
)

@

7

=
@
V
y
k
y
u

†

k 7 7

k 7 7

7

V
U

8

"
o
u
o
@
-
o
7
=
"

y

o

o

8

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/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/>

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



Riktlinjer för förening gällande träning i Karate 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. FHMs 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. Varje förening har olika förutsättningar och det är viktigt att styrelsen i föreningen tar ansvar utifrån den verksamhet man leder:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

Praktiska råd för träning i Karate:

- Utövarna ska uppmanas att stanna hemma vid minsta symtom.
- Träna i mindre grupper. (se också information om pandemilagen)
- Minimera kontakt, t.ex. genom att fokusera på Kata och Kihon
- Undvika nära parövningar som Bunkai.
- Vid andra parövningar bör man ha samma partner hela passet.
- Behåll samma mittsar/redskap hela passet.
- Undvik Kiai på nära avstånd till varandra 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 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.
- Om möjligt bedriva utomhusträning.

Tävlingsverksamhet och landslagsverksamhet omfattas av särskilda riktlinjer.

Vid frågor maila: sarah@swekarate.se.