



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Uppdaterad 200903

RIKTLINJER OCH RÅD UNDER CORONAPANDEMIN

Det är mycket viktigt att vi fortsätter aktivera oss för att må bra, dessutom ökar fysisk aktivitet vårt immunförsvar. Samtidigt måste vi alla ta vårt ansvar för att minska risken för smittspridning.

Följande riktlinjer och råd hjälper oss att uppnå detta. De kommer uppdateras allt eftersom nya beslut och rekommendationer kommer från myndigheter.

Myndigheternas beslut och rekommendationer

Svenska Skidförbundets idrotter bedrivs till största del utomhus och interaktionen mellan människor är liten. Därför kan en stor del av verksamheten fortfarande bedrivas under säkra förhållanden, under förutsättning att myndigheternas riktlinjer och rekommendationer följs.

[Riksidrottsförbundets information kring Corona](#)

[Folkhälsomyndighetens information till föreningar och anläggningar](#)

SSFs kompletterande råd och riktlinjer

Dessa kompletterande riktlinjer baserar sig på myndigheternas beslut och rekommendationer och har tagits fram för att säkerställa att:

- aktiviteter ska kunna genomföras med respekt för de bestämmelser, råd och rekommendationer som gäller under coronapandemin,
- SSF aktivt ska verka för att minimera riskerna för smittspridning men samtidigt göra det möjligt för inspirerande fysiska aktiviteter utomhus.



Det är nu tillåtet att organisera och genomföra träningar/tävlingar/kurser under förutsättning att gällande regler och riktlinjer följs.

Varje gren inom Svenska Skidförbundet kan vid behov skapa egna kompletterande bestämmelser/protokoll anpassade till sina respektive verksamheter. Samtliga grenar åtar sig dock att följa nedanstående.

Allmänt

Folkhälsomyndighetens allmänna råd som gäller idrotten är:

- Om möjligt håll träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus
- Begränsa antalet deltagare till max 50 personer och undvik trängsel. Läs mer om [vad det betyder för idrotten på RFs webbplats](#).

Är ni osäkra? Ha en dialog med kommunen och den lokala polismyndigheten för en individuell bedömning om ett evenemang/en aktivitet kan genomföras eller inte.

Vad gäller resor utomlands, besök [UDs webbsida med reseinformation](#) för att kontrollera vad som gäller i nuläget.

SSF-sanktionerade tävlingar

Svenska Skidförbundet beslutade den 11 mars att ställa in samtliga SSF-sanktionerade tävlingar som exempelvis svenska mästerskap och FIS-tävlingar, enligt myndigheternas rekommendationer.

Majoriteten av våra grenar befinner sig just nu inte i tävlingssäsong och påverkas därför i mindre omfattning än andra idrotter.

Lättnader i restriktioner kring resande som gjordes den 13 juni 2020 har dock öppnat upp för möjligheten att åter arrangera SSF-sanktionerade tävlingar, vilket just nu främst berör rullskidor och backhoppning.

Tänk dock på att en [riskbedömning](#) alltid måste göras och att myndigheternas och SSFs riktlinjer och råd ska följas, vilket bland annat innebär att förbudet för folksamlingar med fler än 50 personer fortfarande gäller.

Gör en riskbedömning och informera

Använd alltid [Folkhälsomyndighetens checklista för riskbedömning](#) för att bedöma om exempelvis träningar, kurser, tävlingar och andra idrottsaktiviteter kan genomföras.

Se till att informeras tydligt vad som gäller:



- i förväg på webbplats, i sociala medier, via mejl etc.
- sätt upp skyltar vid anläggningen
- utse gärna ansvariga för att hålla koll på att råden efterföljs
- informera alla deltagare på plats

Träningsverksamhet

Det är mycket viktigt att vi fortsätter uppmuntra till fysisk aktivitet. Det gäller dock att skapa en säker miljö med lägsta möjliga risk för smittspridning för samtliga deltagare.

För att minska antalet personer – uppmana anhöriga och andra närvarande, som inte har uppgifter i samband med genomförandet, att inte närvara.

Undvik också att använda kollektivtrafik eller samåkning i bussar vid resa till samlingen. Ta inte heller med passagerare i bilen, om de inte är en del av ditt hushåll (bor tillsammans med), och gör minst möjliga antal stopp under vägen till samlingen (butiker, bensinstationer etc).

Kom inte till träningen om:

- du har ett eller flera av följande symtom: huvudvärk, feber, rinnande näsa, halsont, illamående, nyser eller hostar, är andfådd, har förlorat lukt- eller smaksinne.
- det är mindre än tre dagar sedan du återhämtat dig från sjukdom med några av de symtom som nämns ovan. Kontakta sjukvårdsupplysningen om du har tvivel på om du ska åka eller inte.
- du har varit i nära kontakt med ett bekräftat fall av COVID-19 under de senaste 10 dagarna eller du bor med någon som är i karantän.
- du är i en riskgrupp för COVID-19 (definierad av Folkhälsomyndigheten).
- om du har en administrativ uppgift som kan lösas via Skype, Teams eller annan elektroniskt verktyg.

Och kom ihåg... om du känner dig det minsta lilla sjuk ska du omedelbart avbryta träningen.

Under träningspasset

- Vistas utomhus
- Tvätta eller desinficera händerna inom fem minuter efter ankomsten till samlingen/träningen, före/efter en måltid.
- Håll ett säkerhetsavstånd på till andra personer
- Undvik gemensam matlagning, medtag egen förtäring
- Begränsa gärna grupper storlek till högst 10 personer.



- Låna inte kläder, träningsutrustning, vattenflaskor, mobiltelefoner, datorer eller andra personliga tillhörigheter av någon annan.
- Gemensamma omklädningsrum, duschar, bastu etc bör inte användas.

Tävlingsverksamhet

Från och med den 14 juni är det åter tillåtet med tävlingsverksamhet på alla nivåer. Från och med den 13 juni tas även begränsningen gällande resande bort. Fortsatt försiktighet gäller dock.

En idrottstävling är som utgångspunkt en offentlig tillställning. Regeringen har sedan den 29 mars beslutat om att begränsa möjligheten till offentliga tillställningar på så sätt att ett maxantal på 50 deltagare tillåts. Offentliga tillställningar som samlar fler än 50 deltagare är inte tillåtna.

RF har i dialog med Polismyndigheten fått klargjort att antalet deltagare ska räknas som de deltagare som samtidigt befinner sig på tävlingsområdet.

För idrotter som vid tävling tillämpar **gemensam start** innebär detta att en arrangör på samma bana kan anordna flera tävlingar för 50 deltagare samma dag eller helg så länge *deltagarna i den första tävlingen har hunnit lämna tävlingsområdet* innan nästa grupp deltagare kommer till tävlingsområdet.

För **individuell start** innebär principen att om starttiderna kan bestämmas på ett sådant sätt att maximalt 50 deltagare *finns på tävlingsområdet samtidigt* kan en och samma klass ha fler än 50 startande över en dag eller en helg.

Tänk på följande:

- Genomför alltid en riskbedömning, se ovan
- begränsningen på 50 personer gäller fortfarande. Där inräknas såväl aktiva, publik, vårdnadshavare och andra som är närvarande utan att ha uppgifter i samband med genomförandet av evenemanget.
- gemensam utrustning ska inte användas.
- kommuner, arrangörer och anläggningar kan ha egna regler för verksamhet och evenemang som måste följas.

Råd till tävlingsarrangör

- Uppmana deltagare att komma till tävlingen tidigast en timme i förväg, ombytta och klara, samt lämna målområdet snarast möjligt efter avslutad tävling.
- Gemensamma omklädningsrum ska undvikas
- Funktionärer bör bära handskar/vantar och eventuellt munskydd.



- Se till att toaletter städas regelbundet.
- Tvätta eller sprita redskap ofta, både inför och under pågående tävling.
- Tvätta av ytor som många personer kommer i kontakt med både inför och under pågående tävling.
- Ev. nummerlappsutdelning ska ske utomhus.
- Även prisutdelningar och lagledarmöten ska hållas utomhus, med avstånd från varandra. Tänk på hur priser ska delas ut utan att öka smittspridningen. Handslag, kramar eller annan fysisk kontakt vid överräckning av priser avrådes.
- Undvik mat- och/eller dryckesförsäljning, uppmana deltagare att ta med egen mat.

Övrig förbunds- och föreningsverksamhet (utbildning, årsmöten m.m.)

När det gäller annan verksamhet som exempelvis årsmöten, utbildningar, konferenser och övriga typer av möten fattas beslut av berört förbund/förening. Folkhälsomyndighetens allmänna råd den 1 april 2020 är att skjuta upp årsmöten och liknande, **om** mötet kräver att deltagarna träffas på samma plats.

Enligt RF kan årsmöten skjutas upp "där rådande extraordinära situation motiverar avsteg från vad som är reglerat i förbunds- och föreningsstadgar". Mer information kring detta finns på [RFs sida Frågor och svar](#).

Genomförande av kurser inom SSF

- Utbildning bör genomföras digitalt, se tips på verktyg nedan.
- Verksamhet bör helst ske utomhus.
- Om inomhusaktivitet är nödvändig bör detta ske i stora lokaler med god ventilation, där avståndskraven kan följas.
- Uppmana deltagare att komma till lokalen tidigast en timme i förväg och att lämna lokalen snarast möjligt efter avslutad kurs.
- Undvik fysisk kontakt eller att dela utrustning.
- Arrangören är skyldig att ha tillgång till handtvätt, antibakteriell gel eller liknande samt att se till att detta används.
- Gemensamt omklädningsrum/dusch bör inte användas
- Mat och dryck bör medtagas privat
- Information om de riktlinjer som gäller för kursen ska skickas ut till alla deltagare i samband med anmälan.

[Tips på digitala mötesverktyg](#)