

## 2. SOFT:s tillfälliga ramverk för tävlande från och med 14 juni

Från och med den 14 juni blir tävlingsidrott återigen tillåten för seniorer. Samma helg blir det även fritt att resa inom landet. Restriktionen om att samla max 50 personer kvarstår dock.

Nu har Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) uppdaterat sina råd och riktlinjer till svensk orientering.

*([HÄR](#) hittar du riktlinjerna som gäller fram till 13 juni)*

Med utgångspunkt i myndigheternas regler, råd och rekommendationer har SOFT, i enlighet med många andra idrottsförbund, upprättat tillfälliga ramar för tävlingsverksamheten vilka är anpassade till den rådande situationen. Fokus ligger här på tävlande, men stora delar kan givetvis överföras på träningsverksamheten.

Precis som tidigare har SOFT samma utgångspunkt som Folkhälsomyndigheten: Vi vill göra allt vi kan för att minska smittspridningen – samtidigt som vi vill att folk fortsätter att leva ett aktivt liv.

Först och främst vill vi trycka på det allra viktigaste: att arrangörer och enskilda medlemmar i alla lägen noga följer de allmänna råden från Folkhälsomyndigheten gällande hur vi minskar smittspridningen.

### Generella råd för att minska smittspridning:

- Hålla avstånd till andra.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel.

Utöver dessa råd har SOFT satt ihop en lista med kompletterande råd och riktlinjer till dig som arrangerar träning eller tävling.

### Råd till arrangörer:

- Informera tydligt innan, under och efter tävling om Folkhälsomyndighetens allmänna råd och riktlinjer för hur en deltagare ska agera (håll avstånd, tvätta händerna och så vidare).

- Undvik omklädning inomhus, dusch, servering och annan typ av försäljning om ni inte kan garantera högsta coronasäkerhet. Ska ni trots allt ha exempelvis försäljning av mat ska högsta graden av hygien hållas och det får på inte förekomma någon som helst trängsel i köer eller runt bord.
- Sträva alltid efter att ha förnamn för att förstå hur många som kommer. Undvik alltså direktanmälan.
- Om det behövs toaletter – se till att ha flera toaletter, att deltagare håller avstånd i eventuella köer, att toaletterna saneras kontinuerligt samt att det alltid finns handsprit tillgängligt.
- Tänk igenom flödet av aktiviteten för att uppmärksamma om det finns några trånga sektorer där det kan bildas köer eller klungor. Undvik trånga utrymmen/passager där många måste vistas/passera.
- Mindre kontakt som kan uppstå vid till exempel kontrolltagning är sedan beskedet den 29 maj okej. Självfallet är det dock generellt eftersträvansvärt med så lite kontakt som möjligt, detta i enlighet med de allmänna råden som riktar sig till alla. Ju mindre startgrupper och ju längre avstånd mellan de startande, desto bättre. Ju längre avstånd mellan starttider, desto bättre.

## Vilka kan tävla?

Från och med den 14 juni är det tillåtet med tävlingsidrott i alla åldrar. Dock kvarstår Folkhälsomyndighetens rekommendation till medborgare som är 70 år eller äldre; att de begränsar sina nära kontakter och stannar hemma så mycket som möjligt under den rådande pandemin. SOFT rekommenderar därför fortsatt arrangörer att låta klasser D/H70 och uppåt utgå vid sina tävlingar. På samma sätt vill SOFT avråda personer över 70 år att delta vid så kallade veteranorienteringar. Läs mer [HÄR](#).

## Hur många kan tävla?

Regeringen har på Folkhälsomyndighetens rekommendationer tillfälligt förbjudit allmänna sammankomster och offentliga tillställningar över 50 personer. När SOFT uttolkar vad detta betyder för vår tävlingsverksamhet är det viktigt att titta på andemeningen: fler än 50 personer får inte samtidigt befinna sig på en begränsad yta.

Efter kunskapsinhämtning och noggrann analys har SOFT landat i slutsatsen att arrangörer inom vår idrott kan engagera fler än 50 aktiva i en tävling. Detta förutsätter dock noggranna förberedelser samt att fysisk distansering skapas genom tidsmässigt utdragna tävlingar och/eller genom välplanerat nyttjande av stora områden.

Då SOFT vill se så hög aktivitet som möjligt bland våra medlemmar vill vi inte avråda arrangörer från att skapa coronasäkra arrangemang med fler än 50 tävlande. Förutsatt att det är ett coronasäkert arrangemang kan vi tvärtom se ett värde i att många orienterare aktiveras. SOFT vill dock betona att alla arrangörer och orienterare har ett stort ansvar att sätta hygien och fysisk distansering i första rummet.

Eftersom många föreningar hör av sig med frågor vill vi här tipsa om hur man kan tänka generellt för att skapa fysisk distansering inom orienteringen. Lite längre ned ges exempel på hur aktiviteter kan delas upp och dessa metoder kan med fördel också kombineras efter behov och förutsättningar. Används en eller flera av dessa metoder, samtidigt som de allmänna råden följs, är det SOFT:s uppfattning att det totalt sett kan delta fler än 50 personer på en tävling eller träning.

En orienteringsbana kan nyttjas av långt fler än 50 personer, förutsatt att tiden tillåter. Om 50 personer springer en bana en lördag, så kan självfallet 50 andra personer göra det på söndagen utan att detta medför någon ökad smittorisk.

På samma vis kan en förening vid exakt samma tillfälle arrangera en träning eller en tävling för fler än 50 orienterare förutsatt att rummet tillåter. Om aktiviteten delas upp på flera olika banor, med olika start- och målplatser, så kan fysisk distans hållas trots att fler än 50 personer engageras.

Riksidrottsförbundet har i sin dialog med polismyndigheten ställt frågan om en offentlig tillställning kan tillåtas ha fler än 50 deltagare om arrangemanget delas upp exempelvis över flera dagar. När den här nyheten läggs ut (5 juni) väntar RF ännu på svar, men rent tekniskt har en förening alltid möjligheten att dela upp en tävling i två skilda heat vilka avgörs som separata aktiviteter åtskilda i tid.

I det här sammanhanget vill vi framhålla betydelsen av att arrangörer beaktar att vårdatumstoppet nu har börjat gälla i hela landet. Nu är det extra viktigt att ta hänsyn till växt- och djurlivet, både på träningar och tävlingar – läs mer [HÄR](#).

Uppdelning i tid kan göras på många olika sätt. Här följer några exempel som även kan kombineras efter behov och förutsättningar:

- Klubbar eller klasser startar vid olika tidpunkter. Starttider ska då sättas på ett sådant vis att dessa grupper varken på arenan eller på tävlingsbanan riskerar att hamna i närheten av varandra.
- Aktiviteten kan delas upp i förmiddag och eftermiddag.
- Aktiviteten kan delas upp över flera dagar.

Uppdelning genom distansering kan ske om arenan tillåter och kan då gå till så här:

- Arrangören kan tillhandahålla flera olika banor, med olika start- och målplatser.
- Arrangören skapar en arena där inga trånga sektorer finns där folk riskerar att mötas eller komma nära varandra.
- Starten kan vara väl avskild från arenan.
- Målgången kan hållas skild från arenan.
- Samlingsplats kan även helt uteslutas om arrangören istället tydligt instruerar var start och målgång är i förhållande till parkeringen.
- Generellt rekommenderar SOFT arrangörer att under pandemin välja arenor där det vanligen är folktomt. Det för att minimera risken att utomstående ”dyker upp” och försvårar den fysiska distanseringen. Undvik exempelvis att lägga er arena i närheten av populära badplatser och parker eller i närheten av en väg där många passerar.

SOFT kommer inte att ha möjlighet att agera kontrollinstans kopplat till ovanstående, utan här ligger ansvaret på respektive förening/arrangör. Ta gärna hjälp av tävlingsansvarig i distriktet eller fråga lokal polis om ert arrangemang är godkänt enligt gällande regelverk.

SOFT och tävlingsansvariga i distrikten har ett möte den 9 juni. Efter detta möte kommer mer information för arrangörer om exempelvis tävlingsavgifter och ansökningstider samt mer information om markperspektivet.

## **Vilka tävlingar kan vi åka på?**

Den 13 juni hävs reserestriktionerna för inrikesresor, vilket innebär att alla symptomfria medborgare kan resa fritt i landet. Således kan vem som helst tävla var som helst i Sverige. Dock kvarstår rekommendationerna om fysisk distansering; alla ska alltså fortsätta hålla avstånd till andra människor, även på resande fot.

## **Vad händer med större nationella tävlingar som finns inplanerade?**

SOFT har dialog med årets SM-arrangörer, Tiomila, 25-manna och andra stora arrangörer. Vi återkommer i vecka 24 med en uppdatering.

## **Riskbedömningsverktyg för arrangörer**

På Folkhälsomyndighetens hemsida finns mycket bra information. Utöver all info som riktar sig till den enskilde finns där en särskild [sida gällande idrott](#). Där finns även ett [riskbedömningsverktyg](#) som arrangörer bör utgå ifrån när de planerar. Verktöget hjälper arrangören att utvärdera eventuella risker så att riskreducerande åtgärder kan vidtas.