



## Från Folkhälsomyndighetens Allmänna råd

### Allmänna råd till 1 § Grundläggande försiktighetsåtgärder

För att undvika spridning av covid-19 bör du

1. stanna hemma vid symtom på covid-19,
2. tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion, och 2. hålla dig informerad om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

### Allmänna råd till 2 § Alla verksamheter

Åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19 kan till exempel vara att verksamheten

1. sätter upp information till medlemmar, personal, kunder med mera,
2. markerar avstånd på golvet,
3. möblerar om eller på annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel,
4. erbjuder digitala alternativ,
5. erbjuder möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten eller erbjuder handdesinfektion,
6. minimerar antalet personer vid samma tidpunkt, särskilt i trånga lokaler, och
7. anpassar öppettiderna.

### Föreningar m.m.

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar och andra associationsformer

1. om det är möjligt skjuta upp årsmöten och föreningsstämmor eller genomföra dem digitalt, och
2. undvika andra möten eller genomföra dem digitalt.

### Föreningar för idrott, kultur och fritid

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrotts, kultur- eller fritidsaktiviteter

1. när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus,
2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel, och
3. avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig eller enstaka tävlingar eller matcher som riktar sig till barn födda 2005 och senare.

### 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 bör därför vid sådana aktiviteter:

1. hålla avstånd till varandra,
2. inte dela utrustning med varandra,
3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,
4. undvika gemensamma omklädningsrum,
5. resa till och från aktiviteten individuellt, och
6. utföra aktiviteten i mindre grupper.

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



## Ris kanalis vid Junis verksamhet

**Junis** verksamhet är i år kanske viktigare än någonsin. Föreningar som vill få fortsätta bedriva verksamhet om det sker på ett ansvarsfullt sätt.

Vi vill betona att ingen ledare eller förening ska känna sig tvungen att fortsätta bedriva verksamhet, om man inte känner sig bekväm med det. Junis har ett stort förtroende för att våra ledarteam själva klarar av att planera och bedöma på vilket sätt verksamhet går att bedriva på ett för er tryggt och säkert sätt.

Använda Folkhälsomyndighetens riskanalysverktyg som du hittar [här](#) utöver Junis eget verktyg. Riktlinjerna kan komma att förändras utifrån ändrade riktlinjer från myndigheterna. Håll dig uppdaterad via t.ex. [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se).

### Frågor som är bra att ställa sig vid planering av Junis-verksamhet:

- Är detta barn som träffas varje vecka och/eller går i skola med varandra? Om skola eller bor i samma område/stad är detta säkrare.
- Kan barngruppen delas upp i flera mindre grupper som bedriver verksamhet?
- Kan verksamheten i högre grad genomföras utomhus?
- Är det möjligt att leka anpassade lekar för att minska den fysiska kontakten? Kan pysslandet ske vid flera bord där samma barn sitter under hela aktiviteten?
- Vilka är ledare i föreningen? Personer i riskgrupp ska ej vara i verksamhet just nu.
- Hur ser handtvättningsmöjligheterna ut? Hur är tillgången på rinnande vatten och tvål? Om arrangemanget är på en plats där det inte finns rinnande vatten, eller vattendrag tänk då på att de ökande kraven på handtvätt innebär ökad vattenförbrukning.
- Hur ser fikahanderingen ut? Vem hanterar fikaten? Hur tar barnen fika?
- Vilka aktiviteter har ni? Vilka risker ser ni i de planerade aktiviteterna?
- Vilken lokal är tänkt för aktiviteten? Utomhus rekommenderas framför inomhus.

### Tips

- Ha hämtning och lämning utomhus så att inte andra vuxna än ledarna vistas i lokalerna. Det gör också att det inte blir lika trångt i exempelvis hall/entréutrymme. Inom flera idrottsverksamheter är det bara ledarna som befinner sig inomhus med barnen.
- Dela upp huvudansvaret för föreningens verksamhet på flera personer för att stå bättre rustade ifall den ansvarige skulle bli sjuk.
- Skapa rutiner för rengöring av gemensamma ytor som t.ex. toaletter, dörrhandtag och lampknappar.
- Köp in extra handtvål och säkerställ möjligheter till att tvätta händerna.
- Undvik gemensamma samlingar med alla barn på samma ställe.
- Har ni många barn i veckoverksamheten kan ni fundera på att erbjuda verksamhet fler kvällar för att minska antalet barn per aktivitetstillfälle, eller ha en tidigare och en senare tid för två mindre grupper samma kväll. Eller att ha begränsat antal deltagare för att inte få för stora grupper.
- Påminn både medlemmar och föräldrar om att barn med symptom ska stanna hemma från verksamhet. Självklart gäller detta även ledare, ställ in verksamhet om ledarna blir sjuka och andra ledare inte finns tillgängliga.