



## Friidrottsverksamhet under skärpta allmänna råd

Nedan återfinns Svensk Friidrotts rekommendationer\* för hur friidrottsverksamhet bör utformas under tid då skärpta allmänna råd införts i den region\*\* där verksamheten bedrivs. Detta ska ses som ett komplement till de övriga råd som finns kring friidrottsverksamhet under coronapandemin. Det är av allra största vikt att alla även fortsättningsvis är noga med att:

- Stanna hemma och delta inte i friidrottsaktiviteter om du är sjuk eller har symptom
- Tvätta/sprita händerna regelbundet
- I alla situationer tänka på att hålla avstånd till andra

### Bakgrund och inriktning

Utifrån en ökad smittspridning i landet har Folkhälsomyndigheten utarbetat sju allmänna råd, som i samråd med de regionala smittskydden kan införas i olika regioner, under olika tidsperioder. Dessa införas vid fall av större lokal smittspridning och kan utformas på olika sätt. Gemensamt är att alla baseras på de grundläggande sju råden som Folkhälsomyndigheten tagit fram. [Se information hos Folkhälsomyndigheten om i vilka regioner skärpta allmänna råd är införda](#). Friidrotten bör utifrån detta förbereda sig på en tid av fortsatt osäkerhet och snabba förändringar.

### Minska antalet nära kontakter

De skärpta allmänna råden är utformade för att minska antalet nära kontakter mellan människor, eftersom det är i samband med dessa som smitta sprids. Friidrotten är en miljö där människor, som kanske inte ses i vardagen, samlas för att träna och tävla. Lika glada som vi är för detta i vanliga fall, lika viktigt blir det för oss att tänka till lite extra nu när det just är den typen av kontakter som behöver begränsas.

### Hitta nya sätt att träna säkert

Vi vet samtidigt att träning och träningstillfällena är viktiga, oavsett hur gammal man är och vilken gren man utövar. Nedanstående riktlinjer har därför utformats med fokus på att begränsa smittspridning men att samtidigt se till vilka möjligheter som ändå finns för att bedriva träning på ett säkert sätt. Friidrottare i äldre tonåren och tjugooårsåldern påverkas mest av de skärpta allmänna råden och för denna grupp bör föreningen tänka till och tänka nytt – hur träning skulle kunna bedrivas, om än i andra former.

### Ansvarfullt och lokalt med bibehållen friidrottsglädje

Utifrån detta uppmanar vi nu alla att hjälpas åt att agera ansvarsfullt och att friidrotta mer lokalt, men också att tänka nytt och bibehålla friidrottsglädjen genom det som sker omkring oss.

### I detta material kan du läsa

- Riktlinjer för friidrottsaktiviteter utifrån de sju lokala allmänna råd som kan införas regionalt
- Checklista: Att tänka på om lokala allmänna råd införts i er region
- Tips på hur verksamheten kan anpassas

---

\*Med region avses sjukvårdsregioner och inte friidrottens regioner.

\*\*Rekommendationerna gäller utifrån den information som i dagsläget finns från Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet och kan därför komma att justeras om ny information eller nya riktlinjer kommer.

3 november 2020

## Rekommendationer för friidrottsaktiviteter utifrån skärpta allmänna råd

Nedan listas de sju allmänna råd som Folkhälsomyndigheten utformat och som kan införas regionalt. De kan införas i sin helhet eller utifrån ett urval. Läs mer [om råden hos Folkhälsomyndigheten](#). Utifrån varje råd finns riktlinjer för friidrotten utformade.

### **1. Var och en bör undvika att resa med kollektivtrafik eller andra allmänna färdmedel**

*Riktlinjer till friidrotten utifrån detta råd:*

- Undvik att resa kollektivt till och från friidrottsaktiviteter.
- Samåkning är möjlig om det sker med människor som annars träffas ofta och nära.
- Om resa måste genomföras i kollektivtrafiken så är det viktigt att hålla avstånd och inte sitta bredvid andra.

### **2. Var och en bör avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen eller regiondelen**

*Riktlinjer till friidrotten utifrån detta råd:*

- Avstå så långt som möjligt från resor utanför regionen eller regiondelen.
- Om det krävs att man genomför en nödvändig resa är det viktigt att det görs på ett smittsäkert sätt och att nya kontakter begränsas så mycket som möjligt.
- Träning och tävling utanför regionen tolkas i grunden inte som en nödvändig resa. Utgångspunkten är att inga resor som inte görs i vardagens ska undvikas.

### **3. Var och en bör avstå från att besöka personer i riskgrupper och personer som bor i särskilda boendeformer för äldre.**

*Riktlinjer för friidrotten utifrån detta råd:*

- En särskild planering för friidrottare, tränare och föreningsledare som är över 70 år eller ingår i annan riskgrupp kan behövas och en dialog med berörda individer kring detta bör upprättas.

### **4. Var och en bör avstå från att vistas i inomhusmiljöer där människor samlas som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym, med undantag för nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek.**

*Riktlinjer för friidrotten utifrån detta råd:*

- Man bör inte vistas mer än nödvändigt i inomhusmiljöer med människor som man normalt inte träffar. Utomhusmiljöer omfattas inte av detta råd.
- Friidrottsträning, för alla åldrar, bör i möjligaste mån genomföras utomhus. I de fall inomhusträning bedrivs bör all uppvärmning genomföras utomhus. Detta för att minska risken för trängsel vid inomhusträning och minska antalet individer som befinner sig inomhus samtidigt. *Fler riktlinjer kring träning i nästa punkt.*
- Omklädningsrum ska ej användas vid träning utan omklädning och dusch sker hemma.



3 november 2020

- Medicinskt motiverad träning, såsom ordinerad rehabilitering, kan genomföras inomhus. Det är då viktigt att detta sker individuellt och att avstånd hålls till andra individer som eventuellt befinner sig på samma plats.

**5. Var och en bör avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Träningar för barn och ungdomar i grundskolan omfattas dock inte.**

*Riktlinjer för friidrotten utifrån detta råd:*

- Avstå från evenemang och aktiviteter som samlar många människor samtidigt, oavsett om det sker inom- eller utomhus. Risken för smittspridning ökar i dessa situationer och det är även riskfyllt med resor till och från sådana evenemang.
- Friidrottsträning för barn och ungdomar (födda 2005 och senare)
  - Eftersom barn och ungas påverkan på smittspridningen är låg kan de fortsätta träna i grupp. Träningsgrupperna bör dock delas upp i mindre grupper för att göra det lättare att hålla avstånd i gruppen och underlätta flöden i samband med träning.
  - Även om träningen i första hand bör bedrivas utomhus kan den även ske inomhus. Som alternativ till friidrottshallar kan även gymnastiksalar användas. All användning av inomhusanläggningar ska stämmas av med den aktör som driver denna.
  - Det är dock viktigt att vid träningen hålla avstånd till andra, undvika onödiga fysiska kontakter som att dela vattenflaskor och utrustning.
  - Medföljande vuxna bör endast lämna och hämta barnet vid träning så att nya kontakter undviks. Vid inomhusträning bör lämning och hämtning ske utomhus.
  - Prova-på-verksamhet bör undvikas.
  - Undvik att dela ut mellanmål.
- Träning för ungdomar och vuxna (födda 2004 och tidigare)
  - Träning ska bedrivas individuellt och utomhus i största möjliga mån under den period då skärpta allmänna råd är införda. Ingen individ med sjukdomssymptom får närvara.
  - Gruppträning utomhus kan bedrivas, men ej i grupper större än 12 personer och företrädesvis för ungdomar och juniorer. Vid dessa träningar ska avstånd hållas till andra individer.
  - Vid särskilda behov eller vid grenspecifik teknikträning kan träning ske inomhus vid utvalda tillfällen. Denna bör då ske individuellt eller i grupper om maximalt sex personer. En planering ska då göras så att detta i så fall sker vid tillfällen med lägre beläggning i inomhusanläggningen.
- Undantag för friidrottare på elitnivå\*
  - Friidrottare som har friidrotten som huvudsaklig sysselsättning, friidrottare på elitnivå eller friidrottare som ingår i en grupp där merparten av de aktiva är friidrottare på elitnivå omfattas inte av restriktioner för träning.
  - Träningen för dessa grupper kan ske inomhus och bör då planeras på ett sådant sätt att fler än sex personer inte samlas samtidigt.
- Tillgänglighet till inomhusanläggningar



3 november 2020

- All användning av inomhusanläggningar ska ske i enlighet med de riktlinjer som den som driver hallen upprättar. Alla användare ska ha lyhördhet och respekt för de olika behov kring användning som kan finnas.
  - För all inomhusträning ska en planering för fördelning av halltider göras så att det inte vid något tillfälle uppstår trängsel. Vid denna planering kan en prioritering av grupperna behövas och då bör elitfriidrottare\* ges företräde till nödvändig teknikträning.
  - Antalet personer som samtidigt vistas i en inomhushall ämnad för friidrott bör inte överskrida 50. Det finns dock möjligheter för hallansvarig att göra kloka lokala anpassningar av detta utifrån respektive anläggnings utformning, t.ex. utifrån total idrottsyta, antalet in- och utgångar och antalet toaletter. Omklädningsrum ska ej användas.
  - Vid träning i mindre sporthallar (exempelvis gymnastiksal) bör antalet närvarande begränsas ytterligare. Blanda heller inte olika träningsgrupper samtidigt i dessa lokaler.
- **Tävlingar för alla åldersgrupper**
    - Tävlingar med deltagare från olika föreningar och/eller träningsgrupper bör inte genomföras varken för ungdomar eller vuxna eftersom dessa ofta innebär att nya kontakter skapas, längre resor ofta genomförs och eftersom det kan vara svårt att avstå från att delta trots att man har symptom.
    - För barn 11 år och yngre kan enklare tävlingar arrangeras inom den vanliga träningsgruppen och vid ett befintligt träningstillfälle.
    - Tävlingar för elitfriidrottare\* kan genomföras om de sker i mindre form och för att aktiva som ska kunna utföra sin satsning mot kommande mästerskap.
  - **Möten i föreningsverksamheten**
    - Styrelsemöten, utbildningar och andra möten i föreningsverksamheten ska hållas digitalt.

\*Definition Friidrottare på elitnivå

Svensk Friidrotts definition av en elitfriidrottare är idag i enlighet med kriterierna för ansökan till Riksidrottsuniversitet (RIU) och Elitvänligt lärosäte (EVL) - se de av förbundet framtagna resultatutvecklingsnivåerna. Som elitfriidrottare räknas också de friidrottare som deltagit i ungdoms-, junior- eller seniorlandslaget under de senaste två åren. Ta del av resultatutvecklingsnivåerna här: <https://www.friidrott.se/Friidrott/media/others/Svensk-Friidrotts-resultatutvecklingsnivaer.pdf>

## **6. Var och en bör avstå från att besöka serveringsställen som barer, restauranger och caféer**

*Riktlinjer för friidrotten utifrån detta råd:*

- Även om detta råd riktar sig till besökare och inte till verksamheterna bör föreningsdrivna serveringar/caféer inte vara öppna vid träningar eller andra föreningsaktiviteter. Detta i syfte att minska risken för trängsel och smittspridning.



## 7. Var och en bör om möjligt, undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor med.

*Riktlinjer för friidrotten utifrån detta råd:*

- Rådet innebär en inskärpning av kravet på att hålla avstånd till andra människor. Med fysisk kontakt menas umgänge inom 1-1,5 meters avstånd, speciellt vid kontakter som varar mer än 15 minuter.
- Vid alla friidrottsaktiviteter ska det ges möjlighet till att undvika fysisk kontakt och det är ett gemensamt ansvar att alla inblandade följer detta. Tänk på att renodla aktiviteterna så att till exempel träningstillfällen utgörs av enbart träning och att sociala stunder innan och efter dessa undviks. Omklädningsrum ska ej användas utan omklädning och dusch sker hemma.

### Checklista: Att tänka på om lokala allmänna råd införs i er region

- **Ta reda på vad som gäller hos er:** Eftersom de lokala allmänna råden kan utformas på olika sätt i olika regioner är det viktigt att ta reda på vad som gäller i din region.
- **Upprätta en dialog med kommunen:** Denna är viktig för att få information om ytterligare lokala direktiv och beslut.
- **Stäm av med hallansvarig:** Anpassa träningen efter de möjligheter som ges.
- **Ta stöd av ditt lokala friidrottsdistrikt och/eller RF-SISU-distrikt:** De kan ge vägledning lokalt och kan även förmedla frågor vidare.
- **Samla tränare och ledare i digitala möten för att planera verksamheten:** Diskutera läget och verksamheten utifrån era lokala förutsättningar. Det är viktigt att alla känner till bakgrund och planering och känner sig trygga i upplägget.
- **Informera aktiva och föräldrar:** Säkra att alla i föreningen känner till hur verksamheten kommer att se ut den närmaste tiden och vilka förändringar som införts för olika grupper. Uppmana även till att ta det gemensamma ansvar som krävs i situationen.
- **Håll kontakten via digitala kanaler:** Det är viktigt att ingen i föreningen känner att friidrotten försvinner eller att personer försvinner från föreningen på grund av de förändringar som införts. Håll kontakten i träningsgrupperna genom digitala verktyg och var uppmärksam på hur de aktiva mår.
- **Tänk särskilt på tonåringarna och juniorerna:** Då de skärpta allmänna råden som införts har en särskild påverkan på friidrottare i äldre tonåren och tjugooårsåldern är det viktigt att planera för hur de fortsatt ska kunna friidrotta och känna gemenskap under perioden.



## Tips på hur verksamheten kan anpassas

Även om verksamheten inte kan fortsätta helt som vanligt finns det flera möjligheter att skapa bra tillfällen för träning. Med planering, kreativitet och dialog kan känslan av att "allt ställs in" hindras. Här följer några tips:

- Dela upp träningsgrupperna i mindre subgrupper som är desamma över tid, så att det blir lättare för deltagarna att begränsa antalet kontakter. Detta möjliggör också en effektivare och säkrare användning av inomhusanläggningarna. För yngre aktiva är skolgrupperna en lämplig grupp.
- Upprätta scheman även för tider för individuell träning så att det är möjligt att begränsa antalet individer som befinner sig på träningsanläggningen samtidigt.
- Tänk till på hur träningstiderna inomhus kan optimeras. Sprid ut individer och grupper över fler tillfällen på dygnet, värm upp utomhus och dela även upp träningen i fler möjliga utomhusmoment. Byt ut något av veckans inomhuspass till ett utomhus.
- Tänd upp utomhusarenor för att underlätta utomhusträningen.
- Erbjud träningsprogram till aktiva som de kan genomföra på egen hand och utomhus. Presentera gärna alternativa träningsformer om det behövs.
- Öppna för digitala träningstillfällen på hemmaplan.
- I grupper med aktiva i olika åldrar, som spänner över 2005:or, anpassa träningen efter den äldre gruppens riktlinjer och hitta sätt att bibehålla gruppkänslan.
- Vid löpträning för motionärer där gruppen vanligtvis delas upp i olika tempogrupper - fördela grupperna på olika samlings- och startplatser eller fördela grupper till olika samlingsstider.
- Ta chansen att utforska omgivningen! Friidrott är en idrott som går att tränas på flera olika slags underlag. Kanske finns det miljöer ni inte vanligtvis tränar i som går att utforska.
- Informera om att eget mellanmål kan behövas då föreningsdriven matförsäljning i samband med träningen inte bör bedrivas.
- Hjälptill att sprida inspiration genom Svensk Friidrotts Facebookgrupp Träningstips(a) <https://www.facebook.com/groups/traningstipsa/>

## Vi frågor, kontakta:

### Övergripande policy

- Stefan Olsson, Generalsekreterare
- Hillevi Thor, Kommunikationsansvarig

### Aktiviteter för aktiva födda 2005 och yngre

- Björn Lindén, Föreningsansvarig
- Frida Hogstrand, Barn- och Ungdomsansvarig

### Aktiviteter för 2004 och äldre

- Karin – landslagsaktiva
- Dejan – junior och seniorer
- Gunilla – vuxna och veteraner



SVENSK FRIIDROTT

3 november 2020

### Löpargrupper och långlopp

- Jenny Sundqvist, ansvarig för löpning och långlopp

### Tävlingsregler och sanktionsansökningar

- Daniel Bergin, tävlingsansvarig
- Frida Lindström, tävlings- och marknadscoordinator