

Spånga Motion



Spånga Motions tolkningar av FHM's föreskrifter och råd.

Med anledning av folkhälsomyndighetens nya föreskrifter och Allmänna råd om allas ansvar för att förhindra smitta av Covid-19 har Spånga Motion i dialog med SBBK styrelse, Bandyförbundet och Riksidrottsförbundet tolkat dessa för träningsverksamheten.

Vår tolkning av de allmänna råden hittar ni i kursiv text under varje FHM-råd nedan. Dessa föreskrifter träder i kraft den 14 december 2020 och gäller till och med den 30 juni 2021.

1§ Personligt ansvar

Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av Covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper.

Allmänna råd till 1 §

Grundläggande försiktighetsåtgärder

För att undvika spridning av covid-19 bör du stanna hemma vid minsta symtom på covid-19. Använd gärna vår [check-lista för självavstämning](#)

Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan men bör bedrivas på ett sätt som minimerar risken för smitta. Personer födda 2004 eller tidigare (vuxna) bör därför vid sådana aktiviteter:

1. hålla avstånd till varandra,

Inom Spånga Motion innebär detta:

- Att vi håller minst en meter från varandra
- Att vi undviker övningar som innebär kroppskontakt

2. inte dela utrustning med varandra,

Inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi är noggranna med att alla har egen vattenflaska som de själva fyller på.
- att vi inte delar/lånar utrustning med varandra

Spånga Motion



3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,

Inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi i nuläget undviker att träna inomhus

4. undvika gemensamma omklädningsrum,

Inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi inte använder omklädningsrum före eller efter träning.
- att vi i möjligaste mån kommer ombytta.

5. resa till och från aktiviteten individuellt, och

Inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi reser till och från träning individuellt
- att vi, om möjligt, undviker att resa med kollektivtrafik
- att vi vid minsta sjukdomssymtom stannar hemma och kommer inte till träningen/aktiviteten

6. utföra aktiviteten i mindre grupper.

Inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi tränar i mindre grupper och delar upp oss i mindre subgrupper, ej över 8 personer
- att vi undviker att blanda träningsgrupper.

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt **yrkesmässig idrott** eller barn och unga **födda 2005 och senare**.

Spånga Motion



2§ Alla verksamheters ansvar

Alla verksamheter i Sverige ska säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19. Det är särskilt viktigt att ta hänsyn till personer i riskgrupper.

Allmänna råd till 2§

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrott- och fritidsaktiviteter:

1. när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus,

Inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi bedriver all fysträning utomhus.
- att vi i nuläget undviker att träna inomhus

2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel, och

inom Spånga Motion innebär detta:

- att vi ser till att ingen förutom aktiva och ledare är i aktivitetsområdet.
- aktiviteten ska arrangeras på ett sådant sätt att det undviks trängsel.

Allmänna råd till 1 kap. 7 och 8 §§ smittskyddslagen (2004:168) Smittskyddsläkare kan föreslå att Folkhälsomyndigheten föreskriver om lokala allmänna råd för att tillfälligt motverka lokal eller regional spridning av covid-19.

Dessa föreskrifter träder i kraft den 14 december 2020 och gäller till och med den 30 juni 2021.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5da13979cd774f33ae44527f442221bd/andring-foreskrifter-allmanna-rad-hslf-fs-2020-12-gallerfrom-2020-12-14.pdf>

Styrelsen SBBK 2020-12-14