanske ser olika ut beroende vilken grupp barnet tillhör. Gå ut med tydlig information så alla parter känner sig trygga i upplägget.
- I Friidrottsskolan får max 50 personer vistas på samma område samtidigt. Detta omfattar även Friidrottsskolans ledare. En friidrottsarena räknas som ett område.
 - Friidrottsskolan bör därefter delas in i mindre undergrupper, om totalt max 12-15 personer.
 - Avgränsningen för 50 personer per område är antagen utifrån de riktlinjer som finns för sammankomster samt det faktum att Friidrottsskolan befinner sig på platsen under en hel dag/flertal timmar samt att det finns risk för trängsel vid lämning/hämtning och lunchtider. En friidrottsskolegrupp är också, till skillnad från en ordinarie träningsgrupp, mer tillfälligt sammansatt och består till största del inte av individer som träffas regelbundet.
- För Friidrottsskolor som önskar välkomna fler än 50 deltagare gäller nedanstående:
 - Det är viktigt att komma ihåg att max 50 personer får finnas sig på samma område samtidigt och ska en Friidrottsskola som genomförs under helgdagar omfatta fler än 50 personer så måste alltså kompletterande områden användas för friidrottsskolans genomförande. Om föreningen inte har tillgång till ytterligare en friidrottsarena kan till exempel en separat fotbollsplan, ett skogsområde, motionsspår eller parkområde användas. Platserna ska vara separerade från varandra och kan lämpligtvis varvas för grupperna under veckan.
 - Finns inte tillgång till fler områden kan Friidrottsskolorna istället för att genomföras under heldagar fördelas över olika tider på dagen, som förmiddag, eftermiddag och kväll.
 - Det är viktigt att de olika 50-grupperna hålls helt isolerade från varandra. Det gäller från starten på dagen till slutet av dagen och omfattar även lämning och hämtning.

- Förtydliga i samband med bokning vilka regler som gäller kring om/avbokning. Detta gäller både från föreningens och från den aktives sida. Svensk Friidrott har inga generella regler för detta utan det är upp till varje förening att bestämma hur dessa ska utformas.
- Följ kontinuerligt de uppdateringar kring nationella rekommendationer och Svensk Friidrotts övergripande rekommendationer som publiceras på samlingssidan på friidrott.se

Ledarna och deras utbildning

- Planera för fler ledare till Friidrottsskolan, för att säkerställa att riktlinjerna kan efterlevas.
- Var noga med att utbilda ledarna i de riktlinjer som upprättats för Friidrottsskolan utifrån smittskyddssynpunkt. Håll utbildningarna i första hand digitalt.
- Planera på förhand tillsammans med ledarna hur Friidrottsskolans aktiviteter och flöden ska gå till.

Praktiska riktlinjer vid genomförande

- Rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och förtydliganden för friidrotten från Svensk Friidrott ska följas.
- Var noga med hygien inom grupperna. Gör det enkelt för deltagare och ledare att tvätta händer ofta.
- Servera ingen mat under Friidrottsskolan utan be deltagarna ta med egen matsäck plus egen vattenflaska. Alternativt att ni som arrangör erbjuder matlådor.
- Var noga med att rengöra redskap och utrustning mellan användning inom grupperna och mellan varje grupp.
- Håll avstånd inom grupperna och undvik kramar. Låt gärna deltagarna skapa egna icke-fysiska sätt att hälsa och skapa tillhörighet.
- Tillgängliggör gärna flera toaletter och finns det omklädningsrum på arenan bör så många som möjligt hållas öppna för att inte skapa trängsel. Be dock deltagarna byta om och duscha hemma.

Grundläggande information till alla som medverkar

Informationen ska delges i inbjudan, på hemsidan och på arenan under friidrottsskolan.

- Stanna hemma när du känner symtom som hosta, feber, nysningar samt ont i halsen, detta gäller även om dessa symtom kommer under dagen så meddelar man detta till sin ledare.
- Håll ett extra avstånd till ledare och kompisar på friidrottsskolan.
- Tvätta händerna ofta.
- Undvik att röra ögon, näsa och mun.
- Använd en egen vattenflaska.

Ta stöd av Svensk Friidrotts partners kring friidrottsskolor

Svensk Friidrott har, tillsammans med olika samarbetspartners, tagit fram material som underlättar för genomförandet av friidrottsskolor och aktiviteter för barn. Använd dem och ge deltagarna en helhetsupplevelse!

- Landslagets Friidrottsskola - [LÄNK](#)
- Baui Mini Friidrottsskola - [LÄNK](#)
- Friidrottens tävlingsregler för barn - [LÄNK](#)