



Generella riktlinjer för träning – gäller från 6 februari 2021

Karate är en kontaktsport som i första hand bedrivs inomhus och ska vidta särskild försiktighet under pågående pandemi för att förhindra smittspridning. FHM:s rekommendationer för idrotten är grundläggande och varje enskild förening bör noggrant sätta sig in i dessa och hålla sig uppdaterad vid förändringar i restriktioner och allmänna råd. Det är viktigt att styrelsen i föreningen tar ansvar i att implementera rätt säkerhetsåtgärder i verksamheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/>

Den nya pandemilagen gäller från 10 januari 2021

I pandemilagen finns särskilda begränsningar för gym, sportanläggningar och andra platser för fritidsverksamhet som är öppna för allmänheten.

För att personer födda 2001 eller tidigare ska kunna träna karate på ett säkert sätt ska vi

- Hålla avstånd till varandra*
- Inte dela utrustning med varandra
- När det är möjligt, hålla träningar utomhus
- Undvika gemensamma omklädningsrum
- Resa till och från aktiviteten individuellt
- Utföra aktiviteten i mindre grupper
- Träna med samma träningspartner hela passet
- Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar

*Vi har fått besked av RF att Folkhälsomyndigheten tagit bort rekommendationen om att **undvika nära fysisk kontakt** men att för idrotter med omfattande kroppskontakt vid idrottsutövningen, krävs det ett extra ansvarstagande inom ramen för lämpliga åtgärder, det kan exempelvis vara att tänka till på val av övningar, **se sida 3**.

För personer födda 2002 eller senare ska vi

- När det är möjligt, hålla träningar utomhus
- Minimera antal personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
- Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar med undantag för enstaka matcher eller tävlingar som riktar sig till barn födda 2005 eller senare.*

* Med undantag för KM, medföljer särskilda villkor och restriktioner för sanktionerade tävlingar.

Gäller alla åldersgrupper

- Beräkna maxantalet besökare som får vistas i verksamhetens lokaler inomhus samtidigt
- Skriftligt dokumentera maxantalet och hur beräkningen är gjord
- Tydligt anslå maxantalet
- Säkerställa att maxantalet inte överskrids
- Informera besökare om hur smittspridning kan undvikas
- Erbjuder sina besökare möjlighet att tvätta händerna eller erbjuda handdesinfektion
- Skriftligt dokumentera de övriga smittåtgärderna som verksamheten vidtagit
- Följa upp de vidtagna smittskyddsåtgärderna, och
- Hålla sig informerade om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren

- Begränsa antalet besökare i verksamhetslokaler inomhus på ett sätt som är säkert från smittskyddssynpunkt
- Utforma verksamhetslokaler inomhus samt områden och utrymmen utomhus på ett sådant sätt att trängsel undviks och att besökare kan hålla avstånd från varandra
- Se till att in- och utpassage till verksamhetslokaler inomhus samt områden och utrymmen utomhus kan ske på ett sådant sätt att trängsel undviks
- Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar med undantag för enstaka matcher eller tävlingar som riktar sig till barn födda 2005 eller senare*
** Med undantag för KM, medföljer särskilda villkor och restriktioner för sanktionerade tävlingar.*

Beräkning av max antal besökare inomhus

I de allmänna råden till förordningen utifrån pandemilagen anges att maxantalet ska beräknas på sådant sätt att varje besökare inom varje avgränsat utrymme ska kunna disponera minst 10 kvadratmeter av den tillgängliga ytan.

Hur sker då beräkningen av maxantalet besökare?

Idrottsföreningar som bedriver verksamhet i en lokal där hela ytan utgör idrottsyta gör beräkningen utifrån lokalens totala yta och detta även om viss idrottsutrustning är placerad på denna yta.

Idrottsföreningar som bedriver verksamhet i en lokal där den totala ytan utgörs av dels idrottsyta, dels sidoyta, gör beräkningen utifrån lokalens totala yta. Sidoytor kan till exempel vara bassängkanter i en simhall eller läktare i en idrottshall.

Personal och ledare räknas ej med i det maximalt antal personer som får vistas i lokalen samtidigt

Föreningen måste, utöver maxantalet enligt pandemilagen, också ta hänsyn till Folkhälsomyndighetens nationella allmänna råd och föreskrifter.

Ni kan läsa om föreskrifterna på Folkhälsomyndighetens hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skyddadig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/>

Obs! Lokala och regionala bestämmelser kan förekomma.

RF:s samlade information med anledning av coronapandemin finns här:

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen>

Vid frågor kontakta info@swekarate.se

Se nästa sida för Karatespecifika råd om träning.



Karatespecifika riktlinjer för förening gällande träning med anledning av COVID-19.

Karate är en kontaktsport som i första hand bedrivs inomhus och ska **vidta särskild försiktighet** under pågående pandemi för att förhindra smittspridning. FHM:s rekommendationer för idrotten är grundläggande och varje enskild förening bör noggrant sätta sig in i dessa och hålla sig uppdaterad vid förändringar i restriktioner och allmänna råd. Det är viktigt att styrelsen i föreningen tar ansvar i att leda verksamheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/>

Praktiska råd för träning i Karate:

- Utövarna ska uppmanas att stanna hemma vid minsta symptom el. om en familjemedlem insjuknat.
- Träna i mindre grupper. (se också information om pandemilagen).
- Minimera kontakt, t.ex. genom att fokusera på Kata och Kihon.
- Undvika parövningar med fysisk kontakt, som Bunkai.
- Vid andra parövningar bör man ha samma partner hela passet.
- Planera övningar som kan göras på en mindre och samma yta under hela passet.
- Behåll samma mittsar/redskap per person hela passet.
- Undvik Kiai då det sprider droppsmitta.
- Kumite för födda 2005 och senare kan tränas då tekniker inte ska träffa kroppen enligt regelverket.
- Ni ska kunna hålla rekommenderat avstånd, ca 1,5-2 m, till varandra i dojon.
- Ombyte bör ske hemma.
- Dela inte utrustning, vattenflaskor eller dylikt.
- Lokalen ska kunna erbjuda möjligheter till att hålla noggrann hygien, dvs. handtvätt/handsprit.
- Undvik att icke klubbmedlemmar vistas i verksamhetens lokaler, t.ex. föräldrar el. åskådare.
- Om möjligt bedriva utomhusträning.

Tävlingsverksamhet och landslagsverksamhet omfattas av särskilda riktlinjer.

Vid frågor maila: sarah@swekarate.se.