



SFIFs riktlinjer för träningsverksamheten inomhus säsongen 2020-2021

Folkhälsomyndigheten skriver att "Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan. Idrott och träning ska därför fortsätta. Gym, simhallar och idrottshallar ska hålla öppet." Men de påpekar även att "Idrotts- och träningsaktiviteter kan fortsätta, men den som ansvarar för träningen måste se till att minska risken för att covid-19 sprids."

Svensk Friidrott har mot bakgrund av rådande pandemi och de begränsningar i yta som inomhusverksamheten innebär valt att ge följande råd och riktlinjer för träning under hösten 2020 och vintern 2021. Dessa riktlinjer gäller tills vidare och kan komma att uppdateras beroende på förändringar i pandemin och Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Generella rekommendationer

- Tag personligt ansvar för att minimera riskspridningen.
- Var noga med handhygien och håll avstånd. Samlas endast i mindre grupper
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i friidrottsaktiviteter, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Byt om hemma före och efter aktiviteter.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och övriga hygienrutiner.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit i alla friidrottsmiljöer och uppmuntra till att hålla efter god handhygien.
- Städa ofta toaletter och ytor som många tar i.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.

Var utomhus om det går – planera för användningen av miljöerna inomhus

Alla friidrotts- och föreningsaktiviteter som är möjliga att genomföras utomhus ska fortsätta planeras och genomföras utomhus. Svensk Friidrott rekommenderar att enbart junior- och seniorelit utnyttjar styrketränningsutrymmen inomhus. Barn och ungdomar kan med fördel träna styrka i andra lokaler utan tillgång till stänger och maskiner. Grupper med atleter över 70 år ska vid utnyttjande av inomhusarenor endast schemaläggas till tider då inga andra åldersgrupper vistas inom anläggningarna (exempelvis förmiddagstider vardagar). För de aktiviteter som måste genomföras inomhus rekommenderar vi följande:

- Se till att samlingar och uppvärmningar sker utomhus för att minska antalet individer som vistas samtidigt i inomhushallar.
- Föräldrar och andra som inte direkt är inblandade i träningen bör inte vistas i inomhushallar.
- Begränsa antalet deltagare som samtidigt vistas i en inomhushall till 50 personer. Tänk på att hålla avstånd till andra och blanda inte träningsgrupper i träningsmiljön.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis skivstänger, vikter, medicinbollar, etc., efter varje persons användning. Torka av med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel.

Företrädesvis ska inte fler än 50 personer befinna sig i en inomhushall samtidigt. Flera personer kan dock vistas i en hall samtidigt under förutsättning att nedanstående uppfylls:

- Alla brukare (föreningar, skolor, etc.) ansvarar för att, i samråd med ansvariga för hallen, träningspass och flöden i hallen sprids mellan träningsgrupper så att så att trängsel och krockar undviks. Tidsprogram och flödesanvisningar ska utformas och annonseras tydligt så att risken för missförstånd minimeras.

- Vid träning i mindre inomhushallar (exempelvis gymnastiksal) skall gruppernas storlek begränsas till mindre än 50 personer och rekommendationen är att inte blanda olika träningsgrupper samtidigt i dessa lokaler.

Frågor om atletes prestationsnivå för eventuell fördelning av halltider besvaras av SFIFs sektion för Elit & Landslag, kontaktpersoner Deijan Mircovic, dejan.mirkovic@friidrott.se, och Sofia Kuytser, sofia.kuytser@friidrott.se

Om någon blir sjuk

Om en aktiv / ledare / tränare testas positivt för covid-19 rekommenderas:

- Att denne informerar sin träningsgrupp/förening om detta och inte är närvarande på träning/tävling till dess denne är helt frisk. Följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer för bedömning av detta.
- Att träningsgruppen undviker att samlas eller att individerna genomför enskild träning till dess det kan utslutas att ingen annan i träningsgruppen smittats. Extra noggrannhet kring hygien och avstånd till andra individer (även utanför träningsgruppen) ska också beaktas under perioden.