



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Falun 200605

## **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. Detta dokument uppdateras allt eftersom nya beslut och rekommendationer kommer från myndigheter.

Svenska Skidförbundet uppmanar alla i vår organisation att följa nedanstående riktlinjer och undvika att bli kreativa för att hitta sätt att kringgå dessa. Kom ihåg att det i "grund och botten" handlar om vår hälsa och omtanke om varandra.

### ***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](#) (extern länk)

[Folkhälsomyndighetens information till föreningar och anläggningar](#) (extern länk)

#### **Viktiga datum och beslut för idrottsrörelsen:**

19 maj: [Möjligt att arrangera läger för barn \(födda 2002 eller senare\)](#)

13 juni: [Fritt att resa inom Sverige](#) (länk till rf.se)

14 juni: [Möjligt att anordna seniortävlingar](#)



## *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 från och med **den 14 juni** tillåtet att organisera och genomföra träningar/tävlingar/kurser på alla nivåer under förutsättning att gällande regler och riktlinjer följs.

Ändringen innebär att även det allmänna rådet om närkontakt tas bort dock gäller fortfarande rådet om att hålla avstånd till varandra. Vilket kan verka motsägelsefullt. RFs tolkning är att det är tillåtet med idrott som innebär mycket närkontakt typ brottning, dans mm men att samtliga idrottsgrenar själva måste vidta alla åtgärder de kan för att minska smittspridningen under träning/tävling.

Detta innebär att varje gren/idrottsarrangör, enligt RF, måste skapa egna detaljerade riktlinjer/protokoll anpassade till respektive verksamhet där det framgår hur träning/tävling ska kunna genomföras i enlighet med gällande förbud och regler.

Samtliga grenar åtar sig även 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

Då UD för tillfället [avråder från icke nödvändiga resor till alla länder](#) är SSFs rekommendation att alla våra verksamheter tillsvidare avstår från utlandsresor. Ny bedömning av reserekommendationer kommer göras av UD den 15 juli 2020.



### *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 och seniortävlingar 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.

Samtliga tävlingsarrangörer som i vanliga fall ansöker om tillstånd för offentlig tillställning hos Polisen, måste göra detta även under coronapandemin. Som offentlig tillställning räknas de evenemang där allmänheten har tillträde.

### *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 bara att skapa en säker miljö med lägsta möjliga risk för smittspridning.

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

Från och med den 13 juni är det åter tillåtet att resa fritt i Sverige, rekommendationen att undvika trängsel kvarstår dock. Undvik därför även fortsättningsvis att använda kollektivtrafik vid resa till samlingen. Medtag inte passagerare i bilen, om de inte är en del av hushållet (bor tillsammans med.



### *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 tvekel 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. Fortsatt försiktighet gäller.

RF har för närvarande diskussioner med Folkhälsomyndigheten om det är tillåtet att dela upp en tävling i flera "block" under en och samma dag, med en lång paus mellan blocken. Något svar på denna fråga finns inte i dagsläget och bör därför undvikas tills vi har fått besked i frågan.



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.
- genomför endast tävlingar där regler för avstånd mellan personer uppfylls.
- gemensam utrustning ska inte användas.
- kommuner, arrangörer och anläggningar kan ha egna regler för verksamhet och evenemang som måste följas.

### *Tips till tävlingsarrangör*

- Uppmana deltagare att komma till tävlingen tidigast en timme i förväg och att lämna målområdet snarast möjligt efter avslutad tävling.
- Gemensamma omklädningsrum bör undvikas
- För att minska trängsel bör starttider spridas ut.
- 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 och 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](#)