



# Anvisningar för tävling och träningsverksamhet med anledning av covid-19-pandemin

*Gäller för verksamhet för barn, ungdom och äldre  
fr o m 2021-03-01 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 gäller det 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 [föreskrifter och allmänna råd](#).

Verksamheten under pandemin ska anpassas utifrån tre parametrar:

### **1. Smittskydd**

Vi har alla ett ansvar att bidra till att smittspridningen minimeras. 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 åtta personer**

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

Föreningar måste följa detta.

Detta ska enligt regeringen vara normgivande för alla sammankomster.

### **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.

## Allmänna råd

Folkhälsomyndigheten presenterade den 8 december nationella allmänna råd som trädde i kraft den 14 december. Råden gäller till 30 juni 2021, men RF arbetar aktivt för att myndigheterna löpande ska se över begränsningarna råden innebär.

Var och en har ett ansvar för att skydda sig själv och andra mot smittspridning, och verksamheter – som idrotten – ska vidta lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning.

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

Vissa av råden gäller specifikt för idrottsrörelsen och innebär att personer födda 2002 eller senare kan träna på ett sätt som minimerar risken för smitta om de:

1. träna utomhus när det är möjligt
2. att undvika trängsel

Folkhälsomyndigheten har uppmärksammat vikten av folkhälsa och DSF vill självklart att dansverksamheten ska fortgå för att främja folkhälsan i landet. Det är i slutändan varje förening som beslutar vilken verksamhet som kan starta upp igen. DSF ser att det är möjligt för föreningar att anordna verksamhet enligt nedan.

## Pandemilagen

Riksdagen beslutade om en pandemilag som gäller från 10 januari. I anslutning till lagen har regeringen beslutat om en förordning och Folkhälsomyndigheten om föreskrifter och allmänna råd, som förtydligar hur lagen ska efterföljas.

- Enligt pandemilagens förordning tillåts max åtta deltagare vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, som idrottsevenemang med publik
- I pandemilagen finns särskilda begränsningar för gym, sportanläggningar, badhus och andra platser för fritidsverksamhet som är öppna för allmänheten

Pandemilagen utgår från lokalen och om den är öppen för allmänheten. Nedan parametrar gör att föreningars lokaler omfattas av pandemilagen:

- Om lokalen används för idrottsverksamhet.
- Om föreningen erbjuder verksamhet för sina medlemmar, om än uppdelade i fasta träningsgrupper, är lokalen att anse som öppen för allmänheten.
- Idrottsverksamhet i lokaler som är öppna för allmänheten.

I ett förtydligande från Riksidrottsförbundet har DSF fått information om att pandemilagen gäller för en lokal eller anläggning för idrottsverksamhet och då ska ett maxantal bestämmas utifrån respektive lokals ytan.

Därutöver ska föreningen i sin verksamhet följa Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19).

Detta innebär att Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd är mer begränsande än vad Pandemilagen medger.

I dessa föreskrifter och allmänna råd anges att antalet personer i grupper för idrottsträning ska hållas nere och riksidrottsförbundets tolkning är att **för grupper med äldre ungdomar och vuxna (födda 2004 och tidigare) är riktmärket på gruppstorlek åtta personer medan riktmärket för grupper med barn (födda 2005 eller senare) inte är riktigt lika tydligt, så länge antalet personer begränsas.**

## Tävling

*Råden gäller till 30 juni 2021, men RF arbetar aktivt för att myndigheterna löpande ska se över begränsningarna råden innebär.*

De allmänna råden innebär att tävlingar inte ska genomföras. DSF önskar att de föreningar som planerar att arrangera tävling, oavsett ålder på deltagare, under våren fortsätter planera för genomförande eftersom råden för tävling kan förändras. Om inte råden har förändrats fyra veckor innan tävlingen så kommer tävlingen att behöva ställas in.

Tävlingen bör även ställas in om föreningen kommer till en tidpunkt där utökade kostnader uppstår om tävlingen ställs in senare.

Detta gäller inte digitala tävlingar, dessa får genomföras.

## Träning

*Råden gäller till 30 juni 2021, men RF arbetar aktivt för att myndigheterna löpande ska se över begränsningarna råden innebär.*

För personer födda efter 2002 gäller villkoren att träna utomhus när det är möjligt och att undvika trängsel, träna i smågrupper. Personer födda 2001 och tidigare har, utöver de sex punkterna ovan, följande riktlinjer:

### Pardanser

- Enbart med ordinarie danspartner vid varje tillfälle (detta gäller även för de födda efter 2002)

- Åtta personer ska vara normen per träningstillfälle inklusive eventuell instruktör, om lokalens storlek tillåter att avstånd hålls
- Ingen närkontakt paren emellan
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma

#### Solodanser

- Håll avstånd till varandra innan, under och efter träningen
- Åtta personer ska vara normen per träningstillfälle inklusive eventuell instruktör, om lokalens storlek tillåter att avstånd hålls
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma

Den som arrangerar träningen har ansvar för att vidta lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning

### **Socialdans som arrangeras av DSF:s föreningar**

DSF anser att föreningar inte ska anordna socialdanstillfällen.

### **Uppvisningar**

Aktiviteter med publik räknas som offentliga tillställningar, och då gäller pandemilagen samt att max åtta personer är normerande. De som arrangerar uppvisningen har ansvar för att minska risken smittspridning och ta hänsyn till de övriga rekommendationerna i detta dokument.

### **Läger**

Föreningar ska inte arrangera läger.

### **Utbildningar och möten**

Sådana träffar ska genomföras digitalt.

Det uppmuntras att utbilda dansare, ledare och funktionärer men att det sker digitalt.

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

### **Ta 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.
- Träningsplanering inklusive ankomst/avgång, pauser, tvättställ, köer, osv.
- Tillse att deltagare inte kommer för tidigt till träning eller stannar efter träningen slut, eller att fler än de som ska träna följer med in i lokalen.

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