

Utdrag ur Folkhälsomyndighetens hemsida.

Gällande restriktioner i Region Uppland

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/lokala-allmanna-rad/>

- undvika att resa med kollektivtrafik eller andra allmänna färdmedel och
- om möjligt, undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med.

Information till idrottsföreningar och träningsanläggningar om covid-19

[Lyssna](#)

Regeringen har sedan i mars **begränsat antalet tillåtna deltagare i allmänna sammankomster och offentliga tillställningar. Huvudregeln är max 8**, men vid arrangemang med sittande publik som kan hålla en meters avstånd till varandra är gränsen 300. Arrangemang med färre deltagare bör genomföras på ett sätt som minimerar risken för smittspridning.

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning bör därför fortsätta så långt det är möjligt, anser Folkhälsomyndigheten.

För [evenemang som faller inom ordningslagen](#) finns skarpa deltagargränser.

För övriga verksamheter är utgångspunkten i [Folkhälsomyndighetens allmänna råd \(HSLF-FS 2020:12\)](#) är att idrottstävlingar, matcher och cuper bör genomföras i alla idrotter och nivåer under förutsättning att de i första hand sker utomhus, med minsta möjliga trängsel vid arrangemanget och i enlighet med restriktionerna kring offentliga tillställningar.

Arrangören av verksamheten kan göra en riskbedömning enligt riskbedömningsverktyget som finns på sidan [rekommendationer för evenemang som inte omfattas av ordningslagen](#) och anpassa evenemanget utifrån resultatet.

Yrkesmässig idrott omfattas dock inte av de allmänna råden.

Folkhälsomyndigheten har skickat nedanstående information till Riksidrottsförbundet:

Generella råd

Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls. Information om vad du ska göra om du blir sjuk hittar du på sidan [Om du eller någon i familjen har blivit sjuk](#). Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.

- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Torka av med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit (eller motsvarande handdesinfektionsmedel) och uppmana till god handhygien.
- Matcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.

Inomhusaktiviteter

- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.

Utomhusaktiviteter

Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.

Aktiviteter för äldre

Det är viktigt för hälsan att äldre fortsätter röra sig trots uppmaningen om social distansering. Fysisk aktivitet och promenader utomhus rekommenderas.

Cuper, tävlingar och matcher

Idrottsföreningar eller andra arrangörer som planerar en tävling, cup eller match bör vidta lämpliga åtgärder för minskad smittspridning. Det gäller såväl under, som före och efter tävlingen, cupen eller matchen.

Mer information om begränsningarna som gäller enligt ordningslagen finns på [Polisens](#) hemsida.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/lokala-allmanna-rad/detta-innebar-lokala-allmanna-rad/>

Tänk på

Sedan den 19 oktober finns möjlighet att tillfälligt införa skärpta allmänna råd på regionnivå. Läs mer om [vilka regioner som har sådana beslut](#) och mer [vad råden innebär](#). Dessa råd kan gå längre än de råd som nämnts ovan när det gäller idrott.

Idrottsträningar kan dock alltid genomföras för barn och ungdomar födda 2005 eller senare. Yrkesmässig idrott omfattas inte heller av de lokala allmänna råden.

Tänk alltså på att dubbelkolla vad som gäller för just din region innan du planerar idrottsverksamheter.

Länsstyrelserna i landet beslutade 23 november om att gränsen tills vidare ska vara 8 personer även vid evenemang där deltagarna sitter ensamma eller två och två, och har minst en meter till andra sällskap.

Undvik att ha fysisk kontakt med andra personer än de som du bor tillsammans med

Rådet innebär en inskärpning av kravet på att hålla avstånd till andra människor än de man bor tillsammans med. Med *fysisk kontakt* menar vi de människor du träffar och som befinner sig på 1–1,5 meters avstånd, och där själva mötet (kontakten) varar mer än 15 minuter. Den typen av fysiska kontakter bör helt undvikas.

Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra. Det kan handla om vissa idrottsaktiviteter t.ex. kontaktsporter som brottning, ishockey och basket; privata tillställningar, t.ex. fester, bröllop, kalas, middagar och afterwork; hälso- och skönhetsvård som inte är medicinskt motiverat, t.ex. massage, fotvård, frisör eller skönhetsvård.

Även verksamheter och arbetsplatser behöver agera vid lokala utbrott

Vid lokala utbrott av covid-19 kan även verksamheter (de som berörs i punkterna 1–7 ovan) och arbetsplatser i den aktuella regionen eller området behöva vidta åtgärder för att förhindra smittspridning. De lokala allmänna råden som riktar sig till arbetsplatser och verksamheter är exempel på åtgärder som kan underlätta för enskilda att hålla avstånd och undvika smittspridning. Vilken eller vilka av åtgärderna som kan användas avgörs av den som ansvarar för verksamheten.

Det här är några exempel på åtgärder:

- En verksamhet kan anpassa öppettiderna genom att utöka eller ändra tiderna så att risken för smittspridning minimeras.
- Verksamheten kan ha system som visar när det är störst risk för smittspridning eller när man bör undvika att besöka verksamheten.
- Verksamheten kan informera om hur många som får samlas i lokalen samtidigt.
- Verksamheten kan försöka styra sina besökare till tider när det är mindre trängsel eller erbjuda digitala alternativ.
- Verksamheten bör informera om när det är olämpligt att hela familjer eller andra sällskap besöker verksamheten tillsammans, om det inte är nödvändigt. Man kan även erbjuda aktiviteter utomhus för medföljande barn.

Arbetsplatser har pekats ut särskilt i de allmänna råden eftersom en stor del av de som får covid-19 har smittats på jobbet. Arbetsplatserna viktigaste åtgärd är att främja arbete hemifrån eller att möjliggöra flexibel arbetstid så att personalen kan undvika att resa med kollektivtrafiken under rusningstid, under den tid som de lokala allmänna råden gäller.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

Generella råd

Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls. Information om vad du ska göra om du blir sjuk hittar du på sidan [Om du eller någon i familjen har blivit sjuk](#). Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Torka av med desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit (eller motsvarande handdesinfektionsmedel) och uppmana till god handhygien.
- Matcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.

Inomhusaktiviteter

- Begränsa om möjligt antalet deltagare i aktiviteterna.
- Se till att det finns tydlig skyltning av råden om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Städa oftare toaletter och ytor som många tar i.

Utomhusaktiviteter

Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.