

Lokala allmänna råd för att minska smittspridningen i Örebro län

Antalet personer som diagnostiserats med covid-19 i Örebro län har ökat kraftigt den senaste tiden och nu har vi lokala allmänna råd och ett publiktak på 50 personer i Örebro län. Insatser som nu görs av idrottsverksamheten är viktiga för att bromsa smittspridningen och din verksamhet kan göra skillnad.

Länets idrottsklubbar och föreningar drar ett tungt lass under coronapandemin. Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan. Men nu behöver vi alltså tillfälligt anpassa idrotten till de lokala råd som införts av Folkhälsomyndigheten. Genom att genomföra kraftiga insatser nu kan vi på sikt återgå till normal idrottsverksamhet.

Alla verksamheter behöver tydligt kommunicera vad som gäller. Så att allmänheten kan följa de lokala råden och inte deltar i idrottsträningar eller går på gym och badhus. Under denna tid ska vi undvika fysisk kontakt med andra än de vi bor med. Flertalet idrottsutövningar går inte att genomföra utan att ha fysisk kontakt med andra än de man bor med, till exempel lagsporter, gruppträningar och racketsporter med flera andra sporter.

Så berörs idrottsverksamhet

Åtgärder för idrottsverksamheten – i korthet

- Alla bör avstå idrottsträningar förutom professionella idrottare och barn och ungdomar.
- Barn och ungdomar födda efter 2005 kan fortsätta träna sin idrott men med vissa anpassningar.
- Matcher och tävlingar (inklusive cuper och serier) bör inte genomföras, varken för barn eller vuxna.
- Antalet besökare vid samma tidpunkt bör minimeras, öppettider bör anpassas och digitala alternativ bör erbjudas när det är möjligt.

Se mer detaljerad information nedan.

Alla bör avstå idrottsträningar förutom professionella idrottare och barn och ungdomar

För idrottsrörelsen i Örebro län gäller att avstå från att delta på idrottsträningar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och ungdomar födda 2005 eller senare, och inte professionella idrottare som har idrotten som yrke eller huvudsaklig sysselsättning (på nationell eller internationell seniorelitnivå).

Barn och ungdomar födda efter 2005 kan fortsätta träna sin idrott men med vissa anpassningar.

För barn och unga är idrott viktigt. Eftersom barn och ungas påverkan på smittspridningen är låg kan de fortsätta träna sin idrott. Det här gäller barn och unga som är födda 2005 eller senare. Det är dock viktigt att man undviker onödiga fysiska kontakter och att dela vattenflaskor och skydd. Det är också bra om medföljande vuxna endast hämtar och lämnar barnet vid träningen så att nya kontakter undviks.

Matcher och tävlingar (inklusive cuper och serier) bör inte genomföras, varken för barn eller vuxna.

Matcher och tävlingar bör inte genomföras, varken för barn eller vuxna eftersom detta ofta innebär att man träffar nya människor och eftersom det kan vara svårt att avstå från att delta trots att man har symtom. Med matcher och tävlingar avses även cuper, serier och andra tävlingsarrangemang.

Antalet besökare vid samma tidpunkt bör minimeras, öppettider bör anpassas och digitala alternativ bör erbjudas när det är möjligt

Idrottsverksamhet i Örebro län bör vidta åtgärder så att var och en ska kunna följa de allmänna råden vid lokala utbrott av covid-19. Detta kan exempelvis innebära att

- verksamheten minimerar antalet besökare vid samma tidpunkt
- öppettiderna anpassas
- verksamheten erbjuder digitala alternativ.

Att en verksamhet anpassar öppettiderna kan både innebära att de förskjuts eller utökas, så att smittspridning minimeras. Verksamheter kan också ha system som visar när det är störst risk för smittspridning eller när man bör undvika att besöka en verksamhet. Det kan också innebära att informera hur många som får samlas i lokalen samtidigt. Verksamheter kan även försöka styra sina besökare till tider när det är mindre trängsel eller erbjuda digitala alternativ. Man bör även informera om att det är olämpligt att hela familjer eller andra sällskap besöker verksamheten tillsammans om det inte är nödvändigt. Man kan även erbjuda aktiviteter utomhus för medföljande barn.

[Ändringsförfattning HSLF-FS 2020:50 av Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m. \(Folkhälsomyndighetens webbplats\)](#)

Mer information om de lokala allmänna råden och publiktaket på 50 personer

Folkhälsomyndigheten har, i samråd med länets smittskyddsläkare, fattat beslut om lokala allmänna råd i Örebro län med syfte att minska spridningen av covid-19. Länsstyrelsen i Örebro län har fattat beslut om att publiktaket på 50 personer kvarstår för allmänna sammankomster.

De lokala allmänna råden och publiktaket på 50 personer gäller från den 3 november till och med den 24 november, men kan komma att förlängas.

De lokala allmänna råden innebär att den som bor eller besöker Örebro län bör:

- Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och ungdomar födda 2005 eller senare.
- Om möjligt undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med. Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge.

[Detta innebär lokala allmänna råd \(Folkhälsomyndighetens webbplats\)](#)

Mer information

[Beslut om skärpta allmänna råd i Jönköpings län, Hallands län och Örebro län \(Folkhälsomyndigheten\)](#)

[Lokala allmänna råd införs för att förhindra smittspridning i Örebro län \(Region Örebro län\)](#)

[Lokala allmänna råd och publiktak på 50 personer \(Länsstyrelsen i Örebro län\)](#)

[Coronaviruset och idrottsrörelsen \(Riksidrottsförbundet\)](#)