



Stockholm 2020-06-11

Svenska Brottningsförbundets riktlinjer för brottningssträning under Coronapandemin

Riktlinjerna gäller under nuvarande förhållande, från och med 14 juni 2020. Om situationen med Covid-19 förändras i någon riktning, kommer vi ut med nya riktlinjer.

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta i den mån de går att genomföra på ett ansvarsfullt sätt med hänsyn till Folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande smittspridning av Covid-19.

Aktiviteterna behöver fortsättningsvis anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

Gäller från och med 14 juni 2020

Aktuella förordningar att beakta vid idrottsutövande:

- Allmänna sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 50 deltagare får tills vidare inte hållas inom Sverige.

Aktuella allmänna råd från Folkhälsomyndigheten, FHM, att beakta vid idrottsutövande:

Personligt ansvar för alla:

- tvätta händerna ofta i minst 20 sekunder,
- hålla avstånd till varandra inom- och utomhus,
- på idrottsplatser, badhus, gym och andra träningslokaler hålla avstånd till varandra och undvika att byta om i allmänna omklädningsrum

Särskilt för idrottsföreningar:

- när det är möjligt hålla träning och andra idrottsaktiviteter utomhus,
- begränsa antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel.



Stockholm 2020-06-11

Svenska Brottningförbundets riktlinjer för brottningsträning från och med 14 juni 2020

Personligt ansvar för alla:

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stannar hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Vid bekräftad Covid-19 ska det dessutom ha gått minst sju dygn sedan insjuknandet. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Tvätta händerna ofta, i minst 20 sekunder.
- Håll Folkhälsomyndighetens rekommenderade avstånd till varandra inom- och utomhus före, efter och i pauser under träningen.
- Byt om hemma före och efter aktiviteter, undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv

Särskilt för SBF:s föreningar

- Aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.
- Planera träningstider så att det inte uppstår trängsel och så att träningsgrupperna undviker att vistas i tränings- och omklädningsutrymmen i samtidigt.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit på flertalet strategiska ställen till exempel i anslutning till mattan och vid toaletter samt uppmana till god handhygien.
- Föreningen ska begränsa antalet personer i och kring träningen och även där helt undanbe sig publik, till exempel föräldrar.
- Se över och rengör mattor och utrustning inför och efter varje träningspass.
- Träningsgruppen ska vara i sådan storlek att det finns möjlighet att hålla av folkhälsomyndighetens rekommenderat avstånd till varandra i pauser eller i träningsmoment som inte kräver närkontakt.
- Behåll om möjligt samma personer inom träningsgrupperna, så att det lätt kan göras en smittspårning om det skulle bli nödvändigt.



Stockholm 2020-06-11

Tävling och läger

- Svenska Brottningsförbundets förbundsstyrelses beslut att ställa in av förbundet sanktionerade tävlingar och utbildningar, gäller fram till 31 augusti.
- SBF ser inga hinder i att föreningar arrangerar lokala, alternativt regionala, barn- och ungdomsläger, så länge FHM:s aktuella förordningar och riktlinjer för idrotten och SBF:s riktlinjer för brottningssträning från och med 14 juni, följs.