



Föreskrifter vid träning

Vid all träningsverksamhet gäller fortfarande att medlemsförening skall följa de generella råd som Folkhälsomyndigheten ger för förhindrande av smittspridning.

Fokus är fortfarande att hålla smittspridningen nere, alla måste ta ett personligt ansvar att fortsätta göra det. Dessa riktlinjer kan ändras snabbt om läget förändras.

Om möjligt bör träning bedrivas utomhus, maximalt antal personer på plats samtidigt är 50 st.

Arrangören av verksamheten skall genomföra en riskbedömning enligt riskbedömningsverktyget enligt **Bilaga 1**. Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus. Här är det viktigt att poängtera det egna ansvaret hos varje individ.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit på flera platser i lokalen och uppmana till god handhygien.
- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.

Utöver de generella råden så gäller följande för boxningssporten:

- Insjuknar person under träning så ska det finnas ett rum där personen kan isoleras.
- I den utsträckning det är möjligt ska boxare använda egen utrustning (ex. handskar och andra skydd) som efter genomförd träning skall desinficeras, utvändigt och invändigt.
- Begränsa antalet träningspartners en aktiv har under ett träningspass.
- Se till att det finns ett utrymme mellan träningspassen så att lokalen kan grovstädas och deltagare på passen kan bytas med så lite trängsel så möjligt.
- Se till att avstånd i exempelvis omklädningsrum är så stort som möjligt mellan deltagarna på passen.
- Minimera även antalet funktionärer och tränare på passet. Tränare ska använda engångshandskar vid kontakt med boxare. Munskydd kan användas, om distansering inte kan hållas. Engångshandskarna skall efter användning kastas i särskilt avsedd behållare.
- Använd inte mer kroppskontakt än vad som är nödvändigt för idrotten, håll avstånd om 2 meter till varandra så mycket som möjligt.
- Undvik för träning onödiga resor.
- Handskar och huvudskydd ska, efter varje persons användning, desinficeras utvändigt och invändigt om möjligt.



Föreskrifter vid tävling

Vid all tävlingsverksamhet gäller fortfarande att medlemsförening skall följa de generella råd som Folkhälsomyndigheten ger för förhindrande av smittspridning.

Fokus är fortfarande att hålla smittspridningen nere, alla måste ta ett personligt ansvar att fortsätta göra detta. Dessa riktlinjer kan snabbt revideras om läget beträffande smittspridningen förändras.

Arrangören av verksamheten skall genomföra en riskbedömning enligt **Bilaga 1**.

Generella råd från Folkhälsomyndigheten vid arrangemang:

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus. Här är det viktigt att poängtera det egna ansvaret hos varje individ.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit på flera platser i lokalen och uppmana till god handhygien.
- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.
- Begränsa antalet åskådare och undvik trängsel mellan människor.
- Det finns goda möjligheter att tvätta händerna.
- Matcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.

Arrangörer inom boxningssporten skall tänka på att:

- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att upprätthålla en god handhygien.
- Städa toalettutrymmen oftare och rengör ytor som många tar i.
- Se till att rum för läkarundersökning samt invägning är avskilda, om möjligt väl ventilerade samt att väntan inför läkarundersökning inte blir för lång eller innehåller för många människor åt gången. De enda som har tillgång till rummet är de som ska vägas in, läkarundersökas eller skall utföra invägning eller undersökning samt funktionärer som städar.
- Ha ett rum att tillgå ifall någon blir akut sjuk ("karantänsrum") under arrangemanget.
- Att skapa ett "flöde" genom lokalen som innebär att det sker så lite kontakt som möjligt mellan aktiva, tränare/ledare och andra funktionärer vid byten i samband med match etc. Exempelvis gällande ringplacering och dylikt.
- Separata uppvärmningsytor (ex. utomhusytor) om möjligt.
- Arrangera tävling utan publik (se till att inte ledarteamen kring boxarna blir större, det vill säga att publik räknas som ledare).



- Informera om att personer med minsta symtom skall stanna hemma eller inte får tillträde till lokalen.
- Genomföra tävlingar under en längre period med pauser mellan de olika tävlingspassen.
- Se till att personer som har en matchbetydande roll får vistas i lokalen (ex. aktiva, tränare/ledare, funktionärer, domare, supervisor etc.) även detta antal skall hållas nere.
- Se till att det finns separata omklädningsrum för matchdeltagare om möjligt.
- Se till att städa omklädningsrum och andra ytor oftare samt tillgodose att det finns gott om områden med handsprit eller möjlighet till handtvätt.
- Torka av och använd handsprit på tävlingsytan efter varje genomförd match.
- Se till att det finns god möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten.
- Städa noga toaletter, duschtrymmen, och andra ytor där utövare kan tänkas dela yta. Dela inte utrustning, eller för den delen vattenflaska med någon
- Insjuknar person under tävling skall det finnas ett rum där personen kan isoleras.
- Handskar och huvudskydd skall torkas av/desinficeras efter användning

Före, under och efter tävlingsmoment

-Hälsodeklaration för varje boxare skall lämnas in i samband med läkarundersökning enligt **Bilaga 2**.

-Läkarundersökning ska genomföras av legitimerad läkare eller sjuksköterska.

-Boxaren ska ej ha feber.

-Undvik onödiga kontakter mellan aktiva, tränare, domare.

-Egen vattenflaska.

-Sätt i tandskydd innan du tar på handskar, så slipper någon annan stoppa in det åt dig.

-Håll avstånd och tvätta händer och ansikte ofta med tvål och vatten.

-Använd egen utrustning, eller sådan som ingen använt som ej är desinficerad.

-Ha med extra utrustning som utövare.

-Minimera all kontakt som inte kommer av det som kan ske inom idrotten.

-Minska kontakten mellan utövare i pauserna.

-Tränare/sekonder/domare bör ha ansiktsmask.

-Domare/speaker redovisar matchresultat muntligt, undvik kroppskontakt.

-Undvik prisceremonier.

-Endast personer som måste får befinna sig på tävlingsytan (begränsa antal tränare/ledare).

-Tillse att det finns gott om utrymme i omklädningsrummet.

-Domare, tränare/ledare och andra funktionärer ska använda gummihandskar vid nödvändig kontakt med utövare (ex.under rondpauser, tandskyddssköljning etc.).

-Använda gummihandskar skall efter användning slängas i separat kärl som töms efter varje match.

Används gemensamma handskar och huvudskydd vid tävling (arrangören tillhandahåller utrustning etc.) så skall flera par än reglerna säger användas, så att handskar och huvudskydd kan desinficeras efter varje match utan att tävlingen måste stoppas. Handskutdelare och hämtare efter match måste bära gummihandskar.

Tränare får inte lov att anmäla tävlande som under de senaste 7 dagarna har haft feber och/eller förkylnings-, hosta, halsont, led-/muskelvärk, huvudvärk, magbesvär med diarréer.



Det är fortsatt inte möjligt att genomföra arrangemang där fler än 50 personer samlas oaktat arrangemangets placering. Vid varje arrangemang, tänk på att begränsa antalet åskådare, eller inte tillåta publik överhuvudtaget. Tänk också på att minska antalet funktionärer, tränare, ledare etc. för att undvika onödig trängsel. Gör en riskbedömning enligt **Bilaga 1** Riskbedömningsverktyget och anpassa evenemanget utifrån resultatet.

Gällande resor till och från arrangemang så gäller det som fastslagits av Folkhälsomyndigheten:

I första hand ska man gå, cykla eller använda andra färdmedel än kollektivtrafik. Den som behöver resa kollektivt bör välja alternativ där det går att boka en sittplats. Resor med färdmedel där det inte går att boka plats, exempelvis spårvagnar, tunnelbanor och stadsbussar, bör undvikas.

Resenärer bör hålla avstånd och i övrigt följa anvisningarna i kollektivtrafiken och i andra kollektiva färdmedel.

Den som är frisk och symtomfri kan resa till tävlingar och träningar, fortfarande gäller att hålla avstånd till sina medresenärer.



Bilaga 1

Riskbedömningsverktyg från Folkhälsomyndigheten

Om svaren är ja på många av frågorna nedan, överväg att ställa in eller skjuta upp evenemanget eller sammankomsten. Om svaret är nej på alla frågor kan evenemanget eller sammankomsten genomföras utan ytterligare riskbedömning. För varje fråga som besvaras med "ja" ska riskreducerande åtgärder identifieras och en handlingsplan skapas för detta.

Risikfaktorer	Ja	Nej	Riskreducerande åtgärder som kan vidtas
Internationellt deltagande			
Deltagare med samhällsviktiga arbeten (t.ex. personal från vård och omsorg)			
Deltagare som riskerar allvarigare sjukdom (äldre)			
Inomhusevenemang			
Förutsättningarna för evenemanget leder till nära kontakt mellan deltagarna (storlek på lokal, typ av aktivitet etc.)			
Hygienåtgärder är inte tillräckliga (tillgång till handtvätt, handdesinfektion och städning)			
Antalet toaletter är inte tillräckliga			
Långvarigt (mer än några timmar) evenemang			



Bilaga 2

Hälsodeklaration för aktiva

Namn:
Personnummer:
Förening:
Tävling:

Har du haft konstaterad el. Misstänkt COVID-19	JA	NEJ
Om ja, när?		
Har du haft, de senaste 14 dagarna, feber och förkylningshosta, halsont, led-/muskelhuvudvärk, magbesvär med diaréer	JA	NEJ
Om Ja, har det gått mer än 7 dagar sedan du insjuknade i symtom enligt ovan	JA	NEJ
Om Ja, har du varit feberfri och känt dig frisk de senaste 48 timmarna?	JA	NEJ
Känner du dig idag helt frisk?	JA	NEJ

Jag förstår vikten av att ovanstående frågor besvaras sanningsenligt och korrekt. Att undanhålla information enligt ovan kan medföra risk för annan person att drabbas av COVID-19 som klassas som en allmän- och samhällsfarlig sjukdom. Det är allas personliga ansvar att förhindra och motverka smittspridning i samhället.

Jag har läst och förstått frågorna och texten ovan JA

Jag har svarat sanningsenligt på frågorna ovan JA

Namnunderskrift

Ort:

Datum: