



Stockholm 2021-08-26

Rekommendationer gällande träning och tävling under Covid-19

Dokumentet gäller för aktiva, föreningsledare och tränare i alla åldrar inom svensk Boxning.

När det kommer till vaccinering så är det upp till individen själv att fatta beslut om vaccinering för att om möjligt minska smittspridning. Vi rekommenderar att tränande, tävlande och tränare/ledare vaccinerar sig vid deltagande i verksamhet men ställer inga krav på genomförd vaccinering för deltagande i träning/tävling. Det är upp till individen att själv ta ansvar för att minska smittspridningen i samhället.

Rekommendationer vid träning:

Vid all träningsverksamhet gäller fortfarande att förening 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 ska träning bedrivas utomhus, i mindre träningsgrupper och med möjlighet att sprida ut gruppmedlemmarna så att avstånd alltid kan hållas mellan medlemmarna i träningsgruppen. Sker träning och tävling inomhus så är det viktigt att kunna hålla avstånd och undvika nära kontakt med flera personer.

- 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.
- Ombyte bör ske hemma före och efter aktiviteter – undvik omklädningsrum. Dela inte vattenflaskor, munskydd och annan utrustning.
- 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 antalet deltagare i aktiviteterna till mindre grupper – Vi skall alltid undvika trängsel vid träning, både inomhus och utomhus.
- 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 boxning:

- I den utsträckning det är möjligt ska boxare använda egen utrustning (ex. handskar och andra skydd). Undvik att dela och byta träningsutrustning om möjligt.
- Begränsa även antalet träningspartners en aktiv har under ett träningspass vid parövningar och sparring.
- Se till att avstånd i exempelvis träningslokalen är så stort som möjligt mellan deltagarna på passen. Vid övningar så använd inte mer kroppskontakt än vad som är nödvändigt för idrotten, undantaget vid ex. sparring och parövningar, håll avstånd till varandra så mycket som möjligt.
- Handskar och huvudskydd ska, efter varje persons användning, desinficeras utvändigt och invändigt.



- Sparringmoment eller parövningar kan genomföras men det är viktigt att sparringmoment tidsbestäms och att man i pauser ser till att hålla avstånd mellan utövare och att övriga åtgärder för att minska smittspridning iakttas.

Rekommendationer för tävling:

Vid all tävlingsverksamhet gäller fortfarande att förening 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.

Enligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd bör föreningar vid anordnande av cuper/tävlingar eller läger alltid göra en riskbedömning när arrangören tar ställning till antal deltagare, lokaler, antal matcher eller tävlingar som ska ordnas. Läger kan anordnas både inomhus och utomhus. Det finns inga restriktioner i längden på läger eller cuper. Det är möjligt att åka till en annan region och delta med andra barn och unga än de från samma klass eller lag. Men det är viktigt att de allmänna råden om avstånd, mindre grupper, utomhusaktiviteter, undvika större samlingar av deltagare och begränsning av närkontakt mellan flera deltagare än den avgränsade gruppen vidtas.

Bedömningen av hur många deltagare som kan delta eller hur många matcher eller tävlingar som kan ordnas behöver göras utifrån förutsättningarna för arrangemanget, såsom om det hålls inom- eller utomhus, vilken typ av idrott det handlar om, storlek på eventuella inomhuslokaler och vilka smittskyddsåtgärder som i övrigt är möjliga att vidta. Detsamma gäller för andra personer än de som deltar i cupen, matchen eller tävlingen, såsom medföljande vuxna eller funktionärer m.m. Generellt sett är det möjligt att vara fler personer utomhus än inomhus. Trängsel bör alltid undvikas vilket ska vara vägledande när en match, tävling eller cup dimensioneras och planeras.

Liksom tidigare har Länsstyrelsen i respektive region möjlighet att ta beslut om vad som ska gälla regionalt beroende på smittläget. Detta har även Folkhälsomyndigheten möjlighet att göra. Pandemilagen gäller dock fortfarande.

Generella råd från Folkhälsomyndigheten vid arrangemang:

- Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- 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 boxningsutrustning vid tävling eller gymutrustning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit på flera platser i lokalen och uppmana till god handhygien.
- 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. Vid aktivitet skall åskådare anvisas sittplats och då gäller ett antal om 50 på åskådare (inomhus). Om sittplats ej kan anvisas gäller 8 åskådare. Med anvisad sittplats menas en tydligt uppmärkt stol där personen skall sitta med avstånd om minst 1,5 meter till nästa stol i alla ledder – en grupp (läs familj) kan sitta tillsammans men då får de inte vara fler än 4 personer i gruppen. Personen ska dessutom få en biljett som anger var personen ska sitta eller på annat sätt anvisas sittplats. Det är viktigt att besökare ska kunna hålla ett avstånd till besökare i andra sällskap om minst en meter, gärna större vid allmänna ytor.
- Vid in- och utpassering i hall skall separata in- och utgångar användas och vid gemensamma ytor vid ex. café skall det vara gott om plats för att undvika trängsel.



- Vid större evenemang kan det också vara aktuellt att deltagare ges specifika matchpass att närvara på och delta i turneringen, för att undvika trängsel.

Arrangörer bör tänka på:

Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien. Informera om åtgärder för att minska smittspridning.

Som arrangör är du ansvarig för att begränsa evenemanget enligt begränsningsförordningen samt att hålla dig uppdaterad om gällande begränsningar eller ändringar i dessa.

- 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
- Ha ett rum att tillgå ifall någon blir akut sjuk ("karantänrum") 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.
- Se begränsnings- och ordningslagen om publik skall tillåtas. Inomhus gäller maximalt 50 personer eller 300 personer om publik anvisas sittplats.
- Informera om att personer med minsta symtom skall stanna hemma eller inte kommer in i lokalen
- Genomföra tävlingar under en längre period med pauser mellan de olika tävlingspassen eller se till att tävlingen delas upp i fler antal pass under dagen.
- 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
- Handskar och huvudskydd skall torkas av/desinficeras efter användning.
- Gällande antal matcher på en dag gäller följande:
- 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 trängsel. Gör en riskbedömning och anpassa evenemanget utifrån resultatet.
- Följ upp vidtagna åtgärder för att minska smittspridning

Före, under och efter tävlingsmoment

- Boxaren ska ej ha feber.
- Undvik onödiga kontakter mellan aktiva, tränare, domare
- Använd enbart din 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 eller 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 får använda ansiktsmask om de vill
- Domare/speaker redovisar matchresultat muntligt, undvik kroppskontakt
- Undvik prisceremonier
- Endast personer som måste får befinna sig på tävlingsytan (begränsa antal tränare/ledare ex.)

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

- Används gemensamma handskar och huvudskydd vid tävling (arrangören tillhandahåller utrustning etc.) 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.



Resande:

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

Undvik resor med kollektivtrafik eller allmänna färdmedel. Om de måste användas så ska resenärer hålla avstånd och i övrigt följa anvisningarna i kollektivtrafiken och i andra kollektiva färdmedel gällande ex. användande av munskydd. Om resor med kollektivtrafik ska genomföras även gärna färdmedel där man kan boka sittplats i förväg, ex. tåg.

Vid längre resor tänk på att inte resa över alltför många sjukvårdsområden och planera era resor.

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

Utbildningar och andra träffar:

Gällande utbildningar och andra träffar så gäller samma riktlinjer som vid arrangemang av läger och turneringar/tävlingar och vid träning. Det vill säga att det är en anpassning av deltagarantal till lokalernas storlek, avstånd skall kunna hållas, hygienregler gäller, fler lokala utbildningar för att minska resande och liknande. Mat serveras enligt restaurangers regler.