



Vad gäller för simskolan HT-21

Information som gäller våra grupper i simskolan.

- Kravet på att bära munskydd på badet är borttaget.
- Det är återigen tillåtet att vara två föräldrar i vattnet i babysimgrupperna.
- För övriga grupper som har verksamhet i multibassängen gäller att endast en förälder får följa med.
- För grupper med verksamhet i stora bassängen gäller följande, endast en förälder får följa med in och titta på lektionen. Detta gäller bara de två första helgerna. Därefter kommer vi att lämna nytt besked i samband med att badet öppnar upp för allmänheten.
- Vi följer de råd och anvisningar som FHM har gällande covid-19.
- Ett stort ansvar ligger på att alla följer de riktlinjer som finns.

Enskildas ansvar

I [Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd \(HSLF-FS 2020:12\)](#) ligger ett stort ansvar på individen. Man bör som enskild bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta.

Det kan du till exempel göra genom att:

- hålla avstånd till varandra
- inte dela utrustning med varandra. Detta kan t.ex. gälla vattenflaskor, munskydd m.m. som kan överföra saliv.
- när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus
- resa till och från aktiviteten på ett sätt som minimerar risken för smitta
- om det är möjligt utföra aktiviteten i mindre grupper



Verksamhetens ansvar

Alla verksamheter har enligt Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd ett ansvar att vidta lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19.

I idrottsmiljöer, träningshallar, gym, badhus med mera kan det t.ex. innebära att verksamheten:

- ser till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel kan användas.
- ser till att det finns möjlighet till handtvätt eller att använda handdesinfektion och uppmana till god handhygien
- ser till att det finns tydlig skyltning om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien
- markerar avstånd på golvet, möblerar om eller på något annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel.

[Tillsynsvägledning för verksamheter](#)

Vad innebär det att bedriva träning eller andra aktiviteter utomhus när det är möjligt?

Folkhälsomyndigheten avråder inte från inomhusverksamhet, men vid verksamhet inomhus är det viktigt att vidta smittskyddsåtgärder eftersom smitta sprids lättare där än utomhus. Det blir alltså ännu viktigare att hålla avstånd till varandra, dela upp sig i mindre grupper, undvika nära kontakt med flera personer och i övrigt följa de [allmänna råden](#) som riktas till enskilda.

För verksamheter som har möjlighet att ha hela eller delar av sin verksamhet utomhus, exempelvis träningar, är det därför bra att välja det alternativet. Man kan också alternera grupper inomhus/utomhus.

Stanna hemma om du är sjuk

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.