

Svensk Friidrotts riktlinjer för inomhustävlingar säsongen 2020–2021

I början av hösten 2020 har smittspridningen accelererat i Sverige. Folkhälsomyndigheten har konstaterat att idrottsförbunden har arbetat bra med att ta fram planer för att kunna genomföra ”smittsäkra arrangemang”, men att det ibland brister i efterlevnaden av de riktlinjer som gäller hos tävlingsarrangörer.

Friidrottstävlingar medför en risk för ökad smittspridning, eftersom de lockar till sig många idrottsutövare som inte träffar varandra i vardagen, och som kommer från många olika platser. Det är därför särskilt viktigt för friidrottens arrangörer att säkerställa att aktiva, tränare och funktionärer som inte träffas regelbundet håller avstånd från varandra och att ingen trängsel uppstår, varken i hallen eller på väg in till/ut från hallen.

Svensk Friidrott har valt att ge följande råd och riktlinjer för tävling under vintern 2020–2021.

Riktlinjerna kan tillämpas fullt ut i de delar av landet som inte påverkas av s.k. ”lokala allmänna råd” enligt förteckningen på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/lokala-allmanna-rad/>

I de delar av landet där smittskyddsläkaren har aktiverat det lokala allmänna rådet att *avstå från att delta i idrottsträningar, matcher och tävlingar* bör ingen tävlingsverksamhet genomföras. Aktiva som bor i dessa delar av landet bör inte heller resa för att tävla på andra platser. Undantag görs för de aktiva som Svensk Friidrott definierar som elit.

För barn som är 11 år och yngre kan tävlingar arrangeras *inom träningsgruppen* under ordinarie träningstider.

Riktlinjerna innebär sammanfattningsvis att arrangörer av inomhustävlingar kommer att behöva planera för tävlingar med...

- Ett begränsat antal grenar och/eller åldersklasser
- Glesare tidsprogram

Vi vill också uppmuntra till samverkan mellan arrangörer för att säkerställa att det finns möjlighet att tävla i alla klasser/grenar under inomhussäsongen inom rimligt reseavstånd.

För frågor om dessa riktlinjer, kontakta:

Daniel Bergin
Tävlingsansvarig
010-476 53 36
daniel.bergin@friidrott.se

Frida Lindström
Tävlingskoordinator
010-476 53 32
frida.lindstrom@friidrott.se

Agera smittsäkert och ta ansvar

Varje deltagares ansvar

Oavsett om man deltar i tävlingen som aktiv, tränare eller funktionär gäller följande:

- Stanna hemma om man upplever sjukdomssymtom eller är sjuk.
- Var lyhörd för och följ myndigheternas rekommendationer.
- En god handhygien är den enskilt viktigaste åtgärden för att förebygga smittspridning. Händerna bör därför tvättas noggrant och ofta inför och under tävling.
- Sträva efter att hålla minst en armlängds avstånd till andra människor.
- Följ arrangörernas information och instruktioner och agera på ett sätt som underlättar för arrangören att genomföra en säker tävling.

Tävlingsledares ansvar

Under den tid samhällets särskilda råd, rekommendationer och restriktioner med målet att begränsa smittspridning gäller, är tävlingsledare – förutom de rent tävlingstekniska frågorna – ansvarig för att...

- Aktiva, ledare och funktionärer får information om att de ska stanna hemma om de känner symtom som hosta, snuva, halsont eller feber.
- Ingen servering/försäljning av mat genomförs under tävlingen.
- Genomföra en planering för hur deltagare och funktionärer rör sig på och i anslutning till tävlingsområdet utan att skapa trängsel, samt att tydligt informera närvarande om detta. Vid inomhustävlingar är det särskilt viktigt att se till att ingen trängsel uppstår vid in- och utgångar.
- Se till att omklädningsrum är stängda för omklädning och dusch – och att det finns möjlighet att öppna ett omklädningsrum om det behövs för dopingkontroll.
- Se till att toaletter hålls öppna och städas regelbundet under den tid tävlingen pågår.
- Se till att det alltid finns möjlighet till lätt tillgänglig handtvätt och att handsprit eller annat desinfektionsmedel finns i tillräcklig mängd.
- Vid upprepade överträdelse av arrangörens anvisningar, avvisa aktiva/ledare/funktionärer från tävlingsområdet.
- Tävlingsområden/zoner är definierade och tydligt avgränsade (helst med någon typ av fysiskt hinder) samt att alla deltagare informeras om hur respektive tävlingsområde ser ut, och hur de ska röra sig in och ut från tävlingsområdet. Zoner kan vara av flera typer, exempelvis tävlingszoner (där det totala antalet aktiva och funktionärer inte får överskrida 50 personer) och coachzoner.
- Det aldrig vistas fler än 50 personer samtidigt i någon zon. Varje zon måste vara så stor att personerna som vistas i den med lätthet kan hålla avstånd.
- Upprätta kartskisser över hallen som tydligt visar de olika zonerna.
- Påminna funktionärer och aktiva om vikten att hålla fysiskt avstånd, exempelvis genom att erbjuda aktiva i hopp- och kastgrenar en egen stol att sitta på mellan försöken, och att dessa stolar står med minst 1,5m avstånd från varandra.
- Planera för att kunna torka av (med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel) all utrustning som vidrörs av flera olika personer, exempelvis sittplatser för aktiva och funktionärer, bord, startblock, häckar, tidtagarur, hoppbäddar, ribbor, stavar, krattor, spadar, måttband och kastredskap.

Ansvar för att ovanstående punkter efterföljs och kommuniceras kan tävlingsledaren dela med andra personer.

Grenledares ansvar

Under pågående tävling ansvarar varje grenledare för att...

- Funktionärer och aktiva håller avstånd från varandra.
- Samtliga funktionärer som hanterar utrustning som används av flera personer bär handskar/vantar.
- Göra rent utrustning som används av flera personer.

Teknisk ledares ansvar

Om aktiva har med sig egna kastredskap till tävling ska teknisk ledare...

- Använda handskar/vantar.
- Torka av redskapen (med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel) före och efter kontroll.

Tävling i sporthall

Vid tävlingar, företrädesvis för barn, i mindre lokaler får det totala antalet personer i hallen (aktiva, tränare och funktionärer) inte överstiga 50 under hela den tid tävlingen pågår.

Tävling i friidrottshall

Uppvärmning

All uppvärmning bör ske utomhus. Inomhusuppvärmning tillåts enbart i lokaler som är fysiskt avskilda från friidrottshallen. [Föreningar som arrangerar tävlingar har möjlighet att ansöka om ekonomiskt stöd för kostnader för hyra av ytterligare lokaler i samband med tävlingen. Exempelvis kan kostnader för hyra av extra inomhusutrymmen för uppvärmning täckas med Idrottsmedel. Läs mer på <https://www.friidrott.se/barn-ungdom/idrottslyftet/intro.aspx> och använd ansökningsformuläret \[Bibehållen verksamhet under coronapandemin\]\(#\) som finns i föreningens Idrottonline. Observera att ansökningarna måste skickas in senast den 31 december 2020.](#)

Användning av friidrottshallens ytor

När tävlingsverksamheten flyttar in från stora utomhusarenor till mindre inomhushallar ställs högre krav på arrangören när det gäller att åstadkomma tävlingsmiljöer där risken för smitta minimeras.

Antalet grenar som kan pågå samtidigt under en inomhustävling anpassas till hallens storlek och layout, samt möjligheterna att undvika trängsel vid in- och utgångar. Se exempel på hur zoner för aktiva, funktionärer och tränare kan placeras samtidigt i små, medelstora och stora friidrottshallar i tidsintervallet 6.54–12.35 i filmen <https://www.youtube.com/watch?v=mtdvpBbKl3A>

Under de delar av tävlingen som innehåller 60m-lopp (med eller utan häckar) kan teknikgrenar endast genomföras om det finns sådana utrymmen utanför rundbanan.

Antalet deltagare i en gren får aldrig vara fler än att det totala antalet aktiva + funktionärer i grenen överstiger 50 personer.

Löpgrenar på rundbana

Aktiva, funktionärer och ledare i dessa grenar vistas huvudsakligen på rundbanan och i området utanför rundbanan.

Medan ett heat pågår kan följande heat vänta utanför rundbanan, göra sina sista förberedelser för tävling i spikskor o.s.v. Det totala antalet personer (funktionärer och löpare) som vistas i hallen för rundbanelöpning (pågående och kommande heat) får inte överstiga 50.

Arrangören behöver upprätta ett tidsprogram som visar både "entrétid" (då de aktiva tidigast får komma in i hallen) och starttid för heatet.

Efter genomfört lopp ska de aktiva snarast lämna hallen. Nedjogg sker utomhus eller i inomhuslokal som är fysiskt avskild från friidrottshallen.

Grenar innanför rundbana

Området innanför rundbanan kan, under varje del av tävlingsdagen, användas antingen för sprintgrenar (60m/60m häck) eller för teknikgrenar – inte båda samtidigt.

Sprintgrenar

När sprintgrenar (60m/60m häck) pågår kan rundbanans raksträckor användas av löpare i kommande heat. Det totala antalet personer (funktionärer och löpare) som vistas i hallen för sprintlöpning får inte överstiga 50.

Arrangören behöver upprätta ett tidsprogram som visar både "entrétid" (då de aktiva tidigast får komma in i hallen) och starttid för heatet.

Efter genomfört lopp ska de aktiva snarast lämna hallen. Nedjogg sker utomhus eller i inomhuslokal som är fysiskt avskild från friidrottshallen.

Teknikgrenar innanför rundbana

När teknikgrenar pågår innanför rundbanan används med fördel sprintbanorna som yta för coachzoner, som bör placeras i närheten av aktuell gren. Utforma coachzonerna som "hagar" och gör zonerna så stora att trängsel kan undvikas. När flera teknikgrenar pågår samtidigt bör tävlingszonerna för respektive gren vara lätta att förstå och urskilja.

Höjdhopp bör placeras så att ingen ansatsbana för längd/tresteg eller stav behöver korsas i ansatsen.

Om längd/tresteg och stav genomförs samtidigt på parallella ansatsbanor ska avspärrningsband användas för att skilja grenarna från varandra.

Arrangören behöver upprätta ett tidsprogram som visar både "entrétid" (då de aktiva tidigast får komma in i hallen) och starttid för grenen. Först när en teknikgren är avslutad och samtliga aktiva lämnat tävlingszonen får nästa grupp släppas in.

Om löpgrenar på rundbana pågår samtidigt som teknikgrenar är det viktigt att det går att hålla avstånd från rundbanans innerbana till närmaste coach-/tävlingszon på innerplan, samt att tydligt definiera vägen in till aktuell teknikgren, d.v.s. *var* aktiva, funktionärer och tränare får korsa rundbanan på väg in till, och ut från, grenen.

Efter avslutad gren ska de aktiva snarast lämna hallen. Nedjogg sker utomhus eller i inomhuslokal som är fysiskt avskild från friidrottshallen.

Grenar utanför rundbana

Grenar som är placerade utanför rundbanan (sprintraka, ansatsbana för hopp, utrymmen för kula/vikt etc.) kan genomföras samtidigt som rundbanelopp, sprintlopp eller teknikgrenar på innerplan, förutsatt att det finns utrymme för både tävlingszon och coachzon utanför rundbanan. (Även rundbanan kan användas som utrymme för coachzoner.)

Arrangören behöver upprätta ett tidsprogram som visar både "entrétid" (då de aktiva tidigast får komma in i hallen) och starttid för grenen. Först när en gren är avslutad och samtliga aktiva lämnat tävlingszonen får nästa grupp släppas in.

Efter avslutad gren ska de aktiva snarast lämna hallen. Nedjogg sker utomhus eller i inomhuslokal som är fysiskt avskild från friidrottshallen.

Undantag från ordinarie tävlingsregler

I löpgrenar tillåts tillsvidare maximalt följande antal deltagare i ett heat:

I hallar med tre rundbanor:

- 800m med start på skilda banor: Maximalt 5 löpare per heat.
- 800m–3000m, start på gemensam bana: Maximalt 6 löpare per heat.
- 3000m, start med dubbla startled: Maximalt 12 löpare per heat.

I hallar med fyra rundbanor:

- 800m med start på skilda banor: Maximalt 6 löpare per heat.
- 800m med gruppstart: Maximalt 8 löpare per heat, varav fem på bakre och tre på främre startlinje.
- 1000m–3000m med gruppstart: Maximalt 12 löpare per heat, varav åtta på bakre och fyra på främre startlinje.
- 3000m, start med dubbla startled: Maximalt 16 löpare per heat.

I hallar med sex rundbanor:

- 800m: Maximalt 8 löpare per heat.
- 1000m–3000m med gruppstart: Maximalt 12 löpare per heat, varav åtta på bakre och fyra på främre startlinje.
- 3000m, start med dubbla startled: Maximalt 16 löpare per heat.

Sanktioner och åldersbegränsningar

SDF och SF har rätt att bevilja sanktion för friidrottstävlingar för samtliga åldersklasser från P/F 12 och uppåt. Sanktionerade tävlingar ska redovisas i kalender på SDF:s hemsidor.

Sanktionsansökan ska innehålla:

- Fakta om tävlingen (tid, plats, grenprogram och ålderskategorier)
- Namn och kontaktuppgift till tävlingsledare
- Två kartskisser som visar vilka ytor som kommer att användas för
 1. aktiva + funktionärer i de olika grenarna
 2. tränare i de olika grenarna
 3. uppvärmning (som ska ske *utanför* friidrottshallen)

Den ena skissen visar hur hallen används under de delar av tävlingsdagen/tävlingsdagarna som innehåller 60m-lopp, den andra skissen visar hur hallen används under de delar av tävlingen som innehåller löpgrenar på rundbana.

- Tävlingsledares underskrift på att tävlingen kommer att genomföras inom ramarna för den tävlingsverksamhet som är tillåten och att särskilda hygienrutiner kommer att följas.

Sanktionsansökan sker i enlighet med de riktlinjer som Svensk Friidrott distribuerar och ska skickas till respektive SDF. Inga nya sanktionsansökningar sker genom FRIDA-systemet så länge dessa ramar gäller.

Åskådare

Som åskådare på en friidrottstävling är man van att kunna röra sig fritt på tävlingsområdet. Med de riktlinjer som gäller hösten 2020 tillåts **enbart sittande publik**. Om åskådare ska tillåtas på tävlingen ska de tilldelas en specifik (gärna numrerad) sittplats och uppmanas att stanna på sin plats under hela den tid åskådaren vistas i hallen. Arrangören har också ett ansvar för att se till att detta fungerar. "På golvet" tillåts enbart aktiva och funktionärer i pågående grenar, samt tränare inom tydligt markerade coachzoner.

Sedan den 1 november är det tillåtet för arrangörer av idrotts- och kulturarrangemang att ta emot maximalt 300 sittande åskådare, som får sitta på en tilldelad plats och hålla minst en meters avstånd till andra människor. (Två personer i ett sällskap kan tillåtas sitta mindre än en meter ifrån varandra.)

Om en arrangör vill tillåta publik på sin tävling bör åskådarnas vistelse i hallen kunna ske på **helt egna ytor**, d.v.s. åskådare bör ha separata in- och utgångar och vägen mellan in-/utgång och publikutrymme bör vara helt avskild från alla de ytor aktiva, tränare och funktionärer rör sig på under tävlingen. Vidare behöver arrangören avsätta funktionärer som ser till att de generella reglerna för åskådare kan följas (d.v.s. att åskådarna sitter på sin tilldelade plats och håller avstånd från andra åskådare).

Särskilda anvisningar för tävlingar för specifika åldersgrupper

Tävlingar för barn

Vid tävlingar för barn 11 år och yngre rekommenderas tävlingsformer ur idéhäftet [Friidrottens tävlingar för barn](#). Dessa kan med fördel genomföras lokalt inom träningsgrupperna, alternativt som ett utbyte med andra träningsgrupper i föreningen eller andra föreningar i närområdet. Tävlingsformerna går även utmärkt att arrangera på det redan inbokade träningspasset.

Vid tävlingar för barn inomhus kan både sporthallar och friidrottsarenor utnyttjas. Om friidrottsarenan är tillräckligt stor för att kunna undvika trängsel samt att en god planering är gjord kan annan verksamhet pågå under tävlingens gång. Tävlingsområdet behöver då vara definierat och tydligt avgränsat (helst med någon typ av fysiskt hinder så att det blir tydligt för barnen). Deltagare, funktionärer och ledare ska informeras om respektive tävlingsområde och hur de rör sig in och ut från tävlingsområdet. Eventuella anhängiga på plats räknas i detta fall som åskådare (se avsnitt Åskådare för mer information). Tävlingsledare ansvarar för att informera om in-och utgångar.

När tävling för barn pågår ska i sporthall/gymnastiksal ska ingen annan verksamhet pågå i lokalen.

I övrigt ska Svensk Friidrotts [regelverk om barntävlingar](#) följas.

Tävlingar för äldre veteraner (M/K 70 och uppåt)

Sedan den 22 oktober gäller de allmänna råden "Håll avstånd, tvätta händerna och stanna hemma när du är sjuk." för alla, oavsett ålder. Detta innebär att Svensk Friidrott åter öppnar möjligheter att söka sanktion för tävlingar i klasserna M/K 70 och äldre utan särskilda restriktioner.