

# Rekommendationer angående idrott och träningsanläggningar med anledning av covid-19

Regeringen har på Folkhälsomyndighetens rekommendationer tillfälligt förbjudit allmänna sammankomster och offentliga tillställningar över 50 personer. Arrangemang med färre deltagare får genomföras, men bör utföras på ett sätt som minimerar risken för smittspridning.

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta, anser Folkhälsomyndigheten. Träningar, matcher eller lokala cuper behöver inte ställas in med anledning av epidemin, och gym, simhallar och idrottshallar kan hålla öppet.

Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

Arrangören av verksamheten ska göra en riskbedömning enligt riskbedömningsverktyget som finns i på sidan om [rekommendationer för evenemang med färre än 50 deltagare](#) och anpassa evenemanget utifrån resultatet.

Folkhälsomyndigheten har skickat nedanstående information till Riksidrottsförbundet:

## Generella råd

- 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 bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
- 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, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel t.ex. vid insläpp av publik på läktare och vid försäljning.

## Utomhusaktiviteter

- Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.

## Aktiviteter för äldre

- Det är viktigt för hälsan att äldre fortsätter röra sig trots uppmaningen om social distansering. Fysisk aktivitet och promenader utomhus rekommenderas.