



## Nya nationella råd och föreskrifter från 14 december 2020

Den 8 december informerade Folkhälsomyndigheten om nya nationella råd och föreskrifter som gäller från 14 december till 30 juni eller när andra riktlinjer träder in. Utöver nedanstående nationella riktlinjer kan regioner fortfarande utfärda lokala skärpta råd.

Alla förväntas förhålla sig till de allmänna råden. Utöver de allmänna råden behöver verksamheter dessutom förhålla sig till ett antal idrottspecifika föreskrifter, dessa är gulmarkerade i dokumentet. Nedanstående information kommer från RF:s tolkningar av FHM:s nationella riktlinjer.

### FHM:s revidering av nationella föreskrifter och allmänna råd

- Nya nationella föreskrifter och allmänna råd gäller fr.o.m. 14 december
- Ersätter lokala allmänna råd, som gäller t.o.m. 13 december
- **Påverkar inte begränsningen enligt förbudsförordningen – offentliga tillställningar begränsade till 8 deltagare.** *Det innebär max 8 personer i en publik för t.ex. juluppvisning.*
- Betonar det personliga ansvaret att skydda dig själv och andra
- Verksamheter ska vidta lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning

### Allmänna råd till 1 § (personligt ansvar)

- Begränsa nya nära kontakter
  - ✓ undvik att vara nära varandra, framför allt i mindre utrymmen under en längre tid
  - ✓ med fördel utomhus
- Res på ett sätt som minimerar risken för smitta
  - ✓ undvik kollektivtrafik
  - ✓ vid längre resor, undvik att träffa nya kontakter under resan och på resmålet
- Bedriva idrottsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta
  - ❖ För att personer födda 2004 eller tidigare ska kunna träna idrott på ett sådant sätt 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. *Här har RF muntligt förtydligat med max 8 personer som riktlinje i enlighet med förbudsförordningen. Flera idrotter har plockat upp 8 som maxgräns efter RF:s muntliga riktlinje*
  - ❖ Dessa råd gäller inte för personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2005 eller senare.

### Allmänna råd till 2 § (alla verksamheters ansvar)

- Föreningar bör
  - ✓ Om möjligt skjuta upp årsmöten och föreningsstämmor eller genomföra dem digitalt
  - ✓ Undvika andra möten eller genomföra dem digitalt



- **Idrottsföreningar bör**
    - ✓ När det är möjligt - genomföra träningar utomhus
    - ✓ Minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
    - ✓ Avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar.
      - ✚ Undantag för sådan idrott som är yrkesmässig
      - ✚ Undantag för enstaka matcher eller tävlingar som riktar sig till barn födda 2005 eller senare
  
  - **Födda 2004 eller tidigare**
    - Träning – ja
      - Utifrån 6 specifika villkor (se ovan)
      - Allmänna villkor
    - Tävling – nej
    - Undantag yrkesmässig idrott
      - Allmänna villkor
  
  - **Födda 2005 eller senare**
    - Träning – ja
      - Utifrån 2 specifika villkor (se ovan)
      - Allmänna villkor
    - Tävling – ja, enstaka matcher eller tävlingar om det är möjligt beroende på idrottens art
      - Allmänna villkor
- 
- RF arbetar aktivt för att myndigheten löpande ska se över begränsningarna råden innebär
    - ✓ Tävling för personer födda 2004 eller tidigare
    - ✓ Tävlingar där utövarna utgör deltagare i Ordningslagens mening (tävlingar på väg, i skog, på vatten, naturis eller snö)

## För konståkning innebär riktlinjerna:

### Födda 2004 eller tidigare:

- ✓ Träning i mindre grupp, förslagsvis 8 i enlighet med RF:s och FHM:s rekommendationer
- ✓ Så mycket träning som möjligt ska bedrivas utomhus (när det är möjligt kan t.ex. off ice, kondition och viss fys bedrivas utomhus)
- ✓ Inga tävlingar
- ✓ Synkroträning måste anpassas till mindre grupper, förslagsvis ca 8 i enlighet med RF:s tolkning
- ✓ Obs! Alltid följa allmänna råd avseende distans, handhygien, stanna hemma vid symptom m.m. samt de 6 specifika villkoren:
  - 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



- ✓ Synkro: om enstaka åkare är födda 2004 eller tidigare i ett lag där majoriteten är födda 2005 eller senare tillåts äldre träna med sitt lag
- ✓ Generellt kan inga läger utanför hemmaföreningen anordnas

#### **Födda 2005 och tidigare:**

- ✓ I stort sett samma förutsättningar som tidigare utifrån allmänna råd med distans, god handhygien, undvika trängsel och stanna hemma vid symptom etc
- ✓ Synkro: om enstaka åkare i laget är födda 2004 eller tidigare tillåts de träna med sitt lag

#### **Tävlings- och testverksamhet**

Från förbundets sida är vi oerhört glada över att alla åldersgrupper kan återgå till organiserad träning. Det för med sig massor av positiva aspekter och ger dessutom en kortare startsträcka till tävlingsverksamhet.

Tävlingskommittén fortsätter arbeta med en 8-veckorsprincip för förbundstävlingar. Dock stretchar vi på beslutet för synkroval 3 och synkro-SM till den 15 december. Efter 15 december kommer överlag mer information om test- och tävlingsverksamhet med avstamp i de nya riktlinjerna.

Ur ett tävlingsperspektiv ses säsongen 20/21 hur som helst som spolierad – även om tävlingar kommer i gång senare. Detta främst pga de olika förutsättningarna till träning och förberedelse samt att åkare drabbas olika av inställda tävlingar. Många åkare hann få flera tävlingar under hösten medan andra inte hann tävla alls. Kval till elitserien och morgondagarserien kommer ersättas av kvaltävlingar i uppstarten av säsongen 21/22. Mer information om detta kommer naturligtvis framgent.

Fler detaljer är som sagt att vänta efter 15 december avseende test- och tävlingsverksamhet.

Med vänlig hälsning  
Svenska Konståkningsförbundet