



RIKTLINJER FÖR SIF FRIIDROTT I ANLEDNING AV COVID-19

I anledning av den förvärrade Coronasituationen har svenska friidrottsförbundet kommit med nya riktlinjer för friidrottsverksamhet under skärpta råd. Riktlinjerna gäller framförallt elitaktiva och ungdomar födda 2004 eller tidigare, men omfattar även till viss del aktiva födda 2005 eller senare.

De fullständiga riktlinjerna hittar ni på <https://www.friidrott.se/nyheter.aspx?id=24851>, men nedan har vi klippt in vad som anges specifikt för de yngre.

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 friidrottsbhallar kan även gymnastiksalar användas. All användning av inomhusanläggningar ska stämmas av med den aktör som driver denna.*
- *Det är 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.*

För att på bästa sätt bidra till att minska smittspridningen och möjliggöra en fortsatt träningsverksamhet har vi nedan sammanställt de riktlinjer som tills vidare gäller för friidrottsverksamheten.

Riktlinjer

- Stanna hemma och delta inte i friidrottsaktiviteter om du är sjuk eller har symptom
- All hämtning och lämning ska i möjligaste mån ske utanför Tippenhallen
- Håll avstånd – stanna inte kvar i hallen utan hämta och lämna i nära anslutning till er träning och inget lekande bland madrasser och plintar mellan träningarna
- Tänk på hygien, och sprita regelbundet utrustning (inkl. madrasser) under träning. Handsprit och hushållspapper ska finnas tillgängligt i förrådsutrymmet och tas fram under träningarna
- Kom ombytt - inga ombyten i omklädningsrum
- Vid mer än 12 aktiva delar vi upp oss i flera grupper för att minska trängsel och risken för fysiska kontakter
- Ta med egen – påfylld – vattenflaska