

## Checklista med anledning av skärpa allmänna råd

Vid lokala utbrott av covid-19 kan Folkhälsomyndigheten, efter samråd med smittskyddsläkaren i regionen, besluta att ett eller flera av följande allmänna råd ska gälla i en region eller i en del av en region under en begränsad tid. Just nu råder skärpta allmänna råd i flera av Sveriges regioner och dessa berör även simidrotten. Dessa allmänna råd är individuella för regionerna och det är därför viktigt att hålla sig uppdaterad om vad som gäller i just din region.

Svenska Simförbundet råder föreningarna att

- Ta kontakt med kommunen och smittskyddet för att se vilka restriktioner som gäller i just er region.
- Ta kontakt med den aktör som driftar simhallen för att säkerställa att ni som förening kan fortsätta bedriva er verksamhet även om simhallen skulle stängas för allmänheten.

Nedan följer en listning av samtliga allmänna råd. Folkhälsomyndigheten kan efter samråd med smittskyddsläkaren i regionen besluta att vissa eller samtliga av dessa allmänna råd ska gälla i en region eller i en del av en region under en begränsad tid. Texten i rött är Svensk Simidrotts tolkningar för vad som gäller vår idrott gällande dessa råd.

### Samtliga skärpta allmänna råd vid lokala utbrott av Covid -19

#### Personligt ansvar

Var och en som vistas i regionen eller i regiondelen bör

1. undvika att resa med kollektivtrafik eller andra allmänna färdmedel
  2. avstå från att göra onödiga resor såväl inom som utom regionen eller regiondelen
- Svenska Simförbundet tolkar träningar och tävlingar utanför den egna regionen som onödiga resor.
3. avstå från att besöka personer i riskgrupper och personer som bor i särskilda boendeformer för äldre
  4. avstå från att vistas i inomhusmiljöer där människor samlas som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym, med undantag för nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek.

Svenska Simförbundet tolkar att simidrottare, givet att de förhåller sig till Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer, kan fortsätta utöva sin idrott individuellt under perioden.

5. avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Undantag görs för
  - idrottsträningar för barn och ungdomar födda 2005 eller senare.
  - Professionella idrottare.

Svenska Simförbundet tolkar professionella idrottare som idag elitaktiv simidrottare som har representerat Svenska Simförbundet på internationella mästerskap på junior- eller seniornivå.

Svenska Simförbundet tolkar att schemalagd träning på idrottsgymnasier är tillåten under perioden.

Svenska Simförbundet tolkar att målsman fortsatt kan delta i simundervisning, som babysim och minisim, givet att de förhåller sig till Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer.



6. avstå från att besöka serveringsställen som barer, restauranger och caféer.
7. om möjligt, undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor med.

### **Verksamheters ansvar**

Alla verksamheter i regionen eller i regiondelen bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden. Detta kan exempelvis innebära att

1. verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt  
**Svenska Simförbundet tolkar det som att verksamheten bör anpassa sina grupper storlek så att de Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendationer kan följas.**
2. öppettiderna anpassas  
**Svenska Simförbundet tolkar det som att verksamheten anpassar sig för att minimera antalet besökare vid samma tidpunkt.**
3. verksamheten erbjuder digitala alternativ.

### **Allmänna rekommendationer**

Sedan tidigare ska samtliga verksamheter utifrån rekommendationer från Folkhälsomyndigheten säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19.

Åtgärder för att förhindra smittspridning kan t.ex. vara att verksamheten

- sätter upp information till medlemmar, personal, kunder och andra besökare
- markerar avstånd på golvet
- möblerar om eller på annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel
- håller digitala möten
- erbjuder möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten och erbjuder handsprit.
- undviker att flera personer samlas, särskilt i trånga lokaler.