



### **Information från TK gällande matcher och träningar för senior och barn/ungdom**

Som alla vet har regeringen flyttat fram restriktionerna till den 17 maj och det gäller folkhälsomyndighetens föreskrifter, allmänna råd och begränsningsförelisningen som innebär att det gäller max 8 st personer får vistas i offentliga tillställningar. Träningar är för medlemmar i en klubb och därför är det ett slutet sällskap och därför får vi vara mer än 8 st på träningen. Kolla gärna vad som gäller i era regioner när det planeras att ha öppna träningar för att få nya spelare.

### **Vad händer med 15´ och 7´ spel för senior och barn/ungdom?**

Det är fortsatt stopp för tävlingar och matcher för seniorer om det inte är yrkesmässig idrott för då kan man tävla och spela matcher men utan publik.

Det är anledning till att vi har flyttat 15´ match för herr till augusti.

TK har kvar att det blir 7´ kval för dam och herr som kommer att spelas den 5/6 och 12/6 med slutspel den 3–4/7 i Halmstad. Om SM-veckan blir av kommer det besked om den under maj. Annars är B-planen att arrangera ett eget SM-slutspel som vi gjorde förra året.

TK måste ta hänsyn till spelarnas säkerhet, klubbarna måste få börja träna kontakt 3–4 veckor innan 7´ kvalen ska spela för att spelarna ska kunna klara av att spela utan att bli skadade. Om det blir mindre än 3-4 veckor innan vi kan börja träna kontaktt träning innan 7´ kvalen ska spelas kommer vi att gå ut och fråga klubbarna vad dem vill göra.

Vi tittar på en C-plan för 7´ också om vi måste flytta kvalen och slutspelet.

Det kom ett glädjande besked den 28/4 att barn födda 2002 eller senare får deltag i enstaka match eller tävling. Vad som menas med ” enstaka match eller tävling” för lagidrott, är max en match eller dagstävling per lag/vecka till att den genomförs lokalt och inte innefattar några långa resor. SRF ställer sig bakom att det blir matcher men att ska dem spelas lokalt. Idrott är en viktig del i barn och ungdomars hälsa, och vi är måna om att våra barn och ungdomar ska kunna utöva sporten i så stor utsträckning det går. Det är viktigt att följa vad som händer i era regioner gällande att spela matcher för barn födda 2002 eller senare.

Att tänka på när man ska spela barn/ungdoms match:

- Byt om hemma och dusch när det ska spela match och träna
- Att alla är noga med hygien sprita och sprida händerna
- Inte dela vattenflaskor med varandra
- Stanna hemma om du är sjuk eller någon i familjen är sjuk.
- Barn får oftast lätta covid-19 symptom och då heller inte så sjuka. Likt väl blir de smittade och då bli smittbärare.
- Föreningarna bör se till så det finns möjlighet för de aktiva att kunna tvättahänder och tillhandahålla handsprit vid match.
- Tänka på att inte röra mun, näsa och ögon.



### **Träning för senior och barn/ungdom**

TK tänker att klubbarna kan börja träna med touch på träningen efter den 3/5, men spela gärna touch rugby i slutet på träningen.

Sen tänker vi TK att man kan börjar med lätt tacklingsträning med ruck/tacklingskuddar i sin träning för tacklingar, men gör det i små grupper i ca 10-15 min och sprita/tvätta med tvål o vatten av ruck/tacklingskuddar efter varje grupp som har använt dem.

Den lätta tacklingsträningen med ruck/tacklingskuddar kan klubbarna träna fram till 10/5 med det träningsmomenten. Efter det återkommer TK vad nästa steg blir.

Inte träna några ställklungor, rullande maul eller inkast under den perioden.

Vi måste fortfarande tänka utifrån perspektivet "risk för smittspridning" trots att vi har fått börja träna med lätt tacklingsträning. Därför ska klubbarna ta hänsyn till att:

- TK litar på att styrelsen i klubbarna ser till att ledare och spelare i alla lag följer våra rekommendationer.
- Träna lätt tacklings-/ruckträning i 10-15 min varje träning från 3/5.
- Träna 1v1 och behålla sin partner under tacklings-/ruckträning.
- Sprita/tvätta med tvål och vatten för bollarna före, under och efter träningen.
- Sprita/tvätta med tvål o vatten ruck/tacklingskuddar före, under och efter träningen.
- Träna inte om du känner dig sjuk
- Är du onormalt varm ta då tempen innan träningen och om du har hög temperatur stanna hemma från träningen
- Byt om hemma och duscha hemma
- Använd inte varandras vattenflaskor
- Håll avstånd före och efter träningarna
- Alla från styrelse, ledare och spelare har ett ansvar för att alla följer rekommendationer från TK/Förbundsstyrelsen och sprider smittan vidare

När det gäller träning så ber vi alla klubbar att följa rekommendationerna som Tävlingskommittén har skickat ut till alla klubbar och det är också viktigt att följa vad som händer i era regioner. Det bästa vi kan göra nu för oss och samhället är att minimera risken att sprida viruset vidare.

Barn och ungdomar är undantaget restriktioner avseende kontakt, då barn och ungdomar från och med den 28/4 får spela matcher finns det ej längre några restriktioner under träningarna, men vi önskar att klubbarna successivt introducerar kontakt och håller uppsyn över ev. smittspridning/sjukdom i lagen. Tänk på att inte blanda lag och åldrar, utan varje grupp för sig. Här är det också viktigt att följa vad som händer i era regioner.



## Övrigt

Vissa lag har dragit sig ur serier i de lägre serierna men TK hoppas alla lag vill spela seriespel trots hur serierna blir på grund av Covid-19. För oss i TK blir det mycket jobb att göra om serierna och därför vore det bra om lag som är tveksamma för spel under 2021 att informera oss skyndsamt och vi TK påminner om att vi har satt ett datum till den 7/5 att informera TK att man inte avser att spela seriespel under 2021.

TB under 2.2.1 står det för att vara spelklar för slutspel ska övergången vara gjord under perioden 1/11 till 30/4 men det gäller bara för 7's slutspel om kvalen spelas i 5/6 och 12/6 och slutspelet är den 3-4/7. För 15's kan man göra övergångar för perioden 15/7 till 31/7 och ändå vara spelklar för 15's slutspel i höst.

TK håller på att färdigställa serieföreskrifterna men vi kan inte göra klar förrän vi vet hur serierna bli och det är en av anledningarna till att vi har satt ett datum för att informera TK att man anser att man inte vill spela seriespel 2021.

Tävlingskommittén ber klubbarna om förståelse och förtroende att vi kommer jobba för den bästa lösningen gällande seriespel för 2021.