

# Roddförbundets rekommendationer gällande Coronaviruset

2020-05-11

Dessa rekommendationer bygger på information från RF, Folkhälsomyndigheten (FHM 2020-04-01) och **FISA's Sports Medicine Commission (2020-04-27)**.

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

- Undvika närkontakt mellan idrottsutövare och undvik folksamlingar. 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.
- Skjuta upp matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper. Folkhälsomyndigheten uppdaterade den 16 april de allmänna råden som gör att barn och ungdomar till och med 18 år får spela matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper. Detta gäller om man först gör en riskbedömning, följer övriga råd och tar hänsyn till förbudet för sammankomster och tillställningar för fler än 50 personer
- Begränsa antalet åskådare och undvik trängsel.
- Undvika onödiga resor i samband med idrottsutövande.
- Tvätta händerna ofta i minst trettio sekunder med tvål och varmt vatten. Använd handsprit.
- Rör inte ögon, mun eller näsa med händerna.
- Håll dig minst 1,5 m borta från andra personer.
- 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 roddträning rekommenderas att:

- Fyll i självskattningsformulär, inför varje besök. Se bilaga, nedan.
- Begränsa användningen av båthus, särskilt omklädningsrum, duschar och träningsanläggningar.
- Vara noga med att rengöra redskap, århandtag och verktyg efter användning.
- Genomföra ergometerträning och fysträning hemma (eller utomhus).
- Det är mindre risk att bli smittad i småbåtar än större båtar som fyror, åttor, tiohuggare och kyrkbåtar. Därför rekommenderas 1x vid rodd utomhus.
- Om möjligt bör roddarna byta om och duscha hemma snarare än på klubben.

#### 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 tränare och andra kontakter du haft på senare tid.

#### Bilaga.

##### 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