

Kära medlemmar,

Nedan har vi i styrelsen för SMTF tillsammans med förbundsläkaren sammanställt några enkla råd att ta del av för de medlemsföreningar som i nuläget erbjuder träning. Detta för att vi både ska kunna värna vår idrott på längre sikt samt sträva efter mindre smittspridning. Hur vi resonerar finns under dessa punkter.

1. Nolltolerans mot symtom. Besök aldrig klubben med symtom. Är du det minsta osäker, stanna hemma. Återgå tidigast efter 48h symtomfrihet.
2. Om en anhörig är sjuk, stanna hemma tills dess att vederbörande testats negativt för Covid-19. Är någon anhörig hemma sjuk med bekräftad Corona, stanna hemma till och med 7 dagar efter att vederbörande testats positiv för att säkerställa att du själv inte håller på att utveckla symtom.
3. Förlägg så mycket träning som möjligt utomhus. Byt t.ex. något av teknikpassen inomhus till fyspass utomhus. Håll avstånd i möjligaste mån.
4. Begränsa gruppstorleken. Träna gärna själv eller med någon enstaka träningskompis. Prioritera one on one.
5. Sprid ut passen så att det blir en lucka mellan passen så att folk hinner därifrån innan nästa grupp anländer.
6. Tvätta och sprita händer både före och efter passen. Sprita händer när ni byter mittshållare. Städa noggrant och rengör utrustningen, även din egen.
7. Dela inte sparringutrustning.
8. Undvik låneutrustning.
9. Undvik att använda omklädningsrummen. Duscha och byt om hemma i största möjliga mån.
10. Undvik ”klubbhäng”. Kom i anslutning till ditt pass och lämna lokalen efteråt.
11. Vädra lokalen ofta.
12. Begränsa inflödet av nya personer i lokalen - ställ in gästsparring, tävlingar, prova på-träningar och nybörjare. För er som har samarbete med olika träningsappar kan det vara rimligt att överväga att pausa det samarbetet tillfälligt syfte att minimera antalet tillfälliga gäster.
13. Om ni har elitaktiva som tränar temporärt som gäster kan ni be om testresultat för pågående Covid-infektion alternativt antikroppstest.

### **Vilka alternativ finns?**

I dagsläget väljer föreningarna i allmänhet att göra på tre olika sätt;

1. Föreningen väljer att fortsätta erbjuda träning inomhus till samtliga medlemmar men med påtagliga restriktioner som ovan exempel.
2. Föreningen väljer att endast prioritera sina elitaktiva till fortsatt träning och erbjuder övriga utomhusträning utan kroppskontakt.
3. Föreningen stänger ned sin verksamhet helt under rådande restriktion och väntar på nya direktiv. Bedriver föreningen inte elitverksamhet eller barnträning är detta en möjlighet också men kräver ekonomisk uthållighet även på längre sikt.

## **Individens ansvar**

De restriktioner och rekommendationer som Sveriges regering samt FHM har kommit med belyser den stora vikten av eget ansvar. Detta är mycket viktigt att förstå. Allting börjar och slutar med den enskilde. Du är alltså som individ ytterst ansvarig att se till att du inte bidrar till smittspridning. Det är den absolut viktigaste faktorn som rätt utförd möjliggör för att träning kan fortsätta om än med en hel del anpassning. Den enskilde skall alltså inte göra tolkningen att det är ok att fortsätta träna fritt och omdömeslöst. Varje enskild person som har med föreningarnas anläggningar att göra måste börja med sig själva. Det är i slutändan sjuka människor som smittar och inte friska. Stannar man alltid hemma vid minsta symtom på sjukdom, samt avvaktar med träning om en anhörig är sjuk tills dess att denne fått ett negativ Covid-19-test är oerhört mycket vunnet. Det viktigaste ni som förening kan göra är att TYDLIGT kommunicera detta till era medlemmar och agera direkt om någon skulle bryta mot detta.

## **Uthållighet på lång sikt inom vår idrott**

SMTF:s uppdrag är i första hand att värna svensk muaythai och vi ser det som vår uppgift att stötta våra föreningar att på säkraste sätt kunna fortsätta att erbjuda någon form av träning utan att för den sakens skull medverka till smittspridning. Inom flera andra idrotter finns ekonomiska muskler som gör att idrotten inte kommer att påverkas nämnvärt om man skulle stänga ner träningsverksamheten en tid. För flera av våra medlemsföreningar kan en total nedstängning av verksamheten snabbt leda till stor ekonomiska skada vilket även medför stora konsekvenser för oss om förbund. Man har från FHM hela tiden understrukit viken av fortsatt träning för folkhälsans skull så i den mån träning kan bedrivas säkert bör den få fortgå. Vi har också atleter som tillhör världseliten och som inte kan stå utan träning under flera månader utan att det kommer att få förödande konsekvenser för både den enskilde samt svensk muaythais framtid. Man gör i restriktionerna undantag för elitaktiva som lever av sin sport. Det är rimligt att betrakta våra elitaktiva som ingående i den gruppen.

## **Det finns alltid en smittorisk**

Eftersom Covid-19 delvis är en luftburen smitta finns inget viktigare för att undvika smitta än att sjuka personer undviker att komma till klubben. Det är inte säkrare att träna mitts om jag känner mig krasslig bara för att man håller längre avstånd än vid clinch och sparring, framförallt inte om man har små ytor att träna på där möjligheten till vädring är liten. Virusets sprids i droppmoln runt dig när du andas så tränar man och andas mycket så kommer man också att sprida viruset effektivt i rummet oavsett aktivitet. Det går alltså INTE att chansa om man har symtom och tro att det är ok att vara på klubben om man bara håller sig på sin kant. Och framförallt, du ska aldrig träna när du är sjuk oavsett. Noggrann rengöring av utrustning kommer inte heller skydda mot luftburen smitta av samma anledning men minskar kontaktsmittan och det finns för all del även andra infektioner än Covid-19 som smittar via kontakt som är bra om vi kan undvika att sprida mellan varandra.

I övrigt gäller gott omdöme. Läs noga instruktionerna på FHM:s hemsida vad som gäller i just ditt område. Håll dig uppdaterad kring förändringar. Bedöm själva situationen på era klubbar och fatta beslut om säkerhetsnivån är tillräckligt hög hos just er. Hör av er till oss om ni vill

ha återkoppling eller diskutera. Tillsammans minskar vi smittspridningen och värnar samtidigt om svensk muaythais framtid och överlevnad.

SMTF:s styrelse genom

Sofia Göthe & Lisa Villabona  
Förbunds läkare

Niclas Nilsson  
Ordförande