

## Riktlinjer - Friidrottsverksamhet till och med 30 april 2021

Nedan återfinns Svensk Friidrotts riktlinjer för hur friidrottsverksamhet bör utformas under perioden 1-30 april 2021. Viktigt att notera är:

- Riktlinjerna är baserade på de underlag som presenterats av Regeringen, Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet i dagsläget och **kan därför komma att justeras** innan den 30 april om förändringar presenteras.
- Riktlinjerna är förtydliganden av hur lagar och regleringar och Folkhälsomyndighetens nationella allmänna råd efterlevs inom friidrottsverksamheten, men om en enskild region, lokalt smittskydd, Länsstyrelse eller kommun har infört eller under perioden inför **lokala regleringar** ska en förening följa dessa i sin verksamhet. Detta kan bland annat gällande tillgänglighet till inomhusanläggningar och det är därför viktigt att lokal kontakt upprättas.
- Följ även informationsgivningen från Riksidrottsförbundet via deras [samlingsida för Coronaviruset och idrottsrörelsen](#) samt deras [svar på vanliga frågor](#).
- Information om vad som gäller under nästkommande period kommer att presenteras på [friidrott.se](http://friidrott.se) i tid inför denna periods utgång.

### Bakgrund och inriktning

#### Minska antalet nya och nära kontakter

De nationella riktlinjerna är utformade för att minska de nära kontakterna mellan människor då det är i samband med dessa som viruset sprids. Regeln om att det inte är tillåtet för fler än åtta personer att samlas till offentliga tillställningar och allmänna sammankomster ska fortsatt ses som normerande för hur många personer som kan samlas även vid andra tillfällen.

Alla har ett personligt ansvar att agera för att inte själva bli smittade eller riskera att smitta andra. Som förening är man ansvarig för att verksamheten utformas på ett sätt som följer riktlinjerna.

Friidrotten är en miljö där människor, som kanske inte ses i vardagen, träffas. Lika glada som vi är för detta i vanliga fall, lika viktigt är det därför att tänka till nu – när det just är den typen av nya kontakter som måste begränsas. Vi uppmanar alla att hjälpas åt att agera ansvarsfullt.

#### Ta hand om varandra, se våra ungdomar och blicka in i framtiden

Träningen och träningstillfällena är viktiga, oavsett hur gammal man är och vilken gren man utövar. Friidrottens riktlinjer har 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.

Flera studier och rapporter visar att ungdomar drabbas hårt av de restriktioner som råder så det är viktigt att tänka till på hur föreningen på olika sätt kan inspirera och hålla kontakt med aktiva i den åldern, även under perioder när träningen behöver anpassas eller tävlingarna pausas.

Även om vi idag inte vet när vardagen blir mer normal igen så uppmanar vi er att blicka framåt och planera för nya aktiviteter. Behöver ni anpassa er befintliga verksamhet finns ekonomiskt stöd att söka via Projektstöd IF. Kontaktuppgifter till kansliet återfinns i slutet av dokumentet.

## Riktlinjer för friidrottsaktiviteter under perioden

Friidrottens riktlinjer bygger på de övergripande allmänna råden och innebär att alla, vid alla tillfällen, ska tänka på att:

- Stanna hemma och inte delta i eller vara närvarande vid aktiviteter om du är sjuk eller har symptom, eller om någon som du bor med är sjuk eller har symptom. Barn och unga får inte alltid tydliga symptom så det är viktigt att vara extra vaksam om detta.
- Tvätta/sprita händerna regelbundet och i alla situationer tänka på att hålla avstånd till andra.
- Inte genomföra onödiga resor i landet eller internationellt, då dessa ofta innebär kontakt mellan människor som annars inte träffas. Nödvändiga resor ska ske på ett säkert sätt och ska inte ge upphov till kontakt med nya människor.
- Undvika fysisk kontakt med personer som inte är del av den allra närmsta kretsen. Med fysisk kontakt menas umgänge inom 1-1,5 meters avstånd. Undvik särskilt kontakter som varar mer än 15 minuter.
- I största möjliga mån avstå från att vistas i inomhusmiljöer där andra människor samlas.

### ❖ Utomhus framför inomhus

- Friidrottsträning, för alla åldrar, ska i första hand genomföras utomhus.
- I de fall inomhusträning bedrivs bör all uppvärmning genomföras utomhus. Detta för att minska risken för trängsel och minska antalet individer som befinner sig inomhus samtidigt.
- Inomhusträning med individer som vanligtvis inte träffas ska undvikas.
- 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.

### ❖ Träning: Håll grupperna små och tänk på att hålla avstånd i alla situationer

#### **För barn och ungdomar (födda 2002 och senare)**

- Barn och unga i denna åldersgrupp kan träna i grupp. Träningen bör i första hand bedrivas utomhus men kan även ske inomhus.
  - Vid inomhusträning: Träningsgrupperna bör inte vara större än åtta personer, exklusive tränare/ledare.
  - Vid utomhusträning: Träningsgrupperna kan bestå av fler än åtta personer, men dela gärna upp träningsgruppen i olika mindre enheter. Uppdelning ska då ske innan träningens start, för att undvika trängsel vid samling och avslut. Tänk på att hålla ihop grupperna under hela perioden. För yngre är gruppering efter skola lämpligt.
- Vid träningen ska avstånd hållas till andra, och onödiga fysiska kontakter ska undvikas, t.ex. som att dela vattenflaskor och utrustning med andra.
- Medföljande vuxna ska endast lämna och hämta barnet vid träning så att nya kontakter undviks. Vid inomhusträning ska lämning och hämtning ske utomhus.

- Nya aktiva kan välkomnas till verksamheten – i befintliga grupper eller till nya grupper. Bedömningen om detta är möjligt görs dock av varje enskild förening.
- Prova-på-verksamhet eller öppet hus-dagar ska inte genomföras.
- Mellanmål ska inte delas ut.

#### **För äldre ungdomar och vuxna (födda 2001 och tidigare)**

- Träning ska i första hand bedrivas utomhus.
- Om träningen inte är möjlig att bedriva utomhus kan den bedrivas inomhus, givet att den som ansvarar för inomhusanläggningen godkänner detta. Vid inomhusträning ska inte fler än åtta personer samlas samtidigt.
- Vid utomhusträning kan gruppen bestå av fler än åtta personer, förutsatt att avstånd hela tiden kan hållas till andra deltagare. Träningsgruppen bör därför delas upp i olika mindre enheter för att underlätta detta.
- Vid och i samband med all träning ska alltså:
  - avstånd alltid hållas till andra individer, även till andra i samma träningsgrupp
  - utrustning inte delas med andra

#### **För friidrottare på elitnivå/yrkesverksamma friidrottare\*, oavsett ålder**

- Friidrottare som uppfyller nivån för nationell elit/yrkesverksamma friidrottare kan träna inomhus.
- För att hela träningsgruppen ska klassificeras som yrkesverksam krävs att minst 50 procent av gruppens aktiva är yrkesverksamma enligt SFIFs definition\*. Alla aktiva i gruppen räknas, även eventuella aktiva som är födda 2002 eller senare. Träningsgruppen ska hållas intakt under perioden som restriktionerna gäller och föreningen ansvarar för att detta efterföljs.
- Inomhusträning bör planeras på ett sådant sätt att inte fler än åtta personer samlas samtidigt. Vid träning utomhus kan gruppen bestå av upp till 15 personer, givet att avstånd kan hållas till andra deltagare.
- Det är alla individers och gruppers ansvar att säkerställa att avstånd hålls till andra under träningen samt att grupperingar inte uppstår. Alla ska tänka på att visa hänsyn och att anpassa sig till övriga närvarande.
- Omklädningsrum ska inte användas.

## ❖ Vid inomhusträning: Visa hänsyn i inomhusanläggningarna

### För alla som använder en inomhushall

- 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.
- All användning av inomhusanläggningar ska stämmas av med andra träningsgrupper/föreningar som nyttjar den.
- Om flera träningsgrupper/föreningar nyttjar en friidrottshall/arena vid samma tillfälle är det alla individers och gruppers ansvar att säkerställa att trängsel eller grupperingar inte uppstår, att visa hänsyn och att anpassa sig till övriga närvarande.
- Vid träning i mindre sporthallar (exempelvis gymnastiksal) ska inte olika träningsgrupper befinna sig samtidigt i lokalerna.
- Omklädningsrum ska ej användas vid träning utan omklädning och dusch ska ske hemma.

### För de som är ansvariga för en inomhushall / planerar för användning av träningslokal

- 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 (se definition ovan) ges företräde till nödvändig teknikträning.
- Hallansvarig har ansvaret att säkerställa att trängsel inte uppstår i lokalerna.
- Hallar som används av flera olika träningsgrupper samtidigt bör delas in i olika zoner. Dessa zoner ska endast användas av en träningsgrupp, om max åtta personer, i taget.
- Barn- och ungdomsgrupper samt grupper med övriga vuxna friidrottare ska i största möjliga mån hållas tydligt åtskilda från elitaktiva.
- Planeringen och utformningen av detta görs utifrån en bedömning av lokalernas totala kapacitet och kloka anpassningar av in- och utflöde. Utgångspunkten är anläggningens utformning, t.ex. total idrottsyta, antalet in- och utgångar och antalet toaletter.
- Omklädningsrum ska hållas stängda.
- Café/servering ska hållas stängda.
- Anhöriga eller andra vuxna som önskar hämta eller lämna av aktiv får inte vistas i inomhushallen.

## ❖ Tävlingar: Tävlingar tillåts endast för elit under perioden

- Under perioden ska inga tävlingar arrangeras. Svenska Friidrottsförbundet eller dess distriktsförbund beviljar därför inga sanktioner och inga resultat kan registreras.
- Undantag ges dock till tävlingar för elitfriidrottare\*, där tävlingar kan arrangeras i anpassade former. Läs mer om [tävlingar för elitfriidrottare på denna sida](#). Elitfriidrottare får alltså delta i dessa, motsvarande internationella tävlingar samt efter uttagning i internationella mästerskap.

## ❖ Resor och träningsläger: Avstå kollektivtrafiken och träna på hemmaplan

### Resor i vardagen

- Undvik att resa kollektivt till och från friidrottsaktiviteter.
- Resor som inte görs i vardagen ska undvikas av alla åldersgrupper.
- Resor till andra orter och anläggningar för att genomföra inomhusträning och liknande aktiviteter ska inte genomföras för någon åldersgrupp.

### Träningsläger

- Träningsläger som innebär övernattnings eller resor till andra anläggningar där personen vanligtvis inte tränar bör inte genomföras av någon åldersgrupp. Undvik även att under perioden boka anläggningar, boende och resor för träningsläger senare under 2021, för att inte riskera svårigheter kring avbokningar längre fram.

### Träningsläger för elitfriidrottare

- Inga träningsläger arrangeras i landslagets regi under perioden.
- Vid särskilda behov kan elitfriidrottare genomföra resor och träningsläger i mindre skala. Vid dessa resor rekommenderas följande:
  - Begränsa i största möjliga mån nya kontakter och större sällskap och blanda inte personer som normalt inte ingår i träningsgruppen och träffas regelbundet.
  - Var noga med smittskydd under resandet till och från platsen. Undvik folksamlingar och restauranger samt följ anvisningar om munskydd och distansering.
  - Undvik bufféer och bo istället i lägenhet där maten kan tillagas på egen hand.
  - Även under vistelsen utomlands, följ noga Folkhälsomyndighetens allmänna råd om att tvätta och sprita händerna samt hålla avstånd.
  - Läs på om vilka restriktioner som gäller på orten och i det besökta landet. Följ lokala föreskrifter om exempelvis munskydd och vistelse i offentliga miljöer.
  - Ha en plan för om någon i träningsgruppen skulle insjukna under resan. Informera er om vilka regler som gäller för individen och hela gruppen i det landet och hur detta eventuellt kan påverka er hemresa.

## ❖ Utbildningar och föreningsträffar hålls digitalt

- Utbildningar i UC, distrikt eller föreningar hålls under perioden digitalt.
  - Planering för utbildningar längre fram i vår kan ske och dessa bör då företrädesvis planeras för att hållas utomhus och ska ske på ett sätt så att deltagarna kan hålla avstånd till varandra. Var också noga med att se till anläggningars eller hallars avbokningsregler.
- Styrelsemöten och andra möten i föreningsverksamheten hålls under perioden digitalt.
- Sociala träffar, och framförallt de som omfattar andra personer än den ordinarie träningsgruppen, ska undvikas eller hållas digitalt.

### ❖ Visa hänsyn för riskgrupper

- En särskild dialog med friidrottare, tränare och föreningsledare som är över 70 år eller ingår i annan riskgrupp kan behövas för att identifiera om särskilda hänsyn behöver tas till detta.

### ❖ Om någon i gruppen eller föreningen blir sjuk

- Om någon – aktiva eller ledare – får sjukdomssymptom (även innan ev. bekräftad covid-19) ska personen inte närvara i verksamheten till dess denne varit helt symptomfri i sju dagar.
- Vid denna situation ska även gruppen upplösas och inte genomföra gemensam träning. Om ingen annan uppvisar symptom kan gruppen samlas igen efter sju dagar. Under tiden då ingen gemensam träning genomförs kan gruppens medlemmar genomföra egen träning (utan att träffa andra) så länge personen inte känner av några sjukdomssymptom.
- Det är viktigt att alla är extra vaksamma på sjukdomssymptom då barn och unga kan uppleva diskreta symptom.

#### \*Definition av elitnivå/yrkesverksamhet inom friidrotten

För att bedömas som ingå i gruppen ska individen uppfylla minst ett av dessa kriterier:

- Uppnått resultatnivån "nationell elit, 20 år" (se resultatgränser i tabellen nedan) under 2019 eller 2020.
- Placerat sig bland de åtta främsta på Friidrotts-SM, ISM eller SM i mångkamp inomhus eller utomhus 2020.

#### Resultatgränser

| Gren   | Män      | Kvinnor  | Gren    | Män    | Kvinnor |
|--------|----------|----------|---------|--------|---------|
| 60m    | 6,95     | 7,60     | Höjd    | 2,06   | 1,77    |
| 100m   | 10,82    | 11,94    | Stav    | 4,72   | 3,73    |
| 200m   | 21,94    | 24,63    | Längd   | 7,16   | 5,96    |
| 400m   | 49,25    | 56,20    | Tresteg | 14,58  | 12,48   |
| 800m   | 1.54,00  | 2.09,80  | Kula    | 16,02  | 13,18   |
| 1500m  | 3.57,00  | 4.33,40  | Diskus  | 50,40  | 43,50   |
| 3000m  | 8.45,00  | 10.05,00 | Slägga  | 62,20  | 54,00   |
| 5000m  | 15.03,00 | 17.20,00 | Spjut   | 60,00  | 45,50   |
| 10000m | 31.15,00 | 36.39,00 | Vikt    | 16,00  | 16,60   |
| 60m h  | 8,35     | 8,75     | Femkamp |        | 3 750p  |
| 100m h |          | 14,42    | Sjukamp | 5 000p | 5 280p  |
| 110m h | 14,83    |          | Tiokamp | 6 660p |         |
| 400m h | 55,38    | 62,15    |         |        |         |

## Checklista för föreningsplanering under perioden

- Ta reda på vad som gäller hos er:** Eftersom respektive sjukvårdsregion eller lokalt smittskydd kan upprätta lokala riktlinjer så är det viktigt att ta reda på vad som gäller i din region.
- Upprätta en dialog med kommunen:** De kan bistå med information om ytterligare lokala direktiv och/eller beslut. I vissa kommuner finns även särskilt stöd att få. Enskilda kommuner kan också ha lokala bestämmelser gällande tillgängligheten till anläggningar.
- 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.

## Tips på hur verksamheten kan anpassas

Det kan fortsatt finnas 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 grupper om maximalt 8 aktiva och håll ihop dessa under hela perioden – detta blir enklare för deltagarna och begränsar antalet nya kontakter. Det möjliggör även för en effektivare och säkrare användning av inomhushallarna. För yngre är gruppering efter skola lämpligt.
- **Ta chansen att utforska omgivningen!** Det går att träna friidrott på många olika underlag. Genomför träning på olika åtskilda platser och alternera under veckan; exempelvis en 8-grupp på friidrottsarenan, en annan i ett skogsområde och en tredje på en grusplan.
- **Se över den totala träningsplaneringen** och 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 eller på hemmaplan.
- **Tänd upp utomhusarenor** för att underlätta utomhusträningen.
- Erbjud **träningsscheman till aktiva som kan genomföras på egen hand**. Presentera alternativa träningsformer och/eller led hemmaträning digitalt.
- I grupper med aktiva i olika åldrar, som spänner över gränsen 2002, **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 olika samlingsstider.
- **Informera** om att eget mellanmål kan behövas då föreningsdriven matförsäljning i samband med träningen inte bör bedrivas.
- **Hjälp till att sprida inspiration** genom Svensk Friidrotts [Facebookgrupp Träningstips\(a\)](#)

## Vid frågor, kontakta:

### Övergripande policy

- Stefan Olsson, Generalsekreterare, [stefan.olsson@friidrott.se](mailto:stefan.olsson@friidrott.se), 0703-49 21 41
- Hillevi Thor, Kommunikationsansvarig, [hillevi.thor@friidrott.se](mailto:hillevi.thor@friidrott.se), 072-559 17 78

### Aktiviteter för barn och ungdomar

- Björn Lindén, Föreningsutvecklingsansvarig, [bjorn.linden@friidrott.se](mailto:bjorn.linden@friidrott.se), 0735-39 84 74
- Frida Hogstrand, Barn- och ungdomsansvarig, [frida.hogstrand@friidrott.se](mailto:frida.hogstrand@friidrott.se), 010-476 53 05

### Aktiviteter för juniorer och seniorer

- Dejan Mirkovic, Tf Sportchef, [dejan.mirkovic@friidrott.se](mailto:dejan.mirkovic@friidrott.se), 073-600 43 44

### Löpargrupper och långlopp

- Jenny Sundqvist, Motionslöpning/Folkhälsa, [jenny.sundqvist@friidrott.se](mailto:jenny.sundqvist@friidrott.se), 072-506 07 06

### Tävlingar och sanktionsansökningar

- Daniel Bergin, tävlingsansvarig, [daniel.bergin@friidrott.se](mailto:daniel.bergin@friidrott.se), 010-476 53 36
- Frida Lindström, tävlings- och marknadskordinator, [frida.lindstrom@friidrott.se](mailto:frida.lindstrom@friidrott.se), 0702-013 049