

Folkhälsomyndighetens rekommendationer vid träning och idrottsaktiviteter

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan! Därför har Folkhälsomyndigheten nu gått ut med rekommendationer för att idrott och träning ska kunna fortsätta ske samtidigt som vi minskar smittspridningen.

Ett sätt att fortsätta med träningen och samtidigt minska risken för smittspridning är att bedriva träning utomhus!

Följande gäller:

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år ska inte delta i gruppaktiviteter inomhus. Det är viktigt för hälsan att äldre fortsätter röra sig, och fysisk aktivitet och promenader utomhus rekommenderas.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- 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, efter varje persons användning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel.

Att tänka på vid 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.

Att tänka på vid utomhusaktiviteter:

- Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.

Läs mer här:

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

