



Corona-riktlinjer för verksamhet inom Svenska Skridskoförbundet

Senast uppdaterad: 2021-02-24

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

Nedan återfinns Svensk Skridskoförbundets riktlinjer för hur verksamheten i förbundet och i anslutna föreningar bör utformas och bedrivs från den 24 februari och tillsväidare.

Riktlinjerna

- är förtydliganden av hur Folkhälsomyndighetens övergripande allmänna råd och Regeringens regleringar efterlevs inom förbundets verksamhet under perioden.
- är baserade på de underlag som presenterats av Regeringen, Folkhälsomyndigheten och Riksidrottsförbundet i dagsläget. och kan komma att justeras om nya riktlinjer offentliggörs.
- kan komma att justeras om nya riktlinjer offentliggörs av Regeringen och/eller Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndighetens reviderade nationella föreskrifter och allmänna råd gäller från den 14 december 2020 (senast reviderade 1 mars) till och med den 30 juni 2021.

Om en enskild sjukvårdsregion eller smittskydd framöver inför lokala föreskrifter kan en förening följa dessa i sin verksamhet, men detta ska i så fall göras utifrån utlåtanden från dessa instanser.

**SKRIDSKO + KÄLKE
= ETT FÖRBUND**



Innehållsförteckning

1	MYNDIGHETERNAS BESLUT OCH REKOMMENDATIONER	3	SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET Box 11016 100 61 Stockholm
2	BAKGRUND OCH INRIKTNING	3	BESÖKSADRESS Skansbrogatan 7, Stockholm
2.1	MINSKA ANTALET NÄRA KONTAKTER	3	TELEFON 08-699 60 00
2.2	HITTA NYA SÄTT ATT TRÄNA SÄKERT	3	E-POST: sweskate@skridsko.se
2.3	ANSVARSFULLT OCH LOKALT MED GLÄDJE OCH FART	3	www.skridsko.se
2.4	AKTIVITETER OCH VERKSAMHET UNDER PERIODEN	3	POSTGIRO 25 30 65-7 BANKGIRO 696-5297
3	BEDRIVA VERKSAMHET CENTRALT I SKRIDSKOFÖRBUNDET	4	
4	BEDRIVA VERKSAMHET I FÖRENING ANSLUTEN TILL SKRIDSKOFÖRBUNDET	4	
	BILAGA 1 LATHUND – NYA NATIONELLA RÅD (VER. 1.0)	5	
	TRÄNINGSVERKSAMHET	5	
	TÄVLINGSVERKSAMHET	5	
	LÄGERVERKSAMHET	5	
	ÖVRIG FÖRENINGVERKSAMHET	5	
	BILAGA 2 RÅD OCH RIKTLINJER FÖR NATIONELL TRÄNING.....	6	
	PERSONER FÖDDA 2004 ELLER TIDIGARE	6	
	PERSONER FÖDDA 2005 ELLER SENARE	6	
	TRÄNINGSVERKSAMHET.....	6	
	BILAGA 3 RÅD OCH RIKTLINJER FÖR ARRANGÖRER AV NATIONELL TÄVLING.....	8	
	OFFENTLIG SAMMANKOMST.....		FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
	MATCHER/TÄVLINGAR (FÖR MEDLEMMAR FÖDDA 2005 OCH SENARE).....		FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
	RIKTLINJER FÖRE, EFTER OCH UNDER MATCH/TÄVLING.....		FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
	VID FRÅGOR, KONTAKTA.....	8	
	BILAGA 4 RÅD OCH RIKTLINJER FÖR ELITVERKSAMHET	9	
	YRKESMÄSSIG IDROTT	9	
	FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS TOLKNING AV YRKESMÄSSIG IDROTT.....	9	
	VID FRÅGOR, KONTAKTA.....	9	

1 Myndigheternas beslut och rekommendationer

Nedan finner du länkar till myndigheters och RF:s aktuella information om Covid-19.

- Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd som träder i kraft 1 mars 2021
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2021/februari/fler-atgarder-for-att-minska-smittspridningen/>
- Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd som träder i kraft 14 december
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/hslf-fs-202080/>
- Pandemilagens innebörd för idrotten
<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/vanligafragaromcoronavirusochidrott/dennyapandemilagengallerfran10januari2021.vadinnebardenforidrotten>
- Folkhälsomyndighetens information till föreningar och anläggningar
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>
- Folkhälsomyndighetens lokala allmänna råd
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/lokala-allmanna-rad/>
- Riksidrottsförbundets information kring Corona
<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/>

2 Bakgrund och inriktning

2.1 Minska antalet nära kontakter

De nationella riktlinjerna är utformade för att minska antalet nära kontakter mellan människor eftersom det är i samband med dessa som smitta sprids. Regleringen av att det inte är tillåtet för fler än åtta personer att samlas till offentliga tillställningar och allmänna sammankomster ses normerande för andra tillfällen då människor samlas. Våra träningstillfällen är en miljö där människor som kanske inte ses i vardagen samlas. Här behöver vi alla hjälpas åt och ta personligt ansvar.

2.2 Hitta nya sätt att träna säkert

Vi vet samtidigt att träningen och träningstillfällena är viktiga, oavsett hur gammal man är och vilken idrott man utövar. Våra riktlinjer har utformats med fokus på att begränsa smittspridning men att samtidigt se till vilka möjligheter som ändå finns för att bedriva träning och tävling på ett säkert sätt. Tänk till, tänkt nytt kring hur verksamheten i din/er förening skulle kunna bedrivas.

2.3 Ansvarsfullt och lokalt med glädje och fart

Om vi arrangerar och utövar den lokala verksamheten ansvarsfullt, om vi fortsätter att hjälpas åt att följa rekommendationer och riktlinjer så blir vi även fortsättningsvis goda föredömen som uppmuntrar till och bedriver verksamhet med glädje och fart i en säker föreningsverksamhet.

2.4 Aktiviteter och verksamhet under perioden

Det är mycket viktigt att vi fortsätter aktivera oss för att må bra. Dessutom stärker fysisk aktivitet vårt immunförsvar. Samtidigt måste vi alla ta vårt ansvar för att minska risken för smittspridning. Följande riktlinjer och råd hjälper oss att uppnå detta. De kommer uppdateras allt eftersom nya beslut och rekommendationer kommer från myndigheter.

Våra riktlinjer bygger på de övergripande allmänna råden och innebär att alla, vid alla tillfällen, ska tänka på:

- stanna hemma vid symptom på covid-19
- tvätta/sprita händerna regelbundet
- håll avstånd till andra
- genomför inte onödiga resor



- res individuellt till och från aktiviteter
- avstå från att resa med kommunala färdmedel

Håll dig informerad om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

Notera: Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2020:12)

Personligt ansvar 1 §

- *Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19.*
- *Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra.*
- *Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper.*

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

3 Bedriva verksamhet centralt i Skridskoförbundet

- Förbundet genomför styrelsemöten digitalt
- Förbundet genomför personalmöten digitalt
- Förbundet planerar att genomföra förbundsmötet digitalt alternativt skjuta det på framtiden
- Förbundet skjuter SM tävlingar på framtiden
- Förbundet genomför inte lägerverksamhet
- Förbundet genomför verksamhet kopplat till ”yrkesmässig idrott” fortgår och avser aktiva i Topp och talang, Olympisk Offensiv samt för övriga aktiva som omfattas av begreppet (se Bilaga 4 Råd och riktlinjer för elitverksamhet på sidan 9).

4 Bedriva verksamhet i förening ansluten till Skridskoförbundet

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan och inom förbundet bedriver våra föreningar idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta.

- Föreningar skjuter upp årsmöten och föreningsstämmor eller genomför dem digitalt
- Föreningar undviker andra möten eller genomför dem digitalt
- Föreningar håller träningar, utomhus när det är möjligt
- Föreningar minimerar antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undviker trängsel
- Föreningar avstår ifrån att anordna eller delta i läger, tävlingar, matcher, cuper med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

Vid bekräftad smitta i föreningen:

- Informera föreningsmedlemmarna om att ni fått bekräftad smitta i föreningen
- Övriga i föreningen ska, även om man inte har några symptom, tänka på att man kan vara smittad och vara extra uppmärksam på om man får några symptom under hela inkubationstiden (2 - 14 dagar, vanligast 5 dagar).
- Vid symptom ska man isolera sig och gå in på webbplatsen 1177.se för att se vad som gäller om symptomen inte går över på ett dygn.
- Medan man väntar på provsvaret ska man bete sig som om man har covid-19.
- Genomför en extra noggrann städning av de ytor, toaletter, redskap med mera som föreningen/laget/personen använder och vistas i.

Bilaga 1 Lathund – nya nationella råd (ver. 2.0)

Gäller från 6 februari 2021 och tills vidare.

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

Träningsverksamhet

Aktivitet	Grupp	Född 2002 och senare	Född 2001 och tidigare	Yrkesmässig idrottare	Tolkning / tillägg / kommentar
Kan våra idrotter genomföras inomhus?		Ja	Ja, i mindre grupp ¹	Ja	Utomhusträning är att föredra. Stora grupper bör delas upp. <ul style="list-style-type: none"> 2002 och senare 2001 och tidigare
Kan våra idrotter genomföras utomhus?		Ja	Ja, i mindre grupp ¹	Ja	Stora grupper bör delas upp. <ul style="list-style-type: none"> 2002 och senare 2001 och tidigare
Träningsinnehåll som innebär närkontakt?		Ja	Nej ²	Ja	
Använda gemensam utrustning som vattenflaska, munskydd, hjälm?		Nej	Nej	Nej	
Resa till och från träningen individuellt?		Nej	Ja, om möjligt	Ja, om möjligt	Undvik kollektivtrafik
Andra än tränare och aktiva på plats?		Nej	Nej	Nej	

Tävlingsverksamhet

Aktivitet	Grupp	Född 2005 och senare	Född 2004 och tidigare	Yrkesmässig idrottare	Tolkning / tillägg / kommentar
Delta i eller arrangera cup?		Nej	Nej	Ja	
Delta i eller arrangera turnering?		Nej	Nej	Ja	
Delta i match/tävling?		Nej	Nej	Ja	

Lägerverksamhet

Aktivitet	Grupp	Född 2005 och senare	Född 2004 och tidigare	Yrkesmässig idrottare	Tolkning / tillägg / kommentar
Delta i eller arrangera läger?		Nej	Nej	Ja ³	

Övrig föreningsverksamhet

Aktivitet	Grupp	Alla	Tolkning / tillägg / kommentar
Fysiska årsmöten		Nej	Skjut upp eller genomför digitalt.
Andra fysiska föreningsmöten ⁴		Nej	Skjut upp eller genomför digitalt.

¹ 8 är normen.

² Håll avstånd och genomför så långt det är möjligt individuella övningar.

³ Avser Olympisk Offensiv, Topp och Talang, eller annan yrkesmässig idrottare som efter dialog med förbundet kan delta vid läger.

⁴ Exempelvis styrelsemöten, utbildningar, m.m.



Bilaga 2 Råd och riktlinjer för nationell träning

Gäller för samtliga idrotter inom förbundet.

Bedriv idrottsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta.

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

Personer födda 2001 eller tidigare

För att personer födda 2001 eller tidigare ska kunna träna idrott på ett sådant sätt som bör de:

- hålla avstånd till varandra
- inte dela utrustning med varandra
- när det är möjligt, genomföra aktiviteten utomhus
- undvika gemensamma omklädningsrum
- resa till och från aktiviteten individuellt
- utföra aktiviteten i mindre grupper.

Gällande mindre grupper ska aktuella föreskrifter kring offentliga tillställningar och allmänna sammankomster fastställda av regeringen vara normerande. Det vill säga att max 8 personer ska närvara vid samma träningstillfälle.

Personer födda 2001 eller tidigare avstår från att dela i läger, matcher, cuper och tävlingar.⁵ Föreningar avstår från att ordna eller delta i sådan verksamhet.

Personer födda 2002 eller senare

Personer födda 2002 och senare kan fortsatt delta i träningsverksamhet så länge verksamheten bedrivs på ett sådant sätt att deltagarna:

- begränsar nya nära kontakter
- undviker att vara nära varandra, framförallt i mindre utrymmen under en längre tid
- med fördel utomhus tränar utomhus
- reser till och från träning på ett sätt som minimerar risken för smitta
- undviker att åka kollektivt
- vid längre resor, undvik att träffa nya kontakter runder resan och på resmålet

Träningsverksamhet

Det är mycket viktigt att vi fortsätter uppmuntra till fysisk aktivitet. Det gäller dock att skapa en säker miljö med lägsta möjliga risk för smittspridning för samtliga deltagare. För att minska antalet personer – uppmåna anhöriga och andra närvarande, som inte har uppgifter i samband med genomförandet, att inte närvara.

Resor

- Undvik kollektivtrafik
- Res till och från träningar individuellt och undvik att träffa nya kontakter under resan och på resmålet

⁵ Undantag för deltagande i sådan verksamhet gäller personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott.



Kom inte till träningen om

- du har ett eller flera av följande symtom: huvudvärk, feber, rinnande näsa, halsont, illamående, nyser eller hostar, är andfådd, har förlorat lukt- eller smaksinne.
- det är mindre än tre dagar sedan du återhämtat dig från sjukdom med några av de symtom som nämns ovan. Kontakta sjukvårdsupplysningen om du har tvivel på om du ska delta eller inte.
- du har varit i nära kontakt med ett bekräftat fall av COVID-19 under de senaste 10 dagarna eller du bor med någon som är i karantän.
- du är i en riskgrupp för COVID-19 (definierad av Folkhälsomyndigheten).
- om du har en administrativ uppgift som kan lösas via Skype, Teams eller annat elektroniskt verktyg.

Och kom ihåg... om du känner dig det minsta lilla sjuk ska du omedelbart avbryta träningen.

Under träningen

- Vistas om möjligt utomhus
- Tvätta eller desinficera händerna inom fem minuter efter ankomsten till samlingen/träningen, före/efter en måltid.
- Håll avstånd och genomför individuella övningar så långt som möjligt
- Begränsa grupperns storlek till högst 8 personer (födda 2004 och senare).
- Låna inte kläder, träningsutrustning, vattenflaskor, mobiltelefoner, datorer eller andra personliga tillhörigheter av någon annan.
- Gemensamma omklädningsrum, duschar, bastu etc bör inte användas.

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297



Bilaga 3 Råd och riktlinjer för arrangörer av nationell tävling

Gäller för samtliga idrotter inom förbundet.

Sammanställning av riktlinjer för dig som ska arrangera en av förbundet sanktionerad match eller tävling.

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297

Grundregeln är att samtliga tävlingar ska genomföras i enlighet med Folkhälsomyndighetens och regionala myndigheters allmänna råd och föreskrifter.

I enlighet med Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd som börjar träda i kraft den 14 december (**uppdaterade 1 mars 2021 där undantaget för personer födda 2005 och senare att delta i enstaka matcher stryks**) gäller följande för tävlingsverksamhet:

- *Matcher ska inte genomföras.* Undantag för personer som utövar idrott yrkesmässigt (se definition på kommande sida).

Riktlinjerna kan uppdateras med kort varsel om nya direktiv kommer.

Publicering sker då på www.skridsko.se.

Vid frågor, kontakta

	Idrott	Kontakta
SweRolling	Roller Derby Inline	Sofia Isaksen <ul style="list-style-type: none">• Tel.: 08-699 61 83• E-post: sofia.isaksen@skridsko.se
SweSkating	Long Track Short Track Långfärdsskridskor	Mattias Hadders <ul style="list-style-type: none">• Tel.: 08-699 61 01• E-post: mattias.hadders@skridsko.se
SweSliding	Alpinrodel Banrodel Bob Naturrodel Skeleton Sledcross	Niclas Bentzer <ul style="list-style-type: none">• Tel.: 010-476 42 46• E-post: niclas.bentzer@skridsko.se



Bilaga 4 Råd och riktlinjer för elitverksamhet

Gäller för samtliga idrotter inom förbundet.

Yrkesmässig idrott

Baserat på rådande läge, på FHM rekommendationer och med stöd i förtydligande från RF avseende yrkesmässig idrott och för att hjälpa till att begränsa smittspridningen så har Svenska Skridskoförbundets elit- och utvecklingskommittén, kopplat till förbundsverksamhet, beslutat att följande gäller under perioden:

- Vi fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och allmänna råd
- Verksamheten inom satsningarna Olympisk Offensiv och Topp och Talang fortgår med nödvändiga justeringar i verksamhet för att minska risken för smittspridning
- Med yrkesmässig idrott avser vi aktiva i Topp och Talang, Olympisk Offensiv, men även andra aktiva kan finnas/verka under ”yrkesmässig idrottare”

Folkhälsomyndighetens tolkning av yrkesmässig idrott

Idrott för sådana utövare där idrottsutövningen är den huvudsakliga sysselsättningen och där utövaren befinner sig på nationell eller internationell elitnivå för seniorer inom den aktuella idrotten. Båda villkoren ska vara uppfyllda.

Undantaget träffar därmed inte:

1. Utövare som lägger merparten av sin fritid på idrottsutövning
2. Utövare som har ambitionen att nå nationell eller internationell elitnivå för seniorer
3. Juniorer eller motsvarande

Vid frågor, kontakta

Kontakta	
Elitverksamhet	Bent-Erik Brenden <ul style="list-style-type: none">• Tel.: 08-699 61 88• E-post: bent-erik.brenden@skridsko.se

SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET
Box 11016
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7
BANKGIRO 696-5297