

# Roddförbundets rekommendationer gällande Coronaviruset

2020-05-29

Dessa rekommendationer bygger på information från RF, Folkhälsomyndigheten (FHM 2020-05-29) och **FISA's Sports Medicine Commission (2020-05-29)**.

## Det här gäller från 14 juni

De sammantagna förbud, allmänna råd, rekommendationer från Sveriges regering och Folkhälsomyndigheten som idrottsrörelsen ska följa från den 14 juni är fortsatt:

**Förbud efter beslut från regeringen** att anordna allmänna sammankomster och offentliga tillställningar för fler än 50 personer.

**Allmänna råd** från Folkhälsomyndigheten som gäller hela det svenska samhället där det gäller att hålla avstånd från varandra.

**Allmänna råd** från Folkhälsomyndigheten specifikt för idrottsrörelsen där två av tidigare fem allmänna råd gäller fortsatt efter den 14 juni:

1. Om möjligt vara utomhus
2. Begränsa antal åskådare och undvik trängsel

Riksidrottsförbundet är medvetna om att nuvarande reserestriktioner för idrottsföreningar ännu inte har ändrats, men förutsätter utifrån information vi fått från Folkhälsomyndigheten att en ändring sker före den 14 juni.

**Rekommendationer** från Folkhälsomyndigheten specifikt till idrottsrörelsen vid arrangemang av tävlingar och matcher:

- 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 en idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- [Genomför en riskbedömning](#)
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Ha en god kapacitet för tillfredsställande handhygien, antingen handtvätt med tvål och rinnande vatten eller om det inte går – tillgång till handsprit. Det är särskilt viktigt i toalettområden och på matställen.
- Information om allmänna hygienråd (exempelvis affischer)

Riksidrottsförbundet kommer fortsätta att stödja specialidrottsförbunden i bedömningen av hur tävlingsverksamhet kan bedrivas för att leva upp till nu kvarvarande förbud och allmänna råd, för att som tidigare bidra till minskad smittspridning.

**Grundläggande regler för att hålla dig frisk och minska smittspridning är:**

- Undvik folksamlingar, begränsa antalet åskådare och undvik trängsel. Fredagen den 27 mars meddelade regeringen beslutet att förbjuda allmänna sammankomster och offentliga tillställningar, som idrottstävlingar, med fler än 50 personer.
- Om möjligt hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus.
- Tvätta händerna ofta i minst trettio sekunder med tvål och varmt vatten. Använd handsprit.
- Rör inte ögon, mun eller näsa med händerna.
- Hosta och nys i armvecket.
- Stanna hemma när du är sjuk.

**Grundläggande regler för de som är smittade eller inte känner sig bra:**

- Typiska symtom är feber, torrhosta, oförmåga att känna lukt och smak, ögoninflammation, mild diarré, men också trötthet och andnöd kan förekomma.
- Du bör stanna i självkarantän hemma och kontakta 1177 Vårdguiden via telefon.
- Undvik idrottsutövning ihop med andra.
- Kom inte nära din partner, familjemedlemmar eller andra människor, håll minst 1,5 meters avstånd.
- Ät separat och använd, om möjligt, separat toalett.
- Tvätta händerna regelbundet med tvål eller handsprit.
- Vid kontakt med andra, använd telefon.

**För rodd på vattnet rekommenderas att:**

- Begränsa användningen av båthus, särskilt omklädningsrum, duschar och träningsanläggningar.
- Vara noga med att rengöra redskap, århandtag och verktyg efter användning.
- Genomföra ergometerträning och motståndsträning hemma (eller utomhus).
- Om möjligt bör roddarna byta om och duscha hemma snarare än på klubben.

FISAs rekommendationer:

<http://www.worldrowing.com/news/return-training-advice-for-post-peak-and-post-pandemic-periods>

**Om roddaren känner sig sjuk:**

Vid misstänkt symtom och/eller smitta, kontakta 1177 Vårdguiden via telefon och berätta om dina symtom. Du kommer också att få frågor om var du har vistats den senaste tiden. Besök inte någon vårdinrättning – kontakta alltid 1177 Vårdguiden först! Informera också teammedlemmar och andra kontakter du haft på senare tid.

### **Självskattningsformulär för aktiva och ledare.**

Ska fyllas i dagligen och rapporteras till klubbens tränare innan man anländer till träningsanläggningen.

•Kroppstemperatur: \_\_\_\_\_

•Halsont: Ja\_\_ Nej\_\_

•Hosta: Ja\_\_ Nej\_\_

•Huvudvärk: Ja\_\_ Nej\_\_

•Illamående: Ja\_\_ Nej\_\_

•Diarré: Ja\_\_ Nej\_\_

•Muskelvärk:\* Ja\_\_ Nej\_\_

•Andra symptom: Ja\_\_ Nej\_\_

I så fall beskriv symptomen:

-----

\*Avser ej träningsvärk eller tidigare skada

Om din kroppstemperatur är över 37,5 grader eller om du har svarat ja på någon av frågorna får du inte anlända till träningsanläggningen utan att först fått ett godkännande av klubbens tränare.

Kontaktperson vid ev. frågor:

Generalsekreteraren, [joachim.brischewski@rodd.rf.se](mailto:joachim.brischewski@rodd.rf.se) tel. 08-6996435