



Västernorrland

Möte med idrottsföreningar och SDF 2020-11-16 ang Coronapandemin och skärpta råd i Västernorrland

Digitalt möte via Teams

Sammanfattning:

Smittspridningen ökar i landet och i Västernorrland i hög takt. Under måndagen den 16/11 införde Folkhälsomyndigheten och Region Västernorrland skärpta råd för Västernorrland vilket har en betydande påverkan på idrottsrörelsens verksamhet i länet.

Idrottsrörelsen måste därför ta hänsyn till råden och inte genomföra träning i grupp för personer födda 2004 och tidigare samtidigt som det är viktigt att hålla igång barn och unga födda 2005 och senare på ett säkert sätt utan att bidra till ökad smittspridning.

Uppmaningen från både Smittskyddet och Riksidrottsförbundet är tydlig; Det är allvarligt läge. Idrotten har tagit ett enormt ansvar under pandemin men nu kräver det att vi vidtar ytterligare åtgärder de närmaste två-tre månaderna. Nu måste vi göra allt vi kan för att bromsa utvecklingen.

Bakgrund:

Måndagen den 16 november fick Västernorrland som ett av de sista länen i landet skärpta lokala råd gällande coronapandemin. Råden påverkar idrottsrörelsen i allra högsta grad och därför valde vi på RF-SISU Västernorrland att bjuda in idrottsföreningar samt SDF - specialidrottsdistriktsförbund - till ett digitalt informationsmöte **måndagen den 16 november kl 17.30-18-45.**

Inbjudna till mötet var också Region Västernorrlands smittskyddsläkare Hans Boman, Riksidrottsförbundets säkerhetsansvarige, Lena Sahlin, samt Länsstyrelsen Västernorrland genom Torbjörn Westman, beredskapsdirektör och Jonathan Wallmon, länsjurist.

Inbjudan skickades ut under eftermiddagen till samtliga föreningars och SDF:s officiella mailadresser via IdrottOnline, via nyhetsbrev samt RF-SISU Västernorrlands hemsida och facebookside.

Målet med mötet:

- Att ge idrotterna en samlad nulägesbild över smittoläget i Västernorrland.



Västernorrland

- Att så många idrottsföreningar som möjligt ska få samma möjlighet till snabb information och en hjälp i att hur man bör och kan tolka de nya skärpta råden för Västernorrland
- Att skapa en mötesplats och kontaktvägar för idrotterna, RF-SISU Västernorrland, Region Västernorrland samt Länsstyrelsen Västernorrland.
- Att lyfta fram vikten av att alla idrottsföreningar bör göra allt man kan för att bidra till minskad smittspridning och samtidigt hitta kreativa och säkra lösningar för att hålla barn och unga födda 2005 och senare igång med idrott utan att bidra till ökad smittspridning

Mötesagenda

- 1) Inledning och bakgrund – Elisabeth Byström, distriktidrottschef RF-SISU Västernorrland samt Susanne Öberg, ordförande RF-SISU Västernorrland
- 2) Läget i Västernorrland. Smittskyddsläkare Hans Boman
- 3) Länsstyrelsen Västernorrland om nya publiktaket på 50 personer. Torbjörn Westman, beredskapsdirektör och Jonathan Wallmon, länsjurist.
- 4) RF:s säkerhetsansvarige Lena Sahlin går igenom hur idrotterna påverkas av de nya råden.
- 5) Frågor från deltagarna, i skrift via chatten.

Deltagare:

Totalt 215 personer från idrottsföreningar, SDF, kommuner samt personal från RF-SISU Västernorrland. Ingen föränmälan krävdes.

1) Elisabeth Byström och Susanne Öberg hälsade välkommen och förklarade syfte och mål

2) Hans Boman, smittskyddsläkare om nuläget i Västernorrland:

Sammanfattning av läget fram till nu:

”Vi har de senaste veckorna sett en snabbt ökande smittspridning. Sedan vecka 44 har det dragit iväg ordentligt. Förra veckan hade vi cirka 600 fall och nästan en fördubbling. En bekymmersam situation med snabb smittspridning.

En annan oroande sak är att vi den sista veckan även sett en ökad belastning på slutenvården och idag hade vi 15 inneliggande patienter samt för första gången sedan i juli patienter på intensivvårdsavdelningen. Vi har kommit in i en andra våg och det gäller att ta



till alla medel för att bromsa detta så fort som möjligt. Därför kommer då de skärpta allmänna råden in. Beslutet gäller omedelbart från och med i dag till den 13 december. Det kommer löpande utvärderas och det finns möjlighet att förlänga tiden om det är behövt.”

Hans Boman gick igenom samtliga råd som Västernorrland nu har, se nedan.

HB: Hans Boman, smittskyddsläkare, Region Västernorrland

LS: Lena Sahlin, säkerhetsansvarig, Riksidrottsförbundet

Lokala allmänna råd i Västernorrland:

- **Undvik om möjligt fysisk kontakt med andra personer än dem du bor med.**

Kommentar HB: Det betyder att man ska i huvudsak hålla sig hemma och umgås med familjen utan närmare kontakt med andra om det inte är nödvändigt av olika skäl.

För idrotterna LS: Folkhälsomyndigheten har förtydligat till RF att det med fysisk kontakt menas framförallt är 1-1,5 meter som varar längre än 15 minuter. Här måste respektive idrott se över hur detta påverkar. Framförallt hos kontaktsporter där fysisk kontakt är en väsentlig del måste man se över och ta fram alternativa träningar.

- **Avstå från att göra onödiga resor såväl utom som inom regionen eller regiondelen.**

Kommentar HB: Regiondelen är inte aktuellt utan rådet omfattar helt enkelt hela Västernorrlands län. Vi ska tänka på att inte göra onödiga resor. Är det nödvändigt så är det men annars får man försöka skjuta upp sin resa.

För idrotterna LS: Idrotterna måste även se över hur vi åker till våra idrottsträningar även inom regionen. Kan man lägga om träningar så att det går att göra det hemmavid för att slippa åka i onödan till exempel? Undvika att samåka.

- **Avstå från att vistas i inomhusmiljöer där människor samlas som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym med undantag för nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek.**



Kommentar HB: Mat och mediciner måste man köpa, men vi ska avstå från att gå runt och shoppa och trängas inomhus i olika forum.

Idrotterna LS: Då badhus, gym och andra inomhusmiljöer nu kan stänga bör varje förening ha en dialog med respektive kommun eller andra hyresvärdar med frågor för de idrottsytor som man nyttjar.

I Sundsvalls kommun stänger badhus för allmänheten men har öppet för skola och föreningsverksamhet för barn födda 2005 och senare. (Information från Lars-Erik Återgård, Idrotts- och fritidschef Sundsvalls kommun)

Baden som stänger i Sundsvall är: Himlabadet/äventyrsbadet inklusive relaxen, Alnöbadet, Matforshallen, Njurundahallen och Stödehuset med tillhörande gym. Även all grupp- och kursverksamhet på baden stängs för allmänheten men inte för förenings- och skolverksamhet.

- **Avstå från att delta i möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare. Gäller heller ej yrkesmässig idrott.**

Kommentar HB: Folkhälsoeffekten av träning och fysisk aktivitet för barn bedöms överväga nackdelarna i det här fallet samtidigt som barn och unga så gott som aldrig blir allvarligt sjuka i covid-19.

För idrotterna LS: Det är viktigt att vi fortsätter att hålla igång barn och unga som är födda 2005 eller senare samt den yrkesmässiga idrotten givet att de följer de allmänna råden och idrottsspecifika protokollen. Men nu är det verkligen skarp länga och vi måste alla ändra vår verksamhet. Det finns ingen idrottsverksamhet som kan fortsätta som vanligt oavsett om det är små barn eller yrkesmässig idrott. Kan vi verkligen genomföra detta på ett lämpligt sätt, annars måste vi kanske skjuta upp det.

RF får mycket frågor kring detta. Detaljer kring vad som räknas som yrkesmässig idrott hittar du i Frågor och svar på RF:s hemsida. PDF: [Vad innebär begreppet yrkesmässig idrott](#)

[Länk](#) till artikeln Frågor och svar.

Vad gäller ungdomar från 2004 och tidigare: Vi tappar oftast den här gruppen och de är väldigt stillasittande. Risk att tappa medlemmar. Som förening kan man tänka så här: Försök motivera de här personerna att hålla igång aktivt utan att göra det i grupp. Det är



inte förbjudet att träna och motionera och hålla igång, här måste vi försöka vara kreativa och hitta lösningar, att man håller igång på hemmaplan eller är ute i motionsspåret.

Vad gäller barnen födda 2005 och senare: Vi vill verkligen in i det sista hålla igång deras träning. Som ledare bör man se över upplägget lite, finns det möjlighet att vara utomhus så ska man vara det i möjligaste mån. Är den fysiska kontakten en väsentlig del behöver man överväga se över innehållet i träningen. Försök skala av grupperna så mycket som möjligt, minska gruppen, ta bort föräldrar eller minska till bara en förälder närvarande osv så att man minimerar risken för smittspridning

Viktigt från RF:s sida är att vi uppmanar förbund och föreningar att skapa goda möjligheter för föreningar, idrottsutövare och ledare att göra kloka val så att man minskar risken för smittspridning utan att det får ekonomiska eller idrottsliga konsekvenser.

Möten, utbildningar och konferenser inom idrotten ska genomföras digitalt. Här kan man kanske hitta något sätt att hålla ungdomarna igång via nätet på något kreativt sätt.

- **Verksamheter och arbetsgivare bör vidta åtgärder för att möjliggöra för alla att kunna följa de allmänna råden. Arbetsgivares åtgärder kan vara att uppmana personalen att arbeta hemifrån och att skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten.**
- **Övriga verksamheter kan minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, anpassa öppettiderna och erbjuda digitala alternativ.**

3. Länsstyrelsen Västernorrland, Torbjörn Westman, beredskapsdirektör och Jonathan Wallmon, länsjurist om införandet av förbud mot sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 50 personer.

Torbjörn Westman: Länsstyrelsen har fattat beslut enligt ordningslagen. Från och med den 18 kommer Västernorrland att återgå till 50 i publiken som maxtak.

Länsstyrelsen valde att gå från 300 till 50 med ett par dagars respit med tanke på föreställningar och liknande som var på gång och svåra att ställa in med kort varsel.

Men under eftermiddagen meddelade regeringen att de avser att sänka taket till åtta personer från och med den 24 november, så det kommer mer information om det framöver.

Mer info om förbud mot sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 50 personer, se

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/vanligafragoromcoronavirusochidrott>



4. Lena Sahlin, säkerhetsansvarig på Riksidrottsförbundet om hur idrotterna i Västernorrland påverkas av de skärpta råden.

Det är allvarligt läge. Idrotten har tagit ett enormt stort ansvar under pandemin men nu krävs det att vi vidtar ytterligare åtgärder. Vi är inne i en period där vi behöver se över läger, cuper och evenemang under de närmaste två tre månaderna för att framförallt inte belasta sjukvården i onödan. Respektive smittskydd har inte resurser och möjlighet att smittspåra under specifika idrottsevenemang utan man har fullt upp med samhället i stort. Det handlar inte bara om att kunna smittsäkra ett idrottsevenemang, vi måste också se vad det innebär om vi blandar personer med mera. Vi behöver ha ett mer övergripande perspektiv i nuläget.

Vad som gäller för barn och ungdomar efter den 24 november och den nya lagen om max 8 personer som publiktak är ej helt utrett, där förutsätter vi att vi kan fortsätta med träning för barn och unga men den dialogen ska Riksidrottsförbundet ha med Folkhälsomyndigheten och återkommer med besked. Det är även en remiss ute som RF ska svara på senast nu på torsdag.

Så påverkas vi av råden ur ett idrottsperspektiv:

Vad innebär detta för idrotten i Västernorrland?

- Idrottsverksamhet för personer födda tidigare än 2005 bör inte genomföras
 - Gäller träning, matcher och tävling
 - Undantag för verksamhet som bedrivs av utövare som har idrottsutövningen som yrke, där gäller de allmänna råden fortsatt
- Idrottsverksamhet för personer födda 2005 eller senare
 - Träningsverksamhet får bedrivas enligt de allmänna råden som gäller i hela landet med följande tillägg
 - idrotter där nära fysisk kontakt är en väsentlig del av idrotten bör överväga ett innehåll i träningen så att nära fysiskt kontakt undviks,
 - idrottsutövare och ledare ska, i den mån det är möjligt, undvika att använda kollektivtrafik i samband med sitt idrottsutövande, och
 - idrottsverksamheter ska i den mån det möjligt genomföras utomhus.
- RF uppmanar förbund och föreningar att skapa goda möjligheter för föreningar, idrottsutövare och ledare att göra kloka val av för att minska risken för smittspridning utan att det får ekonomiska eller idrottsliga konsekvenser
- Möten får genomföras men då digitalt.
- Gäller fr o m 16 november t o m 13 december 2020.
- Publikbegränsning om max 50 deltagare.



Västernorrland



Rekommenderade riktlinjer vid bekräftad smitta i förening:

- Informera laget att det förekommer bekräftad smitta
- Övriga i laget ska, även om man inte har några symptom, tänka på att man kan vara smittad och vara extra uppmärksam på om man får några symptom under hela inkubationstiden (2-14 dagar, vanligast 5 dagar).
- Vid symptom ska man isolera sig och gå in på webbplatsen 1177.se för att se vad som gäller om symptomen inte går över på ett dygn.
- Medan man väntar på provsvaret ska man bete sig som om man har covid-19.
- Genomför en extra noggrann städning av de ytor, toaletter, redskap med mera som ifrågavarande person använt och vistats i.
- Följ de regionala förhållningsregler och håll dig informerad via 1177.se

Frågor?

Idrottsspecifika frågor – respektive specialidrottsförbund

Hyrda idrottsytor – respektive kommuner eller annan hyresvärd

Samordning regionala frågor – RF-SISU Västernorrland

corona@rfsisu.se

Frågor och svar som rör idrotten:

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/vanligafragoromcoronavirusochidrott/>



4. Frågor som kom upp under mötet:



Är provtagningen större eller provar vi fler med symtom?

Svar HB: Smittspridningen är större. Vi har nu haft ungefär samma provtagningskapacitet under flera månaders tid men vi ser att det är fler och fler som provtas på grund av symtom så det är nog helt klart att smittspridningen ökar, ja.

Av alla tester som genomförs, hur stor andel är positiva i dag jämfört med i våras?

Svar HB: För två veckor sedan låg vi på 8,6 procent, det är inte riktigt som i våras då vi låg på 14-15 men då var provtagningen mycket mer restriktiv. Andelen har ökat hela tiden under hösten. När vi får förra veckans siffra kommer den ligga högre. Som lägst i augusti var det 0,5 procent. Det är ytterligare ett tecken på att covidsmittan har ökat.

Bör man göra Anpassningar för barnen som får fortsätta träna?

Svar: Ja det bör man absolut göra, se tidigare förtydligande. Det är grupperna vi vill komma ifrån.

Får personer födda 2004 och tidigare träna?

Svar: Nej, inte i grupp. Se utvecklat resonemang under punkten Avstå... träningar och matcher.

Kontaktsporter, skillnad i Anpassningar?

Svar: Kampsport, ishockey och basket har nämnts som kontaktsporter och bör se över sina träningar och kanske hitta andra träningsupplägg.

Lagen som har vuxna tränare och ledare, hur ska vi tänka där?

Svar: Det är naturligtvis så att tränarna fortfarande behöver träna lagen, precis som att lärare behöver fortsatt undervisa i skolan. Så det är helt okej.

Vad gäller för ungdomar vid idrottsgymnasier?

Svar: De räknas inte som yrkesmässig idrott. Men vi hänvisar vidare till respektive skola som har sina föreskrifter via skolverket. Har man schemalagd träning på dagtid så funkar det men inte på kvällstid.



Angående de nya bestämmelserna med åtta personer i en folksamling, kan det betraktas som en norm i andra sammanhang, eller hur ska man tolka det?

Svar: När Statsministern och de andra ministrarna presenterade det så såg de det som en norm, så ja, absolut. Man kan tänka åtta som en bra riktlinje.

Inom ishockeyn i Norra regionen är riktlinjerna att om en testas positivt ska hela laget vara i karantän i 14 dagar plus hela laget ska testas. Enligt 1177 ska man inte testa sig utan symtom så vad gäller egentligen?

Svar HB: Det är klokt med karantän men test rekommenderar vi inte av symtomfria personer.

Svar LS: Ishockeyn har stuckit ut med hög smittspridning. Hockeyn har tagit detta på största allvar och jobbat hårt med riktlinjer. Exakt vilka riktlinjer som gäller där får man kolla via ishockeyförbundet.

Hur motiverar man ungdomar och håller igång ungdomar som kanske får träna andra barn men inte träna själva.

Vi får väldigt många frågor om just hur man motiverar ungdomarna. Man måste prata med sina ungdomar om att det är allvar nu och att läget gör att vi behöver fatta dessa beslut nu för att försöka minska smittspridningen. Det är viktigt att prata om syftet med de skärpta råden.

Kan man hyra ut en ishall åt privatpersoner? Vad gäller vid en hockeyrink utomhus?

Svar: Man ska följa råden. Barn och ungdomar får bedriva träningsverksamhet i grupp. Om det är enskilda som åker skridskor är det upp till arrangören att man kan följa de allmänna råd som finns nu. I Västernorrland ska man inte vistas i miljöer och avstå icke nödvändiga resor så det finns vissa frågetecken där om man ska iväg och åka skridskor för nöjes skull.

Vi hyr ut badmintonbanor främst till vuxna, kan vi fortsätta med det?

Svar: Riktlinjerna vänder sig till både individer och organisationer så man bör verkligen säkerställa att man kan följa de här råden om man väljer att inte stänga ned sin verksamhet de här veckorna.



Västernorrland

Konståkning är en sport där man håller avstånd. Får man träna i en liten grupp om till exempel tre personer om man är äldre än född 2005?

Svar: Nej inte enligt de restriktioner vi har just nu.

Kan simning fortsätta bedrivas om man gör det säkert?

Svar: Nej, simningen träffas av två av råden, dels inomhusmiljö men också att man ska avstå från träningar och matcher.

Föräldrar till de allra yngsta som behöver vara närvarande på träning. Hur ska man tänka där?

Svar: Först och främst kan man tänka en förälder per barn och att minska träningsgrupperna och att inte ha aktiviteter där man är upp i varandra. Det är framförallt de vuxna som inte ska vara i grupp. Går det att vara utomhus är det bra.

Om man bedriver gemensam träning vintertid med olika ledare och olika lag men inom samma stad. Bör man fortsätta eller avvakta?

Svar: Avvakta. Vi vill undvika att blanda personer som vanligtvis inte träffas.

Kan vi låta spelare åka fem till åtta personer i samma bil om det alltid är samma personer.

Svar: Det är sunt förnuft som gäller. Om alla är friska och träffas i vanliga fall som i en familj så kan man det. Men annars kan man dela upp och åka i fler bilar så är det att föredra.

Kan vi fortsätta träna i hallar som stängs av kommunerna?

Svar: Ha en dialog med din kommun, annars hitta alternativa sätt att träna på. I Sundsvalls kommun är hallarna fortsatt öppna för de idrottsföreningar som har verksamhet för ungdomar 2005 och senare. Gym är stängda i Sundsvall.

Ungdomar 17-20 år i friidrott som är uttagna till landslag, får de träna som idrottstillval i skolan?



Västernorrland

Svar: De räknas inte som undantagna. Om det är idrott på skoltid gäller skolverkets regler, men i övrigt får de inte träna i grupp enligt de skärpta råden.

Om en tränare behöver resa mellan städer för att komma till träningen, bör man se sig om efter en annan tränare?

Svar: Går det inte att undvika så får man resa, men finns det alternativ så är det bra.

Vad gäller för barn födda efter 2005 om det blir nya regler med 8 personer?

Svar: RF har dialog med alla SF och Folkhälsomyndigheten. Frågan är ute på remiss och börjar inte gälla förrän den 24 november. Vi återkommer med besked. Men om det inte räknas som en offentlig tillställning så är det inte 8 som gäller. Då gäller de skärpta råden som man måste följa.

Åtta-personers-regeln handlar om allmänna sammankomster och offentliga tillställningar reglerat i ordningslagen. Har du publik till ditt evenemang är det en offentlig tillställning och då behöver du ha tillstånd. En träning med barn födda 2005 och senare räknas inte som en offentlig tillställning och berörs inte av just den regeln.

Läs mer om detta under frågan "Regeringen har förbjudit allmänna sammankomster och offentliga tillställningar med fler än 50 deltagare, vad innebär det för idrotten:

<https://www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen/vanligafragoromcoronavirusochidrott>

Hur gör man med mixade lag 2005 och 2004? Får alla träna?

Svar: Gränsen går vid 2005 så då är det det som gäller även om det känns konstigt för dem som inte får vara med.

Isracing genomförs utomhus på is. Inga ungdomar är där utan vuxna och träning planeras om ett par veckor. Är det okej?

Svar: Enligt restriktionerna ska man inte träffas i grupp eller bedriva träning i grupp, så det är det skärpta råden som gäller även här.

Träningsgrupper inom längd och alpint söker snö på andra orter och i fjällvärlden. Hur bör man tänka?



Västernorrland

Svar: Det finns sannolikt restriktioner som kommer angående resor till fjällvärlden kring jul och nyår, men just nu är det de skärpta råden som gäller med att undvika ickenödvändiga resor.

Hur snabbt tror du att man kan visa resultat med nya restriktioner?

Svar HB: Någon region har haft i fyra veckor. Inga dramatiska resultat så här långt, men det är fortfarande för kort tid för att se resultat.

Vad händer om man är bosatt i en region med restriktioner och går i skola i en annan som inte har?

Svar: Det räknas som en typisk nödvändig resa.

Ska man undvika närkontakt inom fotbollen för dem som får fortsätta träna?

Svar: Fotbollen har inte nämnts som en närkontaktssport, men de har sina restriktioner. Hänvisar till Svenska Fotbollförbundets utarbetade föreskrifter hur man ska utforma träningen.

Ska man undvika matchspel på träning inom till exempel innebandy och fotboll?

Svar: Det här handlar till viss del om att benägenheten att dyka upp trots att man är krasslig är större vid match än träning. Här bör man kontakta sitt specialidrottsförbund för att höra vad som gäller just där.

Skolorna har haft utomhusidrott men flyttat in sin verksamhet. Är det läge att flytta ut den igen?

Svar HB: I den mån det går är det såklart att föredra.

Hur ser ni på användandet av utegym där det kan samlas många personer även om det är oorganiserat. Ska kommunerna avråda från att använda dem eller ska de stängas?

Svar: Det är inte förbjudet att träna och motionerna, det är viktigt då vi blir isolerade och sitter inne mer. Men om det blir problem med trängsel måste man upplysa med skyltar osv om att hålla distans. Synd att stänga utegym i det här läget.



Västernorrland

Hur stor är en lämplig träningsgrupp utomhus?

Svar: Det viktigaste är att man inte samlas nära i en grupp. Har du distans, byter om hemma och bara kommer dit och tränar, då är det svårt att sätta en gräns. Vi har tidigare pratat om 25 personer men det är svårt att säga en exakt gräns.

Hur vet man att det är säkert att vistas på träningsanläggningar ur städsynpunkt?

Svar: Det är upp till kommunen och hyresvärden som ombesörjer städningen.

Vi är en förening som bedriver gymverksamhet. Vad gäller för oss och inomhusträning respektive utomhusträning?

Svar HB: Då det är en gymverksamhet inomhus avråder vi från det då det känns mindre lämpligt. Om det istället är utomhus borde det kunna fungera på samma sätt som ett utegym, se tidigare fråga. Men det allra bästa är att ställa in all verksamhet i det här läget.

Finns det speciella träningsrekommendationer till gym?

Svar: HB och TW, Länsstyrelsen: Nej det gör det inte, men det står klart och tydligt i våra allmänna råd att människor avråds från att gå på gym så det är den rekommendationen som gäller just nu.

Anteckningar:

Li L'Estade, kommunikatör RF-SISU Västernorrland

li.lestrade@rfsisu.se

Sundsvall 2020-11-17