



Stockholm 2021-10-07

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.

Följande allmänna råd har Folkhälsomyndigheten lämnat som gällande efter 29 september:

Allmänna råd ovaccinerade

Vuxna som ännu inte vaccinerat sig mot covid-19 bör enligt de allmänna råd som nu träder i kraft ta särskild hänsyn till personer i riskgrupp och personer som är 70 år och äldre. Det gäller även för personer som bara har tagit första dosen. Ovaccinerade behöver också hålla avstånd till andra människor genom att undvika trängsel och platser där många människor samlas.

Alla har ett eget ansvar att förhindra spridning av smittsamma sjukdomar. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och att smitta andra.

Rekommendationer vid träning:

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

- Informera om att det är viktigt att stanna hemma vid sjukdom.
- Planera verksamheter utifrån lokalernas och deltagarnas förutsättningar.
- Upprätthåll möjligheterna till god handhygien: Se till att det finns goda möjligheter till handtvätt med tillgång till tvål och pappershanddukar.

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 i mindre träningsgrupper och med möjlighet att sprida ut gruppmedlemmarna så att avstånd alltid kan hållas mellan medlemmarna i träningsgruppen, undvik att ha onödigt mycket nära kontakt med 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.

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.
- Se till att 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.
- Se till att det finns möjlighet att hålla avstånd i exempelvis träningslokalen. Se till att det finns utrymme mellan passen och vid in- och utgångar till lokalen så att trängsel kan undvikas.
- Handskar och huvudskydd ska, efter varje persons användning, desinficeras utvändigt och invändigt.

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.

Generella råd från Folkhälsomyndigheten vid arrangemang:

- Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- 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.
- 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. 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.
- Informera om att personer med minsta symtom skall stanna hemma eller inte kommer in i lokalen
- 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.



**Svenska
Boxningsförbundet**

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.