**Information till idrottsföreningar och träningsanläggningar om covid-19**

## Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan. Idrott, träning och andra fritidsaktiviteter kan därför fortsätta om man vidtar åtgärder för att minimera risken för smitta. Folkhälsomyndigheten har inte längre några allmänna råd riktade specifikt till idrotten, men alla individer och verksamheter har ett ansvar för att motverka smittspridning.Enskildas ansvar

I [Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2020:12)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/hslf-fs-202012/) ligger ett stort ansvar på individen. Man bör som enskild bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta.

Det kan du till exempel göra genom att:

* hålla avstånd till varandra
* Absolut inte träna om du har minsta symptom (feber, snuva, hosta eller liknande)
* inte dela utrustning med varandra. Detta kan t.ex. gälla vattenflaskor, munskydd m.m. som kan överföra saliv.
* när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus
* resa till och från aktiviteten på ett sätt som minimerar risken för smitta
* om det är möjligt utföra aktiviteten i mindre grupper

## Verksamhetens ansvar

Alla verksamheter har enligt Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd ett ansvar att vidta lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19.

I idrottsmiljöer, träningshallar, gym, badhus med mera kan det t.ex. innebära att verksamheten:

* ser till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning. Desinfektionsmedel eller vanligt rengöringsmedel kan användas.
* ser till att det finns möjlighet till handtvätt eller att använda handdesinfektion och uppmana till god handhygien
* ser till att det finns tydlig skyltning om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien
* markerar avstånd på golvet, möblerar om eller på något annat sätt skapar utrymme för att undvika trängsel.