



# **Anvisningar för tävlings och träningsverksamhet**

## **med anledning av covid-19-pandemin**

*Gäller för verksamhet fr o m 2020-06-18 och tillsvidare*

Innehåll:  
Verksamhet under covid-19 pandemin  
Tävling  
Träning  
Socialdans  
Uppvisning  
Läger  
Utbildningar och möten

Kontakt:  
Riksidrottsförbundet  
[corona@rfsisu.se](mailto:corona@rfsisu.se)  
DSF:s kansli  
[kansli@danssport.se](mailto:kansli@danssport.se)

Syftet med detta dokument är att vägleda föreningar och deltagare så att verksamhet inom danssport kan bedrivas på ett ansvarsfullt sätt under den rådande pandemin. Alla förbund har stort ansvar för verksamhet som sanktioneras av förbundet, i DSF:s fall tävlingar och utbildningar.

Det är alltså väldigt viktigt att anvisningar för tävling och utbildning som kommuniceras i detta dokument följs.

Anvisningarna kan komma att uppdateras om ny information framkommer eller om förändringar i de råd, riktlinjer och anvisningar kommuniceras av myndigheterna.

Annars gäller detta tills vidare!

Aktuell version av dessa anvisningar finns tillgänglig på [danssport.se](http://danssport.se)

DSF utgår från de allmänna råd och restriktioner som myndigheterna beslutat om. Varje enskild individ har ett ansvar för att förhindra smittspridning, så i alla grupper av personer behöver alla ta sitt ansvar. Läs igenom Folkhälsomyndighetens [grundläggande rekommendationer](#)

Verksamheten under pandemin ska anpassas utifrån tre parametrar:

### **1. Smittskydd**

Vi har alla ett ansvar att bidra till att smittspridningen minimeras. Arrangörer av tävling, träning, utbildning o.dy. måste ha detta i åtanke när aktiviteten organiseras.

Man ska absolut inte medverka i eller besöka aktiviteter om man uppvisar sjukdomssymptom, eller om man har varit i nära kontakt med sjuka eller smittade människor.

### **2. Förbud mot allmän sammankomst med fler än 50 personer**

Det råder förbud mot allmänna sammankomster med fler än 50 personer.

Föreningar måste följa detta. Förbudet påverkar också deltagare – man måste följa anvisningar som satts upp av arrangör och myndighet.

### **3. Resor och social distansering**

Svenska Danssportförbundet rekommenderar att undvika icke nödvändiga resor.

Det är viktigt att följa myndigheternas riktlinjer om social distansering.

Människor kan vara smittsamma även om de inte uppvisar symptom. Håll 1,5-2 meters avstånd.

## Tävling

Tävlingar utan publik räknas inte som offentliga tillställningar, och innefattas därför inte av begränsningen med max 50 personer. Tävlingsarrangörer med publik räknas som offentliga tillställningar, och då gäller regeln om max 50 personer. Åskådare, funktionärer och lagledare ska generellt begränsas så mycket det går, oavsett om publik tillåts eller inte.

DSF vill dock att det förbud mot allmänna sammankomster med mer än 50 deltagare ska vara vägledande för all verksamhet inom Svensk Danssport.

Alla arrangörer tänker över vilka personer som behöver vara på plats eller inte, så att antalet minskar. DSF kommer inte ge sanktion till tävlingar som vill genomföras innan den 28 augusti.

Tävlingsarrangören och tävlingsledaren har ett ansvar i hur tävlingen arrangeras och ansvarar för att:

- Innan en förening ansöker om sanktion för att arrangera tävling ska föreningen genomföra en riskbedömning enligt Folkhälsomyndighetens mall. Riskbedömningen kan komma att behöva göras flera gånger under planeringen för att hela tiden kunna ha kontroll på säkerheten. Se Folkhälsomyndighetens [riskbedömningsmall](#) och [information](#)
- Tänk till hur ni reser till och från tävlingen.
- 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 en idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Ombesörj att det går att hålla avstånd i inläppet till tävlingsgolvet, undvik kö.
- Tänk igenom tävlingsupplägget. T.ex. går det att ha färre dansare på golvet och kan presentationsdans hoppas över.
- Arrangera inte gemensamma prisutdelningar
- Upplys dansare om att undvika fysisk kontakt med andra än en danspartner.
- Ha en god kapacitet för tillfredsställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går – tillgång till handsprit. Det är särskilt viktigt i toalettområden och på matställen.
- Information om allmänna hygienråd (exempelvis affischer)
- Arrangören ska se till att inga andra än tävlande och funktionärer vistas inne på tävlingsområdet. Alla övriga ska genom arrangörens försorg nekas tillträde.
- Begränsa antalet klubbar i omklädningsrum.  
Ha avstånd i möblemang, stolar och bord osv.
- Utse en "avståndsperson" som kan se till att möblemang inte flyttas närmare och som kan påminna om avstånd bland dansare.
- Undvika bufféliknande matsservering.
- Arrangera inte sociala aktiviteter i samband med tävling.

## Träning

DSF vill självklart att dansverksamheten ska fortgå, och det är i slutändan varje förenings ansvar att se över vilken verksamhet som kan starta upp igen. DSF vill dock att alla föreningar tänker igenom ordentligt vilka delar av verksamheten som behöver startas upp igen, och prioritera barn-och ungdomsidrott och tävlingsträning. Föreningar ska även läsa igenom Folkhälsomyndighetens rekommendationer angående idrott som är länkad längre upp i texten. För verksamhet som inte räknas som allmän sammankomst gäller befintliga rekommendationer. Idrotts- och träningsaktiviteter kan fortsätta, men den som arrangerar träningen har ansvar för att minska smittspridningen.

- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter
- Håll avstånd till varandra innan, under och efter träningen
- Se till att det finns gott om tid mellan kurser/träningar för att minska trängsel och städa av ytor
- Pardanser ska genomföras utan partnerbyten
- Genomför träningar utomhus i den mån de går.
- Träningstillfällen ska vara slutna och det ska framgå tydligt vilka som får delta
- 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 en idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Ha en god kapacitet för tillfredsställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går – tillgång till handsprit. Det är särskilt viktigt i toalettområden och på matställen.
- Information om allmänna hygienråd (exempelvis affischer, skärmar, via kursledare/tränare)

## Socialdans som arrangeras av DSF:s föreningar

DSF anser att föreningar bör avvakta med att starta upp socialdanstillfällen. Samma rekommendationer som för träning gäller, inga partnerbyten sker. Om socialdans genomförs ska det finnas tillgång till god handhygien, och de grundläggande rekommendationerna gäller här.

## Uppvisningar

Aktiviteter med publik räknas som offentliga tillställningar, och då gäller regeln om max 50 personer. De som arrangerar uppvisningen har ansvar minska risken smittspridning och ta hänsyn till de grundläggande rekommendationerna.

## Läger

Om föreningen har planer för att arrangera läger under sommaren så gäller de som står beskrivet i övriga kategorier ovan.

## Utbildningar och möten

Utbildningar och mötet är möjligt om de allmänna råden följs.

DSF rekommenderar att genomföra så mycket som möjligt digitalt och utomhus. Tänk över om ni behöver ordna andra möten än de som verkligen är verksamhetskritiska. Exempelvis kan årsmöten och andra sammankomster som inte är absolut nödvändiga flyttas framåt i tiden.

Det uppmuntras dock att utbilda dansare, ledare och funktionärer men att det sker digitalt. Genomför ni utbildningar och möten fysiskt, tänk på att följa gällande rekommendationer för minskad smittspridning, samt att informera deltagarna om förhållningssätt och planering.

[Här](#) finner ni mer konkreta tips på hur ni kan genomföra ett årsmöte i digitalform i Coronatider.

## Ta gärna fram rutinbeskrivningar eller handlingsplaner för följande:

- Rutin för att säkerställa träning och tävlings lokalernas/ytans storlek i förhållande till antal utövare och fysisk distansering.
- Checklistor och vid behov samverkan med fastighetsägaren (ofta kommunerna) avseende rengöring av lokaler och redskap, samt påfyllning av tvål och handsprit. Här kan man också skapa en karta över områden som används för träning, handtvätt, ankomst/avgång inklusive utrustning.
- Rutiner för att säkerställa avstånd och rimliga flöden i områden där trängsel kan uppstå. Överväg åtgärder som kömarkering, att använda vissa dörrar endast för in- eller utgång, låsning av dörrar etc. Fokusera på trånga områden som korridorer och toalettutrymmen.
- Rutin för sjukdom som uppstår under träning/tävling.
- Träningsplanering inklusive ankomst/avgång, pauser, tvättställ, köer, osv.
- Tillse att deltagare inte kommer för tidigt till träning/tävling eller stannar efter träningen/tävlingens slut.

Säkerställ att tränare/arrangörer och deltagare har god kännedom om restriktioner och rutiner.