



Riktlinjer för träningsverksamhet under pandemin

Uppdaterade 12 februari (reviderade 15 februari)

Svenska Konståkningsförbundet följer rekommendationer från Folkhälsomyndigheten, regeringen, Regeringskansliet med flera myndigheter. I nuläget har förbund och föreningar att ta hänsyn till framför allt tre olika begränsningar med anledning av corona:

- [Regeringens rekommendation att stänga offentlig verksamhet som inte är nödvändig – med undantag för barn och unga födda 2002 och senare](#)
- [Pandemilagen](#)
- [Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd](#)

Dessa tre begränsningar utgör för tillfället det ramverk föreningar, distrikt och förbund måste förhålla sig till. I korthet innebär ramverket för svensk konståkning att

- [Åkare födda 2002](#) och senare får träna förutsatt att kommunen öppnar upp ishallen
- [Åkare födda 2001 och tidigare](#) vars träning inte kan bedrivas utomhus får träna inomhus förutsatt att Folkhälsomyndighetens rekommendationer följs och kommunen tillåter det i sina hallar
- [Undantag i riktlinjer och restriktioner görs för åkare i landslaget](#) då de räknas som yrkesverksamma idrottare och kan fortsätta träna utan restriktioner givet att de allmänna råden efterlevs
- SKF rekommenderar att undantag även ska göras för åkare i [utvecklingslandslaget](#)
- [Träningsverksamhet för synkro](#) kan bedrivas för åkare födda 2002 och senare, och med anpassningar för åkare födda 2001 och tidigare
- [Lokal tävlings- och testverksamhet](#) för åkare födda 2005 och senare är tillåtet

Det är viktigt att alla föreningar förvaltar det förtroende vi har fått från regeringen och tar ansvar för att den verksamhet som tillåts bedrivs på ett så smittsäkert sätt som möjligt.

Vad gäller för åkare födda 2002 och senare?

Träningsverksamhet för åkare födda 2002 och senare undantas regeringens rekommendationer och får därmed träna inomhus och utomhus förutsatt att träning kan bedrivas smittsäkert enligt FHMs allmänna råd och riktlinjer avseende distans, handhygien, stanna hemma vid symptom m.m. Dessutom uppmanas föreningarna att

- När det är möjligt håll träningarna utomhus (när det är möjligt kan t.ex. off ice, kondition och viss fys bedrivas utomhus)
- Minimera antalet personer som deltar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel



- Avstå från att anordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar **med undantag för enstaka matcher eller tävlingar som riktar sig till barn födda 2005 eller senare.**

Åkare födda 2002-2004 får alltså träna men inte tävla eller spela match, inte ens enstaka tävlingar eller matcher.

Vad gäller för åkare födda 2001 och tidigare?

Denna åldersgrupp är inte undantagna i regeringens rekommendationer.

Enligt Folkhälsomyndighetens riktlinjer kan denna åldersgrupp delta i organiserad träning utomhus.

Det är dock möjligt även för gruppen aktiva födda 2001 och tidigare att delta i organiserad träningsverksamhet i en inomhusanläggning om de punkter som angivits nedan följs och träning utomhus inte kan bedrivas.

- Håller avstånd till varandra
- Inte delar utrustning med varandra
- När det är möjligt genomför aktiviteten utomhus
- Undviker gemensamma omklädningsrum
- Reser till och från aktiviteten individuellt
- Utför aktiviteten i mindre grupper

Svenska Konståkningsförbundet anser att

- Det inte är möjligt att bedriva fungerande konståkningsträning utomhus, i vart fall vad gäller aktiva i konståkningsgrupper i nivåer över grundläggande skridskoskola
- Konståkning kan bedriva smittsäker träning med distans. Konståkning bedrivs på stora ytor i en ishall. Enbart isytan i en ishall uppgår till 1 800 kvadratmeter, vilket gör det möjligt att hålla de avstånd om smittsäker vistelse som anges i Folkhälsomyndighetens föreskrifter. Är det exempelvis – om man för träning försiktigtvis skulle som riktmärke använda sig av maxantalet 8 som är utgångspunkten vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar – har varje person 200 kvadratmeter till sitt förfogande. Det är långt mer än de 10 kvadratmeter för varje persons förfogande som smittsäker vistelse förutsätter.

Av dessa skäl uppmuntrar Svenska Konståkningsförbundet föreningar och distrikt att föra dialog med sina kommuner om möjligheten även för aktiva födda 2001 och tidigare att få träna om ishallen hålls öppen för andra aktiva.

Om kommunerna inte är beredda att tillåta träning för denna grupp så uppmuntrar Svenska Konståkningsförbundet till organiserad markträning och digital träning som alternativ till isträning under den period som de skärpta restriktionerna begränsar tillgången på is.



Vad gäller för synkro?

Folkhälsomyndigheten gör inte skillnad på lagidrotter eller individuella idrotter, och heller ingen skillnad på kontaktidrotter och andra idrotter.

Det innebär att synkrotränning för **åkare födda 2002 och senare** kan fortsätta träna med fattningar. Om enstaka åkare i laget är födda 2001 eller tidigare tillåts de träna med sitt lag

För synkrolag med **åkare födda 2001 och tidigare** kan synkrotränning också ske med fattningar, dock i mindre grupper med antalet 8 per grupp som riktlinje.

- Träningen bör bedrivas så att samma ca 8 åkare tränar tillsammans från tillfälle till tillfälle
- Åkarna bör i möjligaste mån bära vantar vid kontakt (fattningar, lyft, annan kontakt)
- Om möjligt bära munskydd när kontaktränning sker inomhus

Vad gäller för åkare/par/lag i landslag och utvecklingslandslag?

Undantag i gällande begränsningarna görs för yrkesverksamma idrottare. Inom svensk konståkning träffas landslaget av undantaget och kan därmed träna normalt under rådande restriktioner.

Landslaget har behov av fullgod istränning bl.a. med tanke på VM. [Landslaget 2020/2021](#)

Svenska Konståkningsförbundet rekommendation till kommuner är att även åkare i utvecklingslandslaget får tillgång till istränning. [Utvecklingslandslag 2020/2021](#)

Vad gäller för tävlingar och test?

I de [nationella råd som trädde i kraft den 14 december](#) och gäller fram till den 30 juni 2021 avråds från tävlingar. Undantag görs för enstaka tävlingar för barn och unga födda 2005 och senare.

Svenska Konståkningsförbundet rekommenderar utifrån riktlinjerna att begränsa tävlandet för åkare födda 2005 och senare till stjärntävlingar lokalt inom den egna föreningen eller på den egna orten förutsatt att riktlinjer från FHM och kommunen samt pandemilagen följs.

För åkare födda 2004 och tidigare är tävling inte tillåtet.

Svenska Konståkningsförbundets Tävlingskommitté har mot bakgrund av nationella riktlinjerna från FHM tagit beslut att ställa in samtliga förbundstävlingar resten av säsongen 2020/2021.

Tester kan genomföra för åkare födda 2002 och senare lokalt i den egna föreningen under förutsättning att två domare kan ta sig till och vistas smittsäkert ishallen. En fördel är om domare finns i närområdet.



Regeringens rekommendation att stänga offentlig verksamhet som inte är nödvändig

Regeringen rekommenderar att verksamhet som drivs av staten, regioner och kommuner och som "inte är nödvändig" stängs fram till den 21 februari 2021. Det kan till exempel handla om idrottshallar och andra idrottsytor. Regeringen meddelade den 4 februari att [barn och unga födda 2002 och senare undantas](#) och därmed får träna, på ett smittsäkert sätt, både inomhus och utomhus. Det innebär att kommunerna nu kan hålla idrottsanläggningar öppna för de som är födda 2002 eller senare.

Det är dock fortfarande varje enskild kommun som fattar beslut om deras anläggningar vilket innebär att olika kommuner kan ge olika rekommendationer om sina anläggningar och möjligheterna för träning ser olika ut i olika kommuner.

Vi rekommenderar våra föreningar att ta kontakt med sin kommun för besked.

Undantagna från kommunala nedstängningar av anläggningar är utövare som är yrkesverksamma i sin idrott. [Riksidrottsförbundets definition av yrkesidrott.](#)

Pandemilagen

Den 10 januari 2021 trädde den sk [pandemilagen](#) i kraft, vilken ger möjlighet att begränsa olika verksamheter i syfte att minska smittspridning av Covid-19.

Enligt pandemilagen tillåts max åtta deltagare vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, som idrottsevenemang med publik. I lagen finns också särskilda begränsningar för gym, idrottsanläggningar och badhus som är öppna för allmänheten.

I anslutning till lagen har regeringen beslutat om en förordning och Folkhälsomyndigheten om föreskrifter och allmänna råd, som förtydligar hur lagen ska efterföljas.

Verksamheterna som träffas av pandemilagen ska enligt Folkhälsomyndighetens föreskrifter

1. Beräkna maxantalet besökare som får vistas i verksamhetens lokaler inomhus samtidigt
2. Skriftligt dokumentera maxantalet och hur beräkningen är gjord
3. Tydligt anslå maxantalet
4. Säkerställa att maxantalet inte överskrids
5. Informera besökare om hur smittspridning kan undvikas
6. Erbjuder sina besökare möjlighet att tvätta händerna eller erbjuda handdesinfektion
7. Skriftligt dokumentera de övriga smittskyddsåtgärder som verksamheten har vidtagit
8. Följa upp de vidtagna smittskyddsåtgärderna
9. Hålla sig informerade om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

Föreningen måste, utöver maxantalet enligt pandemilagen, också ta hänsyn till Folkhälsomyndighetens föreskrifter och nationella allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19.



Vi noterar att det begränsade maxantalet för allmänna sammankomster och offentliga tillställningar inte gäller vid träning, eftersom träning inte är en allmän sammankomst eller offentlig tillställning.

- [Lag om särskilda begränsningar för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19](#)
- [Förordning om särskilda begränsningar för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19](#)
- [Föreskrifter och allmänna råd om särskilda begränsningar för att förhindra spridning av sjukdomen covid-19](#)
- [Riksidrottsförbundets FAQ om vad pandemilagen innebär för idrotten.](#)

Svenska Konståkningsförbundet ser att pandemilagen med kompletterande förordning och Folkhälsomyndighetens föreskrifter ger stöd för smittsäker konståkningsträning som genomförs med distans. Mot den bakgrunden och med hänsyn till idrottens betydelse för barn och ungdomars fysiska och mentala välmående och för folkhälsan rent allmänt, att Folkhälsomyndigheten rekommenderar att smittsäker träning fortsätter och den verksamhetsskada som träningsförbud medför för föreningarna är det proportionellt och rimligt att ishallarna hålls öppna för smittsäker konståkningsträning för alla.

Träningen behöver givetvis bedrivas med beaktande av vid varje given tidpunkt gällande författning, beslut och rekommendationer meddelade av regering, riksdag, Folkhälsomyndigheten, regionalt smittskydd eller andra myndigheter.

- [Svenska Konståkningsförbundets rekommendation för träningsverksamhet – med anledning av pandemilagen](#)

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd

Folkhälsomyndighetens (FHM) allmänna råd är generella riktlinjer med syfte att motverka spridningen av covid-19 och framför allt att skydda de mest sårbara i samhället, riskgrupper och äldre. I de allmänna råden betonas det personliga ansvaret att skydda sig själv och andra samt att verksamheter ska vidta lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning. Utöver nationella riktlinjer kan regioner även utfärda lokala skärpta råd.

Vissa av råden gäller specifikt för idrottsrörelsen och innebär att **personer födda 2001 eller tidigare** kan träna på ett sätt som minimerar risken för smitta om de:

1. Håller avstånd till varandra,
2. Inte delar utrustning med varandra
3. När det är möjligt genomför aktiviteten utomhus
4. Undviker gemensamma omklädningsrum,
5. Reser till och från aktiviteten individuellt
6. Utför aktiviteten i mindre grupper (föreningar bör se åtta personer som en riktlinje)

Personer som är födda 2001 eller tidigare bör förutom ovanstående även avstå från att delta i läger, matcher, cuper och tävlingar. Föreningar bör avstå från att ordna eller delta i sådan tävlingsverksamhet.



Undantag görs för yrkesverksamma idrottare som kan fortsätta träna givet att de allmänna råden efterlevs. [Här finns information om definition av yrkesverksam idrottare.](#)

Idrottsföreningar bör för **personer födda 2002 eller senare**

- När det är möjligt hålla 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 med undantag för enstaka matcher eller tävlingar som riktar sig till barn födda 2005 eller senare

Idrottsföreningar bör i övrigt vidta lämpliga åtgärder för spridning av covid-19.

- [Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd](#)
- [Folkhälsomyndighetens information till idrottsföreningar och träningsanläggningar](#)
- [Riksidrottsförbundets FAQ om vad Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd innebär för idrotten](#)

Det är viktigt att alla föreningar förvaltar det förtroende vi har fått från regeringen och tar ansvar för att den verksamhet som tillåts bedrivs på ett så smittsäkert sätt som möjligt.

Mer information om covid-19 och dess påverkan på svensk konståkning återfinns här:
<https://www.svenskkonstakning.se/InformationomCovid-19/>

Se även Riksidrottsförbundets sida för information:
<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen>