



Svenska Brottningsförbundets riktlinjer för träning och tävling under Coronapandemin

Uppdaterad 4 mars 2021

Riktlinjerna gäller under nuvarande förhållanden, de uppdateras löpande och följer situationen med Covid-19 och de förändringar som sker i Folkhälsomyndighetens (FHM:s) allmänna råd till idrotten. Aktiviteterna behöver fortsättningsvis anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

SBF:s medlemmar ska följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd och riktlinjer (sammanfattning av dessa finns i slutet av dokumentet), inklusive SBF:s tillägg och förtydliganden nedan.

Regionala allmänna råd och pandemilagen

Regionerna har möjlighet att utöver Folkhälsomyndighetens nationella råd, besluta om egna lokala allmänna råd som är mer restriktiva om detta krävs för att hindra smittspridning ytterligare. I de regioner där detta införs, gäller det att i första hand anpassa verksamheten efter dessa, under den period de gäller.

Regeringens nya pandemilag omfattar idrottsföreningar och det är varje förenings skyldighet att efterleva denna.

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. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Stanna hemma från träningen om någon i hushållet har symptom på eller bekräftad Covid -19. Återgång kan ske efter testning med negativt resultat.
- Bekräftad Covid-19 ska meddelas ansvarig tränare. Återgång till träning görs enligt FHM:s rekommendation.
- Tvätta händerna ofta, i minst 20 sekunder.
- Håll FHM:s rekommenderade avstånd till varandra inom- och utomhus före, efter och i pauser under träningen och följ FMH:s övriga allmänna råd för att minska risken för smittspridning.
- Byt om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor eller personlig utrustning.



Särskilt för SBF:s föreningar

Träning

- Varje förening ansvarar för att anpassa träningsverksamheten efter FHM:s allmänna råd till idrotten, pandemilagen och SBF:s riktlinjer samt hålla sig uppdaterad om aktuella och eventuellt skärpta restriktioner inom sin region.
- Undvik trängsel. Planera träningstider så att träningsgrupperna undviker att mötas och vistas i tränings- och omklädningsutrymmen samtidigt. Ombyte ska om möjligt ske hemma.
- Föreningen ska följa pandemilagen och begränsa antalet personer i och kring träningen.
- För födda 2004 och tidigare är 8 personer normen för träningsgruppens storlek. Sunt förnuft gäller när gruppen ska delas upp i mindre grupper. Yrkesmässig idrott är undantagen normen och följer träningslokalens maxantal enligt pandemilagen.
- För födda 2005 och senare kan grupperna vara större än 8 personer, men följa pandemilagen och inte överskrida maxantalet för träningslokalen.
- Barn och ungdomar födda 2002 och senare kan träna brottning med den närkontakt som sporten kräver, inomhus. Detsamma gäller yrkesmässig idrott. För de födda 2001 och tidigare, gäller aktuella restriktioner från regeringen och FHM:s allmänna råd för idrotten.
- Behåll om möjligt samma personer inom träningsgrupperna och ha dokumentation över deltagare, för att underlätta smittspårning.
- En handlingsplan för hur föreningen hanterar fall av Covid-19 i träningsgrupperna ska finnas. Kommunikationskedja, testning, uppföljning etc.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt och/eller handsprit på flertalet ställen i anslutning till träningen.
- Sätt upp hygienrutiner för mattor, utrustning, dusch- och omklädningsrum och toaletter mellan varje träningsgrupp samt se till att dessa följs.



Stockholm 2021-03-04

Tävling

Med nuvarande smittläge kan inga tävlingar arrangeras.

I nuläget gäller tävlingsförbud som längst fram till 30 juni 2021 men detta datum kommer att revideras i takt med det aktuella smittläget av covid-19.

Yrkesmässig idrott är undantagen.

Definition av Yrkesmässig idrott

Yrkesmässig idrott är inte kopplat till ekonomisk inkomst. En utövare av yrkesmässig idrott är en person som fyllt 18 år och där brottning är en betydande del av ens sysselsättning.

Utövaren ska befinna sig på nationell eller internationell elitnivå för seniorer för att räknas som yrkesmässig idrottare.

Vid frågor om yrkesmässig idrott kontakta SBF:s sportchef Zakarias Tallroth
zakarias.tallroth@brottning.rf.se



FMH:s aktuella förordningar att beakta vid idrottsutövande

- Allmänna sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 8 deltagare får tills vidare inte hållas inom Sverige.

Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan. Du bör dock bedriva sådana aktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta. För att personer **födda 2001 eller tidigare** ska kunna träna idrott eller ägna sig åt andra fritidsaktiviteter på ett sådant sätt bör de:

1. hålla avstånd till varandra
2. inte dela utrustning med varandra
3. när det är möjligt, genomföra aktiviteten utomhus
4. undvika gemensamma omklädningsrum
5. resa till och från aktiviteten individuellt
6. utföra aktiviteten i mindre grupper

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2002 och senare.

Alla verksamheter

I idrottsmiljöer, träningshallar, gym, badhus med mera kan det t.ex. innebära att verksamheten

1. ser till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel kan användas.
2. ser till att det finns möjlighet till handtvätt eller att använda handdesinfektion och uppmana till god handhygien
3. ser till att det finns tydlig skyltning om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien
4. markerar avstånd på golvet, möblerar om eller på något annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel.

Särskilt för idrottsföreningar:

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrott, kultur och fritidsaktiviteter:

1. när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus
2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
3. avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

Smittskyddsläkare kan föreslå att Folkhälsomyndigheten föreskriver om lokala allmänna råd för att tillfälligt motverka lokal eller regional spridning av covid-19.

Dessa föreskrifter träder i kraft den 14 december 2020 och gäller till och med den 30 juni 2021.

Personligt ansvar för alla:

- stanna hemma om du är sjuk
- stanna hemma om någon i hushållet testat positivt för Covid-19
- tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion
- hålla dig informerad om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

Du ska också;

Begränsa nya nära kontakter, hålla avstånd till andra och undvika miljöer med trängsel, arbeta hemifrån så ofta det är möjligt, resa på ett sätt som minimerar risken för smitta.

För mer information gå in på FMH:s hemsida.