

Riktlinjer - Friidrottsverksamhet till och med 31 mars 2021

Nedan återfinns Svensk Friidrotts riktlinjer för hur friidrottsverksamhet bör utformas under perioden 25 januari – 31 mars 2021. Viktigt att notera är:

- Riktlinjerna är baserade på de underlag som presenterats av Regeringen, Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet i dagsläget och **kan därför komma att justeras** innan den 31 mars om förändringar presenteras.
- Riktlinjerna är förtydliganden av hur lagar och regleringar och Folkhälsomyndighetens nationella allmänna råd efterlevs inom friidrottsverksamheten, men om en enskild region, lokalt smittskydd, Länsstyrelse eller kommun har infört eller under perioden inför **lokala regleringar** ska en förening följa dessa i sin verksamhet. Detta kan bland annat gällande tillgänglighet till inomhusanläggningar och det är därför viktigt att lokal kontakt upprättas.
- Följ även informationsgivningen från Riksidrottsförbundet via deras [samlingsida för Coronaviruset och idrottsrörelsen](#) samt deras [svar på vanliga frågor](#).
- Information om vad som gäller under nästkommande period kommer att presenteras på friidrott.se i tid inför denna periods utgång.

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 allmänna råden och innebär att alla, vid alla tillfällen, ska tänka på att:

- 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 i alla situationer tänka 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.

❖ Utomhus framför inomhus

- Friidrottsträning, för alla åldrar, bör i första hand genomföras utomhus.
- I de fall inomhusträning bedrivs bör all uppvärmning genomföras utomhus. Detta för att minska risken för trängsel och minska antalet individer som befinner sig inomhus samtidigt.
- Inomhusträning med individer som vanligtvis inte träffas bör undvikas.
- Medicinskt motiverad träning, såsom ordinerad rehabilitering, kan genomföras inomhus. Det är då viktigt att detta sker individuellt och att avstånd hålls till andra individer som eventuellt befinner sig på samma plats.

❖ Träning: Åtta personer är ramen

För barn och ungdomar (födda 2005 och senare)

- Barn och unga i denna åldersgrupp kan träna i grupp. Träningsgrupperna bör dock inte vara större än åtta personer, exklusive tränare/ledare. 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.
Längre ner i dokumentet återfinns tips på hur träningen kan anpassas efter detta.
- Träningen bör i första hand bedrivas utomhus men kan även ske inomhus. För grupper som vanligtvis tränar i friidrottshall kan ett alternativ vara att helt eller delvis förflytta träningen till gymnastiksal för att avlasta de stora hallarna.
- Vid träningen ska avstånd hållas till andra, och onödiga fysiska kontakter ska 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. Vid inomhusträning ska lämning och hämtning ske utomhus.
- Prova-på-verksamhet ska inte genomföras.
- Mellanmål ska inte delas ut.

För äldre ungdomar och vuxna (födda 2004 och tidigare)

- Träning ska företrädesvis bedrivas utomhus.
- Gruppträning kan bedrivas, men ej i grupper större än 8 personer.
- Om träningen inte är möjlig att bedriva utomhus kan den bedrivas inomhus, givet att den som ansvarar för inomhusanläggningen godkänner detta.
- Vid och i samband med träningen ska:
 - avstånd hållas till andra individer, även till andra i samma träningsgrupp
 - utrustning inte delas med andra

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.

*Elitnivå, definition

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			

❖ Vid inomhusträning: Visa hänsyn i inomhusanläggningarna

För alla som använder en inomhushall

- All användning av inomhusanläggningar ska ske i enlighet med de riktlinjer som den som driver hallen upprättar. Alla användare ska ha lyhördhet och respekt för de olika behov kring användning som kan finnas.
- All användning av inomhusanläggningar ska stämmas av med andra träningsgrupper/föreningar som nyttjar den.
- Om flera träningsgrupper/föreningar nyttjar en friidrottshall/arena vid samma tillfälle är det alla individers och gruppers ansvar att säkerställa att trängsel eller grupperingar inte uppstår, att visa hänsyn och att anpassa sig till övriga närvarande.
- Vid träning i mindre sporthallar (exempelvis gymnastiksal) ska inte olika träningsgrupper befinna sig samtidigt i lokalerna.
- Omklädningsrum ska ej användas vid träning utan omklädning och dusch ska ske hemma.

För de som är ansvariga för en inomhushall / planerar för användning av träningslokal

- För all inomhusträning ska en planering för fördelning av halltider göras så att det inte vid något tillfälle uppstår trängsel. Vid denna planering kan en prioritering av grupperna behövas och då bör elitfriidrottare (se definition ovan) ges företräde till nödvändig teknikträning.
- Hallansvarig har ansvaret att säkerställa att trängsel inte uppstår i lokalerna.
- Hallar som används av flera olika träningsgrupper samtidigt bör delas in i olika zoner. Dessa zoner ska endast användas av en träningsgrupp, om max åtta personer, i taget.
- Barn- och ungdomsgrupper samt grupper med övriga vuxna friidrottare ska i största möjliga mån hållas tydligt åtskilda från elitaktiva.
- Planeringen och utformningen av detta görs utifrån en bedömning av lokalernas totala kapacitet och kloka anpassningar av in- och utflöde. Utgångspunkten är anläggningens utformning, t.ex. total idrottsyta, antalet in- och utgångar och antalet toaletter.
- Omklädningsrum ska hållas stängda.
- Café/servering ska hållas stängda.
- Anhöriga eller andra vuxna som önskar hämta eller lämna av aktiv får inte vistas i inomhushallen.

❖ Tävlingar: Tävlingar tillåts endast undantagsvis under perioden

- Under perioden ska inga tävlingar arrangeras för aktiva födda 2004 och tidigare.
- Under perioden kan tävlingar för aktiva födda 2005 och senare arrangeras inom den ordinarie träningsgruppen eller träningsmiljön arrangeras vid enstaka tillfällen. Läs mer om [tävlingar för bar och yngre ungdomar på denna sida](#).
- Under perioden kan tävlingar för elitfriidrottare arrangeras i anpassade former. Läs mer om [tävlingar för elitfriidrottare på denna sida](#).

❖ 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. Enskilda kommuner kan också ha lokala bestämmelser gällande tillgängligheten till anläggningar.
- Stäm av med hallansvarig:** 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 införts. 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. Det möjliggör även för en effektivare och säkrare användning av inomhushallarna. För yngre är gruppering efter skola lämpligt.
- **Ta chansen att utforska omgivningen!** Det går att träna friidrott på många olika underlag. Genomför träning på olika åtskilda platser och alternera under veckan; exempelvis en 8-grupp på friidrottsarenan, en annan i ett skogsområde och en tredje på en grusplan.
- **Se över den totala träningsplaneringen** och tänk till på hur träningstiderna inomhus kan optimeras. Sprid ut individer och grupper över fler tillfällen på dygnet, värm upp utomhus och dela även upp träningen i fler möjliga utomhusmoment. Byt ut något av veckans inomhuspass till ett utomhus eller på hemmaplan.
- **Tänd upp utomhusarenor** för att underlätta utomhusträningen.
- Erbjud **träningsscheman till aktiva som kan genomföras på egen hand**. Presentera alternativa träningsformer och/eller led hemmaträning digitalt.
- I grupper med aktiva i olika åldrar, som spänner över gränsen 2005, **anpassa träningen** efter den äldre gruppens riktlinjer och hitta sätt att bibehålla gruppkänslan.
- Vid **löpträning för motionärer** där gruppen vanligtvis **delas upp** i olika tempogrupper - fördela grupperna på olika samlings- och startplatser eller olika samlingsstider.
- **Informera** om att eget mellanmål kan behövas då föreningsdriven matförsäljning i samband med träningen inte bör bedrivas.
- **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
- Frida Hogstrand, Barn- och ungdomsansvarig, frida.hogstrand@friidrott.se, 010-476 53 05

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 marknadskordinator, frida.lindstrom@friidrott.se, 0702-013 049