

RF-SISU

Stockholm

**Info ang. Folkhälsomyndighetens
lokala allmänna råd för region
Stockholm**



Allmänna råd i region Stockholm

- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.
- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.
- Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symtom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.
- Beslutet gäller till och med den 19 november 2020, men kan förlängas.

Vad innebär detta för idrotten i Stockholm?

- Idrottsverksamhet för personer födda tidigare än 2005 bör inte genomföras
 - Gäller träning, matcher och tävling
 - Undantag för verksamhet som bedrivs av utövare som har idrottsutövningen som yrke, där gäller de allmänna råden fortsatt
- Idrottsverksamhet för personer födda 2005 eller senare
 - Träningsverksamhet får bedrivas enligt de allmänna råden som gäller i hela landet med följande tillägg
 - idrotter där nära fysisk kontakt är en väsentlig del av idrotten bör överväga ett innehåll i träningen så att nära fysiskt kontakt undviks,
 - idrottsutövare och ledare ska, i den mån det är möjligt, undvika att använda kollektivtrafik i samband med sitt idrottsutövande, och
 - idrottsverksamheter ska i den mån det möjligt genomföras utomhus.
- RF uppmanar förbund och föreningar att skapa goda möjligheter för föreningar, idrottsutövare och ledare att göra kloka val av för att minska risken för smittspridning utan att det får ekonomiska eller idrottsliga konsekvenser
- Möten får genomföras men då digitalt.
- *Publikbegränsningen om max 50 personer ligger kvar tillsvidare i Stockholm*



Riktlinjer vid bekräftad smitta i förening:

- Informera laget och övriga personer som ifrågavarande person varit i kontakt med
- Övriga i laget ska, även om man inte har några symptom, tänka på att man kan vara smittad och vara extra uppmärksam på om man får några symtom under hela inkubationstiden (2-14 dagar, vanligast 5 dagar).
- Vid symtom ska man isolera sig och gå in på webbplatsen [1177.se](https://www.1177.se) för att se vad som gäller om symptomen inte går över på ett dygn.
- Medan man väntar på provsvaret ska man bete sig som om man har covid-19.
- Genomför en extra noggrann städning av de ytor, toaletter, redskap med mera som ifrågavarande person använt och vistats i.
- Följ de regionala förhållningsregler och håll dig informerad via [1177.se](https://www.1177.se)

**Idrottsspecifika frågor hänvisas till
respektive specialidrottsförbund**

**Era respektive kommuner eller annan
hyresvärd med frågor om vad som gäller
i de idrottsytor som ni nyttjar**

**Löpande information på
www.rfsisu.se/Stockholm**

corona@rfsisu.se

