



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

200918

## RÅD OCH REKOMMENDATIONER FÖR TRÄNINGSVERKSAMHET UNDER CORONAPANDEMIN

### *Sammanfattning*

Uppdaterad kunskap kring Covid-19 är viktigt för att kunna bedriva en hållbar träningsverksamhet

- [Om viruset och sjukdomen](#)
- [Smittspridning](#)
- [Skydda dig själv och andra](#)
  - [Handhygien](#)
  - [Handbeteenden](#)
- Kontinuerlig uppföljning av läge
  - [Folkhälsomyndighetens informationssida om covid-19](#)
  - [Krisinformation rörande covid-19](#)
  - [Utrikesmyndigheternas reseinformation](#)
  - [Riksidrottsförbundets information covid-19](#)

### *Förändringar i verksamheten kan minska smittorisken och smittspridning*

- säkerställ utökad städning och ändrade städrutiner,
- minska träningsgrupper och förändra träningsinnehåll,
- håll social distansering,
- öka medvetenheten.



*Krav på träningsmiljö och behov av resor –  
skiljer sig mellan olika grupper inom Svenska Skidförbundet*

- **6–14 år Huvuddelen av träningen kan bedrivas i närområdet utan att träningsmål blir lidande.**
  - Utmärkt tillfälle att genomföra en allsidig och varierad barmarksträning i väntan på snö.
  - Träna i mindre träningsgrupper.
  - Bibehåll social distansering.
  - Träna i närområdet/ lokalt.
- **14–16 år Huvuddelen av träningen kan bedrivas i närområdet men viss träning kan läggas på andra platser men inom Sverige**
  - Utmärkt tillfälle att utöka allsidig och varierad barmarksträning i väntan på snö i Sverige.
  - Träna i mindre träningsgrupper.
  - Bibehåll social distansering.
  - Säkerställ att ni har planer för hantering av eventuell smitta vid genomförande av läger.
  - Träna primärt i närområdet/ lokalt.
- **16–18 år Förlängd försäsong optimerar prestation. Vissa träningsläger kan hållas i Norden utifrån rådande läge**
  - Utmärkt tillfälle att genomföra en allsidig och varierad barmarksträning i väntan på snö i Norden.
  - Träna i mindre träningsgrupper.
  - Bibehåll social distansering.
  - Säkerställ att ni har planer för hantering av eventuell smitta vid genomförande av läger.
- **18–semi- och professionella skidåkare. Träning bör alltid genomföras i områden där smittorisk och smittspridning är som lägst, och om träningen möjliggör att träningsmål uppfylls.** Professionella idrottare kan återuppta anpassad elitidrottsträning men särskilda åtgärder bör göras för att minimera smittspridning och smittorisk:
  - Risk- och konsekvensanalys
  - Riskminimeringsprocess
  - Logistisk planering för att bibehålla social distansering
  - Monitorering av idrottare för att upptäcka smitta och hindra smittspridning
  - Åtgärdsplaner för att hantera misstänkt smitta respektive smittade individer.



*Använd sunt förnuft och fråga dig...*

- Hur stor del av träningen kan jag bedriva i närområde med en låg risk för smitta?
- Vilka kortsiktiga och långsiktiga vinningar får jag genom att resa till träningsmiljön?
- Vilka kortsiktiga och långsiktiga risker tar jag genom att resa till träningsmiljön?
- Vilka kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser kan resor till träningsmiljö ge
  - Vad händer om någon blir sjuk, under lägret eller resan dit?
  - Vad händer om jag blir sjuk?
  - Vad händer om någon blir kritisk sjuk?



## FÖRSLAG PÅ ÅTGÄRDER VID LÄGERVERKSAMHET

Innan läger tänk till på följande...

- Är lägret relevant för målgruppen?
- Kan samma typ av verksamhet utföras närmare hemmiljön?
- Hur planerar ni boendet?
  - Tänk på att öka avstånd mellan sovplatser, så få personer som möjligt i samma rum.
- Hur planerar ni maten?
  - Tänk på att säkra upp distansering även vid måltider.
  - Om möjligt be deltagarna att ta med egen mat.
- Hur planerar ni aktiviteter så att storleken på grupper hålls ner och att ingen köbildning uppstår?
- Hur planerar ni transporten till lägret för att undvika smittorisk mellan deltagare och andra individer?
- Planera träningar och aktiviteterna så att de genomförs utomhus i så stor utsträckning det går.
- Hur planerar ni lägret för att undvika platser där många människor redan befinner sig?
- Kommer utrustning användas av flera deltagare?
  - Hur hanterar ni i så fall rengöring mellan användningen av olika individer?
- Hur klarar ni av att hålla en god handhygien?
  - Var finns tillgång till handtvätt?
  - Ta med handsprit.
- Hur hanterar ni en situation där en ledare blir sjuk?

[Information från FMH till arrangörer av evenemang](#)



## *Informera samtliga deltagare om...*

- Vilka restriktioner ni har infört och vilka förhållningsregler gäller. Var tydlig med att vårdnadshavare ska informera barn och ungdomar om dessa innan läget börjar.
- Att alla ska vara helt symtomfria när de kommer till läget. Vid minsta misstanke om sjukdomssymtom under läget ska ansvarig ledare kontaktas.
- Hur ett eventuellt sjukdomsfall, under ev resa och/eller läget, hanteras.

## *På plats*

- Informera deltagarna vid start om de förhållningsregler som gäller, fortsatt informera löpande i början av varje träningspass/samling.
- Utför träning och aktiviteter i mindre gruppen.
- Håll samlingar och möten i rymliga lokaler där god distansering kan hållas, eller ännu hellre möts utomhus.
- Följ eventuella restriktioner som finns på orten, hotellet/anläggningen.
- Låna inte kläder, träningsutrustning, vattenflaskor, mobiltelefoner, datorer eller andra personliga tillhörigheter av någon annan.
- Undvik att samma toalett används av många deltagare.
- Se till att god handhygien hålls.
  - Tänk på att deltagarna ska rengöra händerna direkt efter träning, innan de går till respektive boende etc.
- Se till att distansering hålls vid såväl träning, måltider som övriga aktiviteter

## *Om sjukdomsfall uppstår under läget*

- Vid minsta symtom ska individen isoleras.
- Fundera även på om någon ytterligare behöver isoleras, exempelvis deltagare som bott tillsammans.
- Hitta bästa sätt för individen att ta sig hem, på ett säkert sätt.

I övrigt, följ Folkhälsomyndighetens restriktioner vid sjukdomssymtom