



20.5.2020

## **INSTRUKTIONER OCH REKOMMENDATIONER TILL MEDLEMSFÖRENINGAR I FINSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET FÖR BEGRÄNSANDE AV SPRIDNINGEN AV CORONAVIRUSSMITTA**

Under alla aktiviteter skall tävlande, stödpersoner, instruktörer, tränare, tävlingsarrangörer och funktionärer följa de restriktioner för resor och sammankomster <https://valtioneuvosto.fi/sv/> som utfärdats av regeringen samt instruktionerna från Institutet för hälsa och välfärd <https://thl.fi/sv/> och reglerna från Regionförvaltningsverket <http://www.avi.fi/sv/>.

Olympiska kommitténs riktlinjer för toppidrott:

<https://www.olympiakomitea.fi/2020/05/15/ajankohtaista-tietoa-koronavirustilanteen-vaikutuksesta-urheilun/>.

Allmänna instruktioner för sammankomster, med avstånds- och hygieninstruktioner bör följas även utanför tävlings- och träningsverksamhet.

Riktlinjerna och rekommendationerna uppdateras med stöd av myndighetsbeslut.

### **Tiden 6-31.5.2020**

**Fram till 31.5.2020 skall föreningarnas träningsaktiviteter ordnas på utomhusidrottsplatser, undvikande av nära kontakter. Träningar skall ordnas i grupper med max 10 personer. På en stor idrottsplan kan högst 30 personer uppdelade i grupper om tio ordnas så att ingen närkontakt uppstår.**

**Andra öppna evenemang för mer än 10 personer får inte hållas före 31.5.2020.**

### **I träningsverksamhet skall följande beaktas**

- Träningen genomförs med beaktande av max gruppstorlek om 10 personer.
- Följande instruktioner följs under träningsverksamheten
  - Delta i träningen endast om du är helt frisk och symptomfri.
  - Renlighet samt tvätt av händerna bör skötas innan träningen inleds. Handdesinficering rekommenderas finnas tillgängligt under träning.
  - Olika träningstider för träningsgrupperna.
  - Vid toalettbesök tvättas händerna före och efter besöket. Klädförvaringskåp på idrottsplan används inte.
  - Ordna träningarna utomhus. Använd de olika träningsplatserna mångsidigt och dela in i små träningsgrupper, på idrottsplan, i terrängen utanför idrottsplan, och på andra lämpliga träningsplatser. Använd dina egna träningsredskap eller se till att redskapen desinficeras.



- Samma tränare för samma grupp under hela träningen.
- Följ hygieninstruktionerna (handtvätt, hostning, nysning, egna dricksflaskor och handdukar), avstånd och användning av egen utrustning.
- Uppmuntra till egna träningar utanför gruppträningar.
- Ordna distansträningar och använd färdigt träningsmaterial.
- Se till att tvätta händerna efter träningen.
- För allas säkerhet delas ansvaret.

1.6.2020 –

**Enligt regionförvaltningsverkens beslut den 19.5 är offentliga tillställningar och allmänna sammankomster med under 50 personer tillåtet från 1 juni. Begränsningen är i kraft till den 30.6 och ny bedömning görs före slutet av juni månad.**

#### **I träningsverksamhet skall följande beaktas**

- Träningen genomförs med beaktande av max gruppstorlek om 50 personer.
- Följande instruktioner följs under träningsverksamheten
  - Delta i träningen endast om du är helt frisk och symptomfri.
  - Renlighet samt tvätt av händerna innan träningen inleds bör skötas. Handdesinficering rekommenderas finnas tillgängligt under träning.
  - Olika träningstider för träningsgrupperna.
  - Vid toalettbesök tvättas händerna före och efter besöket. Klädförvaringsskåp på idrottsplan används inte.
  - Ordna träningarna utomhus. Använd de olika träningsplatserna mångsidigt och anvisa grupperna till olika delar av idrottsplan, till terrängen utanför idrottsplan, och till andra lämpliga träningsplatser. Använd egna träningsredskap eller se till att redskapen desinficeras.
  - Samma tränare har samma grupp under hela träningen.
  - Följ hygieninstruktionerna (handtvätt, hostning, nysning, egna dricksflaskor och handdukar), avstånd och användning av egen utrustning.
  - Uppmuntra till egna träningar utanför gruppträningar.
  - Se till att tvätta händerna efter träningen.
  - För allas säkerhet delas ansvaret.

**Offentliga evenemang och allmänna möten, med mer än 50 personer men högst 500 personer inomhus och i avgränsade utomhusområden, kan organiseras med specialarrangemang för säkerställande av deltagarnas säkerhet genom begränsning av deltagarantal, säkerhetsavstånd och hygieninstruktioner.**

**Regionförvaltningsverken har beslutat att de riktlinjer som utfärdats av Institutet för hälsa och välfärd och Ministeriet för utbildning och kultur den 14 maj 2020 måste följas vid evenemang för 50-500 personer. [https://stm.fi/-140520\\_sv.pdf](https://stm.fi/-140520_sv.pdf)**



Arrangörer av evenemang och aktiviteter bör utarbeta sina egna mer specifika rekommendationer för varje situation, aktivitet eller evenemang med hänsyn till antalet deltagare, tidsscheman och arenalayout.

Statsrådets riktlinjer för evenemang med max 500 personer gäller till 30 juli 2020 (AVI: s förbud fram till 30 juni 2020).

Deltagarbegränsningen kommer att omprövas i slutet av juni.

I alla situationer måste viktigheten av att riktlinjerna följs betonas och att särskild uppmärksamhet på riskgrupper beaktas.

#### I tävlingsverksamhet skall följande beaktas

- Med beaktande av deltagarbegränsningar och följande instruktioner kan arrangering av tävlingar starta.
  - **Begränsat grenutbud**
    - Planera grenprogrammet med antal grenar och åldersklasser noggrant. Beakta antalet funktionärer.
  - **Differentierat tidsschema**
    - De olika åldersklasserna tävlar på olika tider, t.ex. kl. 17-18, följande åldersklass kl. 18.15–19.15 osv.
    - Dela upp tävlingen på flera kvällar/dagar (med tydlig paus mellan tävlingarna).
    - Ordna tävlingar samtidigt på olika arenor.
  - **Tomma läktare eller begränsat antal åskådare (säkerhetsavstånd).**
  - **Övriga instruktioner för arrangerande av tävling**
    - Arrangören informerar i tävlingsinbjudan om begränsningar och säkerhetsarrangemang.
    - Arrangören övervakar att begränsningarna följs.
    - Arrangören instruerar funktionärerna på förhand att fungera enligt rekommendationer och beslut.
    - Funktionärer som hanterar kastredskap, tävlingsredskap och verktyg (kastredskap, spadar, räfsor och dyl., ribbor, ställningar osv.), skall använda handskar.
    - Arrangören ansvarar för att handdesinficeringsmöjlighet finns på alla kastplatser samt på andra ställen där redskap används.
    - Rekommenderas att personer som hör till riskgrupper inte deltar i arrangemanget.
  - **Instruktion till tävlande**
    - Delta i tävlingen endast om du är helt frisk och symptomfri.
    - Bekanta dig noggrant med arrangörens säkerhetsinstruktion.
    - Tvätta och klä dig hemma. Arenans omklädningsrum är inte i användning.
    - Vid toalettbesök tvättas händerna före och efter besöket.



- Följ hygieninstruktionerna (handtvätt, hostning, nysning, egna dricksflaskor och handdukar), avstånd och användning av egen utrustning.
  - Tvätta händerna före och efter tävlingen.
  - Sköt handhygien före och efter utförd kastprestation. I kastgrenar sköts rengöring av redskapen enligt möjlighet.
- **Instruktioner till deltagare (funktionärer, publik, övriga)**
- Kom till tävlingen endast om du är helt frisk och symptomfri.**
- Du bör inte delta i sammankomst om du har symptom som tyder på sjukdom.
- Riskgrupper**
- Det rekommenderas att de som hör till en riskgrupp inte deltar. Om deltagande är nödvändigt, bör säkerhetsavstånd och hygienrekommendationer följas.
- Fysiska kontakter**
- För undvikande av nära kontakter måste möjligheten att bibehålla säkerhetsavstånd säkras: antalet personer måste begränsas så att minst 1-2 meters säkerhetsavstånd mellan personer kan hållas.
  - I situationer där det kan uppstå köer, bör deltagarna påminnas hålla, och att hjälpa till att upprätthålla, säkerhetsavstånd. Upprätthållande av säkerhetsavstånd kan till exempel säkerställas genom tillräckligt antal övervakningspersonal, distansmärkning och genom att förebygga långa köer genom planering av deltagarnas ankomsttider och rutter.
- Hand- och hostningshygien**
- Använd handdesinficering då du går in inomhus eller till ett begränsat utomhusområde. Handdesinficering bör finnas lätt tillgängligt.
  - Tvätta händerna med tvål och vatten alltid innan du äter och alltid efter nysningar eller hosta eller när dina händer är synligt smutsiga. Torka händerna med engångs pappershandduk. Om handtvätt inte är möjligt, använd handrengöringsmedel.
  - Vid nysning eller hosta håll en engångs näsduk framför munnen. Kasta denna omedelbart efter användning. Om en näsduk inte finns tillgänglig ska du skydda munnen med armbågen. Tvätta genast dina händer efteråt.
- Städning**
- Torka av kontaktytor som dörrhandtag, armstöd, bord och bordsskivor, ljusströmbrytare och kranar. I en miljö med stort antal besökare, som toaletter, rekommenderas rengöring så ofta som möjligt.



- Användning av delade datorer och terminaler eller annan utrustning bör undvikas eller så bör de alltid rengöras mellan användare.

**Åtgärd för att förhindra och begränsa coronavirusinfektion**

- För att underlätta spårning av infektion bör arrangören, om möjligt, ha information om de personer som deltar i evenemanget.
- Genom att undvika blandning mellan olika grupper kan antalet exponerade individer minskas om en coronavirusinfekterad skulle upptäckas bland deltagarna.

**Genom att följa reglerna, begränsningarna, riktlinjerna och rekommendationerna kan vi tillsammans ha en säker tränings- och tävlingsmiljö.**

Helsingfors 20.5.2020

Finlands Friidrottsförbund rf