



Stockholm 2021-06-09

# Rekommendationer gällande träning och tävling under Covid-19

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

## 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.

- 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 liknande. Detta gäller även boxningsutrustning – byt heller inte träningspartner under passet för ofta.
- 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 – se till att varje deltagare kan ha ett utrymme om åtminstone 10 kvm av lokalen att utnyttja hela tiden. 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. Det är upp till ansvariga att slå fast och informera hur många personer som kan befinna sig på ett träningspass eller i en lokal samtidigt.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.

Utöver de generella råden så gäller följande för boxning:

- Insjuknar person under träning 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).
- Begränsa även antalet träningspartners en aktiv har under ett träningspass.
- Se till att det finns ett utrymme mellan träningspassen så att lokalen kan städas och deltagare på passen kan bytas med så lite trängsel så möjligt.
- Se till att avstånd i exempelvis träningslokalen 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. Engångshandskarna skall efter användning kastas i särskilt avsedd behållare.



- Använd inte mer kroppskontakt än vad som är nödvändigt för idrotten, håll avstånd om 1,5 meter till varandra så mycket som möjligt.
- Undvik för träning onödiga resor
- Handskar och huvudskydd ska, efter varje persons användning, desinficeras utvändigt och invändigt.
- Deltagare som uppvisar symptom bör genomgå ett Covid-test och avvakta återgång i träning till symptom försvunnit och provsvar kommit.
- Sparringmoment eller parövningar skall undvikas.

## 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.

När man ordnar cuper, matcher eller tävlingar bör en riskbedömning alltid göras. Detta gäller i synnerhet när arrangören tar ställning till hur många deltagare som ska delta och hur många matcher eller tävlingar som ska ordnas samt om publik ska tas in eller inte.

En riskbedömning behöver göras för hela arrangemanget, dvs. även för exempelvis transport, måltider och andra aktiviteter. Enligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd bör föreningar endast ordna cuper, matcher och tävlingar i mindre omfattning. **Med mindre omfattning avses antingen ett färre antal deltagare, eller ett färre antal matcher eller tävlingar.**

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 måste alltid undvikas vilket ska vara vägledande när en match, tävling eller cup dimensioneras och planeras.

*Liksom tidigare har regionerna möjlighet att ta beslut om vad som ska gälla regionalt beroende på smittläget.*

Generella råd från Folkhälsomyndigheten vid arrangemang:

- Den som är sjuk, även med milda symptom, 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.
- Det är 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. 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.
- 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.
- 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.

#### **Arrangörer bör tänka på:**

Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien. Samt att det tydligt skall anslås maxantal i lokalen. Arrangör är skyldig att beräkna, tydligt informera om maxantal samt se till att det hålls vid varje arrangemang.

- Städa oftare toaletter och 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, tävlingsledare samt funktionärer som städar
  - 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.
  - Separata uppvärmningsytor (ex. utomhusytor) om möjligt
  - Möjlighet att ordna separata in- och utgångar till hallen.
  - 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 kommer in i 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 ska det finnas ett rum där personen kan isoleras.
- Handskar och huvudskydd skall torkas av/desinficeras efter användning.
- Gällande antal matcher på en dag gäller följande:
  - Varje boxare får gå 1 match om dagen (gäller även diplom) – inga flerdagarsturneringar är i dagsläget tillåtna.
  - Det skall finnas gott om tid mellan matcherna så att deltagare kan lämna och äntra ringen med gott om tid emellan.
  - Antal matcher per tävling är begränsat till 10 per dag. (Vid diplom gäller 15 matcher). Är tävlingen kombinerad så är det 10 matcher som gäller.
  - Tävling skall ske lokalt – detta innebär att deltagare inte får färdas över regioner för att delta i tävling och att restiden inte bör överstiga 60 minuter.
  - Vid tävling utomhus (om det bedöms som möjligt) gäller att åskådare skall anvisas sittplats även där.
  - Boxare bör heller inte gå fler matcher än 2 i månaden, det vill säga varannan helg.
- - Det bör också finnas en begränsning i antal föreningar som deltar i tävlingen.
- 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.

## Före, under och efter tävlingsmoment

- Läkarundersökning ska genomföras av legitimerad läkare
- 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.)
- Gott om utrymme i omklädningsrummet
- Domare, tränare/ledare och andra funktionärer ska använda engångshandskar vid nödvändig kontakt med utövare (ex. 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.) 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

**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.

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

Tävling får endast ske lokalt, med detta menas en restid på max 60 minuter i bil el. kollektivtrafik (ej inberäknat flygplan), och inte mellan två sjukvårdsregioner.