

Riktlinjer - Friidrottsverksamhet till och med 24 januari 2021

Nedan återfinns Svensk Friidrotts riktlinjer för hur friidrottsverksamhet bör utformas under perioden fram till och med 24 januari 2021, utifrån regeringens skärpta restriktioner som kommunicerades den 18 december. Förhoppningen är att den 25 januari kunna återgå till de riktlinjer som kommunicerades för perioden fram till den 31 januari. Gemensamt för riktlinjerna är att de ska ses som förtydliganden av hur Folkhälsomyndighetens övergripande allmänna råd och Regeringens regleringar efterlevs inom friidrottsverksamheten under perioden.

Riktlinjerna är baserade på de underlag som presenterats av Regeringen, Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet i dagsläget och kan därför komma att justeras om nya riktlinjer offentliggörs. Information om vad som gäller under nästkommande period kommer att presenteras i mitten av januari 2021.

Friidrottens riktlinjer är underställda de beslut som en enskild region, lokalt smittskydd, kommun eller Länsstyrelse inför lokalt och alla föreningar ska följa de lokala restriktionerna i första hand.

Bakgrund och inriktning

Minska antalet nära kontakter

De nationella riktlinjerna är utformade för att minska antalet nära kontakter mellan människor eftersom det är i samband med dessa som smitta sprids. Regleringen av att det inte är tillåtet för fler än åtta personer att samlas till offentliga tillställningar och allmänna sammankomster ska ses som normerande för andra tillfällen då människor samlas. Det betonas även att alla har ett personligt ansvar att agera för att inte själva bli smittade eller riskera att smitta andra. Som förening är man ansvarig för att verksamheten utformas på ett sätt som följer riktlinjerna.

Friidrotten är en miljö där människor, som kanske inte ses i vardagen, samlas för att träna och tävla. Lika glada som vi är för detta i vanliga fall, lika viktigt blir det för oss att tänka till lite extra nu när det just är den typen av kontakter som behöver begränsas.

Hitta nya sätt att träna säkert

Vi vet samtidigt att träningen och träningstillfällena är viktiga, oavsett hur gammal man är och vilken gren man utövar. Friidrottens riktlinjer har utformats med fokus på att begränsa smittspridning men att samtidigt se till vilka möjligheter som ändå finns för att bedriva träning på ett säkert sätt.

Ansvarsfullt och lokalt med bibehållen friidrottsglädje

Utifrån detta uppmanar vi nu alla att hjälpas åt att agera ansvarsfullt och att friidrotta lokalt, men också att tänka nytt och bibehålla friidrottsglädjen genom det som sker omkring oss.



Riktlinjer för friidrottsaktiviteter under perioden

Friidrottens riktlinjer bygger på de övergripande nationella allmänna råden och innebär att alla, vid alla tillfällen, ska tänka på att:

- Alla individer har ett personligt ansvar att agera på ett sätt som inte riskerar att utsätta sig själv eller andra för smittrisk.
- Stanna hemma och inte delta i eller vara närvarande vid aktiviteter om du är sjuk eller har symptom, eller om någon som du bor med är sjuk eller har symptom.
- Tvätta/sprita händerna regelbundet och tänk i alla situationer på att hålla avstånd till andra.
- Inte genomföra onödiga resor i landet eller internationellt, då dessa ofta innebär kontakt mellan människor som annars inte träffas. Nödvändiga resor ska ske på ett säkert sätt och ska inte ge upphov till att nya nära kontakter sker.
- Undvika fysisk kontakt med personer som inte är del av den allra närmsta kretsen. Med fysisk kontakt menas umgänge inom 1-1,5 meters avstånd. Undvik särskilt kontakter som varar mer än 15 minuter.
- I största möjliga mån avstå från att vistas i inomhusmiljöer där andra människor samlas.
- Vi situationer då en friidrottsförening eller distrikt ansvarar för drift av inomhushall bör dessa följa de nationella rekommendationerna till kommunal verksamhet och endast ge möjlighet till inomhusträning för elitfriidrottare.

❖ **Träning: Utomhus, vid gruppträning max åtta personer**

För friidrottare, oavsett ålder

- Träning på egen hand välkomnas då bibehållen fysisk aktivitetsnivå är viktigt för både livskvalitet, friidrottssatsning och folkhälsa.
- Organiserad träning kan ske under förutsättning att:
 - den sker utomhus
 - att Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd kan följas – t.ex. att avstånd till andra individer alltid upprätthålls samt att ingen med sjukdomssymptom är närvarande.
- Gruppträning kan bedrivas, men inte i grupper större än åtta personer.
 - Vid gruppträning för aktiva födda 2005 och senare räknas endast aktiva och inte ledare/tränare i detta antal.
 - Tänk på att hålla ihop grupperna under hela perioden. För yngre är gruppering efter skola lämpligt.
 - Om den ordinarie träningsgruppen är större än åtta personer ska en uppdelning ske innan träningens start, för att undvika trängsel vid samling och avslut. En större träningsgrupp bör alltså inte samlas vid början av träningen för att därefter delas upp i mindre grupper för passets genomförande.
- Vid träningen ska avstånd hållas till andra, även individer i samma träningsgrupp.
- Vid träning ska onödiga fysiska kontakter undvikas, t.ex. som att dela vattenflaskor och utrustning med andra.
- Medföljande vuxna ska endast lämna och hämta barnet vid träning så att nya kontakter undviks.
- Prova-på-verksamhet ska inte genomföras.

För friidrottare på elitnivå*, oavsett ålder

- Friidrottare som uppfyller nivån för nationell elit, kan träna inomhus.
- Träningen bör planeras på ett sådant sätt att fler än åtta personer inte samlas samtidigt.
- Det är alla individers och gruppers ansvar att säkerställa att avstånd hålls till andra under träningen samt att grupperingar inte uppstår. Alla ska tänka på att visa hänsyn och att anpassa sig till övriga närvarande.
- Omklädningsrum ska inte användas.

❖ Tävlingar: Tävlingar tillåts endast för elitfriidrottare under perioden

- Under perioden ska inga tävlingar arrangeras.
- Under perioden kan tävlingar för elitfriidrottare arrangeras i anpassade former. Deltagande i dessa tävlingar styrs av de kriterier för elitävlande som publicerats på [friidrott.se \(länk\)](http://friidrott.se)

*Elitnivå, definition

Dessa nivåer ersätter den tidigare definitionen för yrkesmässigt friidrottande, allt för att möjliggöra en snabb och tydlig bedömning lokalt ute i verksamheten. För att bedömas som nationell elit ska individen uppfylla minst ett av dessa kriterier:

- Uppnått resultatnivån "nationell elit, 20 år" (se resultatgränser i tabellen nedan) under 2019 eller 2020.
- Placerat sig bland de åtta främsta på Friidrotts-SM, ISM eller SM i mångkamp inomhus eller utomhus 2020.

Resultatgränser

Gren	Män	Kvinnor	Gren	Män	Kvinnor
60m	6,95	7,60	Höjd	2,06	1,77
100m	10,82	11,94	Stav	4,72	3,73
200m	21,94	24,63	Längd	7,16	5,96
400m	49,25	56,20	Tresteg	14,58	12,48
800m	1.54,00	2.09,80	Kula	16,02	13,18
1500m	3.57,00	4.33,40	Diskus	50,40	43,50
3000m	8.45,00	10.05,00	Slägga	62,20	54,00
5000m	15.03,00	17.20,00	Spjut	60,00	45,50
10000m	31.15,00	36.39,00	Vikt	16,00	16,60
60m h	8,35	8,75	Femkamp		3 750p
100m h		14,42	Sjukamp	5 000p	5 280p
110m h	14,83		Tiokamp	6 660p	
400m h	55,38	62,15			



❖ Resor och träningsläger: Res inte runt och avstå från kollektivtrafiken

- Undvik att resa kollektivt till och från friidrottsaktiviteter.
 - Om aktiva födda 2005 och senare måste genomföra en resa i kollektivtrafik till och från aktiviteter är det viktigt att hålla avstånd och inte sitta bredvid andra vid resan.
 - För aktiva födda 2004 och tidigare ska resor till och från aktiviteter ske individuellt.
- Resor som inte görs i vardagen ska undvikas av alla åldersgrupper.
- Resor till andra orter och anläggningar för att genomföra inomhusträning och liknande aktiviteter ska inte genomföras för någon åldersgrupp.
- Träningsläger som innebär övernattnings eller resor till andra anläggningar där personen vanligtvis inte tränar ska inte genomföras av någon åldersgrupp. Undvik även att under perioden boka anläggningar, boende och resor för träningsläger senare under 2021, för att inte riskera svårigheter kring avbokningar längre fram.
- Vid särskilda behov kan friidrottare med idrotten som yrkesutövning genomföra resor och träningsläger i mindre skala. Resan ska då utföras på ett så smittsäkert sätt som möjligt.

❖ Visa hänsyn för riskgrupper

- En särskild dialog med friidrottare, tränare och föreningsledare som är över 70 år eller ingår i annan riskgrupp kan behövas för att identifiera om särskilda hänsyn behöver tas till detta.

❖ Förlägg föreningsmöten och träffar online

- Styrelsemöten, utbildningar och andra möten i föreningsverksamheten ska hållas digitalt.
- Eventuellt firande av terminsavslutning kan ske i samband med ett ordinarie träningstillfälle och ska då inte omfatta andra individer än de som utgör träningsgruppen.
- Andra sociala träffar, och framförallt de som omfattar andra personer än den ordinarie träningsgruppen, ska undvikas eller hållas digitalt.



Checklista för föreningsplanering under perioden

- **Ta reda på vad som gäller hos er:** Eftersom respektive sjukvårdsregion eller lokalt smittskydd kan upprätta lokala riktlinjer så är det viktigt att ta reda på vad som gäller i din region.
- **Upprätta en dialog med kommunen:** De kan bistå med information om ytterligare lokala direktiv och/eller beslut. I vissa kommuner finns även särskilt stöd att få.
- **Stäm av med anläggningsansvarig:** Anpassa träningen efter de möjligheter som ges.
- **Ta stöd av ditt lokala friidrottsdistrikt och/eller RF-SISU-distrikt:** De kan ge vägledning lokalt och kan även förmedla frågor vidare.
- **Samla tränare och ledare i digitala möten för att planera verksamheten:** Diskutera läget och verksamheten utifrån era lokala förutsättningar. Det är viktigt att alla känner till bakgrund och planering och känner sig trygga i upplägget.
- **Informera aktiva och föräldrar:** Säkra att alla i föreningen känner till hur verksamheten kommer att se ut den närmaste tiden och vilka förändringar som införts för olika grupper. Uppmana även till att ta det gemensamma ansvar som krävs i situationen.
- **Håll kontakten via digitala kanaler:** Det är viktigt att ingen i föreningen känner att friidrotten försvinner eller att personer försvinner från föreningen på grund av de förändringar som införs. Håll kontakten i träningsgrupperna genom digitala verktyg och var uppmärksam på hur de aktiva mår.

Tips på hur verksamheten kan anpassas

Det kan fortsatt finnas flera möjligheter att skapa bra tillfällen för träning. Med planering, kreativitet och dialog kan känslan av att "allt ställs in" hindras. Här följer några tips:

- **Dela upp träningsgrupperna** i grupper om maximalt 8 aktiva och håll ihop dessa under hela perioden – detta blir enklare för deltagarna och begränsar antalet nya kontakter.
- **Ta chansen att utforska omgivningen!** Det går att träna friidrott på många olika underlag. Genomför träning på olika åtskilda platser och altherna under veckan; exempelvis en 8-grupp på friidrottsarenan, en annan i ett skogsområde och en tredje på en grusplan.
- Erbjud **träningsscheman till aktiva som kan genomföras på egen hand.** Presentera alternativa träningsformer och/eller led hemmaträning digitalt.
- Vid **löpträning för motionärer** där gruppen vanligtvis **delas upp** i olika tempogrupper - fördela grupperna på olika samlings- och startplatser eller olika samlingsstider.
- **Hjälp till att sprida inspiration** genom Svensk Friidrotts [Facebookgrupp Träningstips\(a\)](#)



Vid frågor, kontakta:

Övergripande policy

- Stefan Olsson, Generalsekreterare, stefan.olsson@friidrott.se, 0703-49 21 41
- Hillevi Thor, Kommunikationsansvarig, hillevi.thor@friidrott.se, 072-559 17 78

Aktiviteter för aktiva födda 2005 och yngre

- Björn Lindén, Föreningsutvecklingsansvarig, bjorn.linden@friidrott.se, 0735-39 84 74

Aktiviteter för 2004 och äldre

- Dejan Mirkovic, Tf Sportchef, dejan.mirkovic@friidrott.se, 073-600 43 44

Löpargrupper och långlopp

- Jenny Sundqvist, Motionslöpning/Folkhälsa, jenny.sundqvist@friidrott.se, 072-506 07 06

Tävlingar och sanktionsansökningar

- Daniel Bergin, tävlingsansvarig, daniel.bergin@friidrott.se, 010-476 53 36
- Frida Lindström, tävlings- och marknadscoordinator, frida.lindstrom@friidrott.se, 0702-013 049