



# SVENSKA SKIDFÖRBUNDET®

SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

VATTENFALL 

# SSF TÄVLINGAR 2020-2021



# NATIONELLA/INTERNATIONELLA TÄVLINGAR 2020-2021



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

# TÄVLINGAR 2020-2021 COVID19

**FMHI**

FMHI´ s Restriktioner

*Personligt ansvar att följa dem*

**RF**

RF´ s restriktioner för idrott

*Hjälp till förbund och föreningar*

**SSF**

SSF´ s allmänna rekommendationer för tävling

**Grenspecifika**

SSF´ s grenspecifika rekommendationer för tävling

**Föreningar**

Handlingsplaner för tävling och träning



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

# FUNDERA PÅ TÄVLINGSARRANGEMANG

- ALLMÄNT TÄVLINGAR
- DELTAGANDE
- LAGLEDARMÖTE
- TÄVLINGSARENA
  - STARTOMRÅDE
  - TÄVLINGSOMRÅDE
  - MÅLOMRÅDE



# Offentlig tillställning?

**NEJ**

Offentlig tillställning eller inte?

Tävlingen är inte offentlig tillställning om

- Tillstånd från myndighet inte krävts vid tidigare tävlingstillfällen
- Tävlingen genomförs på en tydligt avgränsad arena
- Tävlingen genomförs utan publik
- Tävlingen ska alltid genomföras i enlighet med FHM´s råd och rekommendationer



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

# ALLMÄNT

- Nationella och internationella tävlingar
- Ungdom
- Junior
- Senior
- Masterstävlingar
- DM, LVC, USM, SM, FIS
- UNGDOMSTÄVLINGAR

Vilket ansvar ställs på arrangerande förening?

- Gällande riktlinjer från FHM-RF samt SSF måste följas
- Risk och konsekvensanalys
- Medicinsk plan vid alla typer av arrangemang
- Handlingsplan för Covid19 för arrangemanget
- Samverkan mellan anläggning/förening
- Information till anläggning efter upprättad handlingsplan
- Samverkan mellan SSF/förening
- Tydligt vem som ansvarar för vad ex
  - värmestuga, liftkortsförsäljning, restaurang osv.

# DELTAGARE

## ■ Definiera deltagare

- Organisation
  - samtliga medlemmar som lyder under respektive nyckelfunktion, ex tävlingsledare, portdomarchef, banchef, medicinsk personal
- Tävlande
- Lagledare/Tränare
  - Ackrediterad person/er som deltar med tävlande
- Anhörig/Förälder





# LAGLEDARMÖTE/ PRISUTDELNING

- Tydlig inbjudan
- Lokalt anpassad efter gällande riktlinjer
- Relevant/realistiskt tidsprogram
- Genomgång av startande via online-dokument
- Digitalt lagledarmöte är möjligt
- Medlemmar ur tävlingsorganisation
- Ackrediterad lagledare/tränare
- Prisutdelning utomhus



# TÄVLING

- Anpassat efter typ av arrangemang
- Tävlände/ledare tillåts befinna sig inom tydligt avgränsad tävlingsarena från startområde-målområde
- Anpassat tidschema
- Social distansering
- Kyla och dåligt väder. Var kan åkarna vara mellan åken?



# MÅLOMRÅDE

- Utrymme/Zon utanför målområde måste tillåta social distans
- Tydligt avgränsad tävlingsarena
- Lämna nummerlapp i egen förvaring
- Ska nummerlappen användas nästa dag bör den tvättas





# VAD GÖR VI?

- Vi följer FHM´ s råd vad gäller social distansering
- Vi följer lokala restriktioner
- Vi följer FMH´ s reseråd
- Vi stannar hemma vid minsta symptom
- Vi gör handlingsplan för att arrangera tävling
- Vi som förening gör handlingsplan för att delta i tävling
- Vi håller ut!



# TÄVLINGSARENA

- **STARTOMRÅDE**
- **Tydligt avgränsat**
- **Zoner 1-50, 51-102 eller i grupper som kan hålla social distansering**
- **Distans**
- **Tävlingsorganisation**
- **Tävlande**
- **Ackrediterad Lagledare/Tränare**

## STARTHUS

En tävlande  
Startdomare  
Handtidtagare

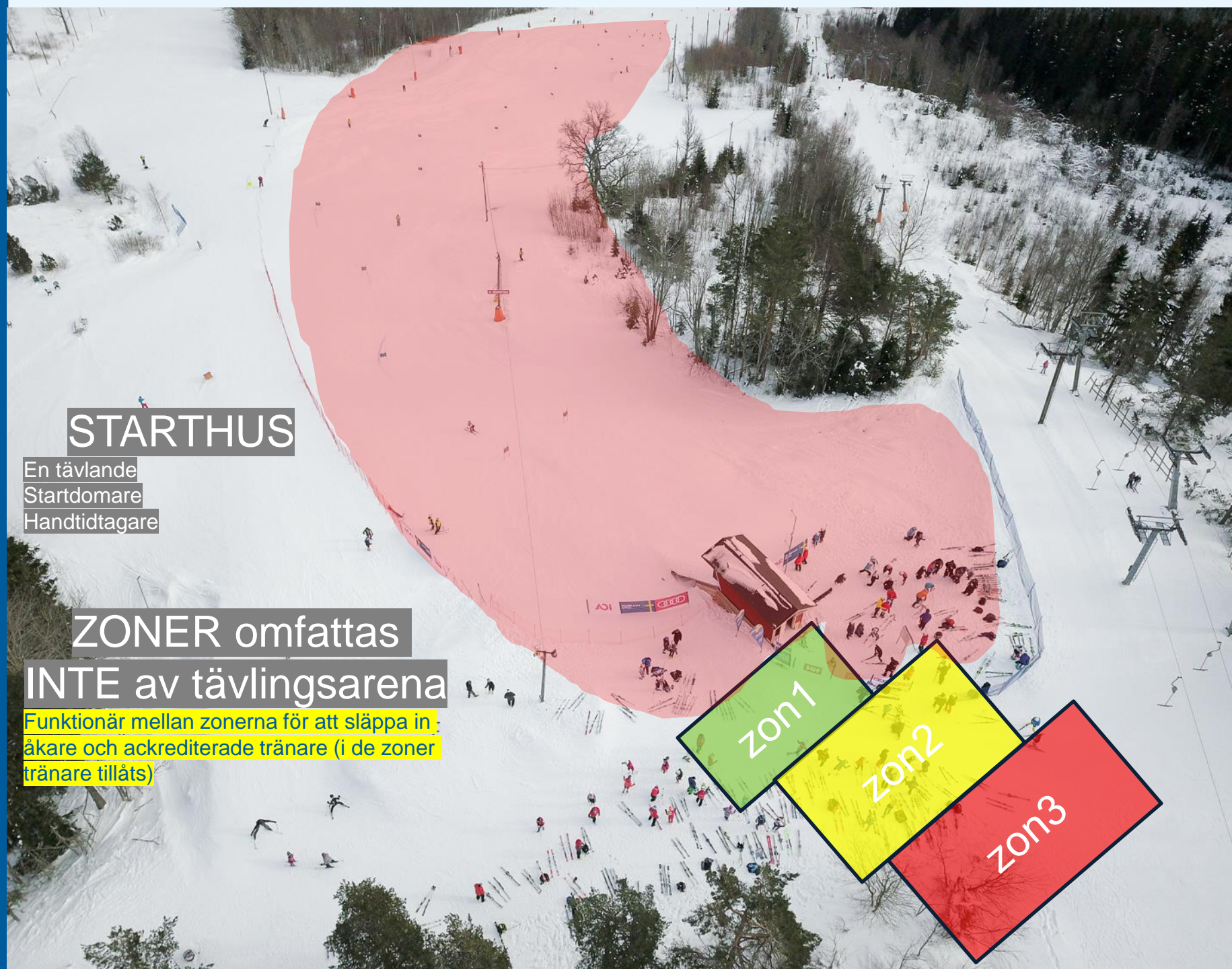
## ZONER omfattas

**INTE** av tävlingsarena

Funktionär mellan zonerna för att släppa in åkare och ackrediterade tränare (i de zoner tränare tillåts)



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



# TÄVLINGSARENA

## ■ TÄVLINGSOMRÅDE

- Tydligt avgränsat
- B/C nät
- "KO band"
- Tävlingsorganisation
- Tävlände
- Ackrediterad Lagledare/Tränare
- Medicinsk personal



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



# TÄVLINGSARENA

## ■ MÅLOMRÅDE

- Tydligt avgränsat
- Tydlig Exit
- Öppet under besiktning
- En åkare åt gången under tävling
- Tävlingsorganisation
- Tävlande
- Ackrediterad Lagledare/Tränare
- Medicinsk personal
- Målhus endast till ackrediterad



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



Avgränsat  
målområde

Allmänt område som ej omfattas av arrangör Bör spärras av för att minska folksamling  
För arrangemang krävs samverkan mellan anläggning och arrangerande förening så att gällande restriktioner/riktlinjer kan efterföljas

# PRINCIPER VID TRÄNING/TÄVLING

**Vi tränar endast då vi är 100% friska**  
Vid symtom eller misstanke om covid-19 stanna hemma

## ✓ Kom ombytt och redo för träning

- Använd egen vattenflaska
- Använd egen utrustning, om möjligt
- Åk i egen bil till träning



## ✓ Minimera tid inomhus

Omklädningsrum, badrum, offentliga platser

## ✓ Rengör utrustning

Före och efter användning



## ✓ Upprätthåll en noggrann hygienrutin

- Tvätta händer
- Sprita vattenflaskan
- Undvik att ta i ögon, näsa, mun
- Håll distans på minst 1,5 meter under träning



## ✓ Träna – åk sedan hem

- Häng inte kvar efter träning
- Duscha hemma
- Ät hemma



## ✓ Om du kan träna hemma – träna hemma



# COVID-19

## ÅTERGÅNG TILL IDROTT



**TRÄNA, ÅK SEDAN HEM**  
Minimera tiden på träningsarenan



**TRÄNA HEMMA OM DU KAN**  
Minska onödiga kontakter



**HÅLL AVSTÅND**  
Social distansering minst 1,5 meter



**MINIMERA  
TRÄNINGSGRUPPER**  
Minimera social kontakt



**RENGÖR UTRUSTNING,  
BYT OM HEMMA**  
Minimera smittorisk



**UNDBIK ATT TA I ÖGON,  
NÄSA ELLER MUN**  
Minimera smittorisk



**SPRID UT ÅSKÅDARE,  
ÖKA DISTANSEN TILL AKTIVA**  
Minimera social kontakt



**UPPRÄTTHÅLL  
NOGGRANN HYGIEN**  
Minimera smittorisk



**FIRA FRAMGÅNG**  
Dansa istället för fysisk kontakt

**Var alltid 100 % symptomfri vid träning**

**OM MISSTANKE ELLER SYMPTOM  
FINNS STANNA HEMMA!**



FEBER



HOSTA



ANDFÄDDHET



HALSONT



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

# SNABBFAKTA: COVID-19



FEBER



HOSTA



ANDFÅDDHET



HALSONT

## INKUBATIONSTID

### 2–14 dagar

Inkubationstiden, perioden från smittotillfället till dess att en person uppvisar symtom, bedöms vanligtvis vara 2–14 dagar. De flesta insjuknar cirka 5 dagar efter att de har smittats, enstaka fall kan avvika från detta mönster.

## SYMPTOM PÅ COVID-19

Sjukdomen är hos de flesta en luftvägsinfektion och en rad olika symtom kan förekomma. Det går inte, baserat endast på symtomen, att avgöra om det är covid-19 eller annan infektion. För detta krävs ett test som analyseras i laboratorium.

### Vanliga symtom

- Hosta
- Feber
- Andningsbesvär
- Snuva
- Nästäppa
- Halsont
- Huvudvärk
- Illamående
- Muskel- och ledvärk



## HUR LÄNGE ÄR DU SJUK?

### Dagar

De flesta personer som får lindriga sjukdomssymtom blir friska efter bara några dagar upp till ett par veckor.

### Månader

För en del kan det ta betydligt längre tid innan de känner sig friska igen. Det är för tidigt att säga om det ger kroniska besvär. För de som blir allvarligt sjuka och behöver sjukhusvård tar det också ofta lång tid innan de känner sig helt återställda.

## HUR LÄNGE SMITTAR DET?

### 7 dagar

Smittsamheten av covid-19 är sannolikt störst i anslutning till insjuknandet och i början av sjukdomsförloppet. Stanna hemma minst sju dagar efter att du insjuknade. Du ska även ha varit feberfri i två dagar och tydligt känna dig bättre för att anses vara smittfri.

### 14 dagar

Om du har haft mera uttalade symtom och vårdats inläggande, men inte behövt iva-vård, gäller minst 14 dagar sedan insjuknandet. Du ska även ha varit feberfri i två dagar och tydligt känna dig bättre. Om du tillhör gruppen som varit allra sjukast och iva-vårdats, görs alltid en individuell bedömning av behandlande läkare för att du ska kunna bedömas som smittfri.



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET**®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION