

**SVENSKA
TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET**



Riktlinjer

Under COVID-19 restriktioner

Antal Lyftare

- Begränsa antalet lyftare.
- Arrangera hellre fler tävlingar
- En lyftare per uppvärmningsflak
- En coach per lyftare
- Fler grupper med färre lyftare

FTNINGSFÖRBUNDET



Invägning

Gruppindelning

- Dela in lyftarna i grupper innan tävlingsdagen
- Väg in en grupp i taget
- Var noga med avstånd
- Desinficera vågen mellan lyftarna.

SVENSKA
TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET



SVENSKA
TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET



Avstånd

- Planera lokalen noga vad gäller uppvärmningsflakens placering
- Klovarnas placering
- Sekretariatets placering.
- Minimera antalet funktionärer
- Domarnas placering

Rengör stängerna mellan
grupperna.

Rengör tävlingsstången
mellan varje lyft

SVENSKA
TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET



Ingen publik

- Sätt gärna upp en STREAM
- Ta det lugnt och låt lyftaren gå ifrån flaket innan klovarna reser sig för att klova.
- Ta det lugnt med att kalla nästa lyftare