



Covid-19 – Svenska Fallskärmsförbundets riktlinjer för fallskärmshoppning 2021

Alla verksamheter och enskilda som utövar idrott omfattas av Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2020:12). Dessa utgår från skyddsplikten i smittskyddslagen. Dessa föreskrifter gäller från 1 juli 2021 eller tills något annat beslutas.

Riktlinjerna gäller under nuvarande förhållanden, de uppdateras löpande och följer situationen med Covid-19 och de förändringar som sker i Folkhälsomyndighetens (FHM:s) allmänna råd till idrotten. Aktiviteterna behöver fortsättningsvis anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

SFF:s medlemmar ska följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd och riktlinjer (sammanfattning av dessa finns i slutet av dokumentet), inklusive SFF:s tillägg och förtydliganden nedan.

Regionala allmänna råd och pandemilagen

Regionerna har möjlighet att utöver Folkhälsomyndighetens nationella råd, besluta om egna lokala allmänna råd som är mer restriktiva om detta krävs för att hindra smittspridningen ytterligare. I de regioner där detta införs, gäller det att i första hand anpassa verksamheten efter dessa, under den period de gäller.

Regeringens nya pandemilag omfattar idrottsföreningar och det är varje förenings skyldighet att efterleva denna.

Personligt ansvar för alla:

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stannar hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Stanna hemma om någon i hushållet har symptom på eller bekräftad Covid -19. Återgång kan ske efter testning med negativt resultat.
- Bekräftad Covid-19 ska meddelas ansvarig i klubben. Återgång till aktivitet i klubben görs enligt FHM:s rekommendation.
- Tvätta händerna ofta, i minst 20 sekunder.
- Håll FHM:s rekommenderade avstånd till varandra inom- och utomhus före, efter och i pauser under hoppning och följ FHM:s övriga allmänna råd för att minska risken för smittspridning.
- Dela inte personlig utrustning, vattenflaskor etc.

Innebörd för SFF:s klubbar

- Varje klubb ansvarar för att anpassa verksamheten och följa FHM:s allmänna råd till idrotten, pandemilagen och hålla sig uppdaterad om aktuella och eventuellt skärpta restriktioner inom sin region.
- Genomför aktiviteter i mindre grupper i möjligaste mån. Planera verksamheten så att grupper, lifter, elevkurser, tandem, packning, dirtdiving, debrief etc. kan genomföras utan onödig trängsel.
- Separera tandemverksamheten från övrig verksamhet.
- Tandem meddelas i förväg att de endast får ta med sig ett begränsat antal medföljande inne på klubbens område samt att tandempassagerare och medföljande måste stanna hemma vid sjukdom.
- Se till att det finns tydlig skyltning om att stanna hemma vid sjukdom och att ha god handhygien.
- Anslå hur många som samtidigt får vistas i klubbens alla olika lokaler.
(enl. FHM:s rekommendation <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/max-antal-deltagare-i-sammankomster-och-i-olika-lokaler/>)
- Begränsad övernattnings kan ske om rekommendationerna kan efterföljas.
- Ordföranden i klubben är ansvarig för att verksamheten följer reglerna och att en handlingsplan tas fram för hur klubben hanterar fall av Covid-19 (Kommunikation, smittspårning etc.)

/SFF styrelse Stockholm 2021-07-01

Nedan följer utdrag av de rekommendationer som är aktuella för fallskärmsverksamhet:

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m. (HSLF-FS 2020:12)

Personligt ansvar

1 § Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper. (HSLF-FS 2020:80).

Allmänna råd till 1 § (HSLF-FS 2020:80).

Grundläggande försiktighetsåtgärder

För att undvika spridning av covid-19 bör du

1. stanna hemma vid symtom på covid-19,
2. tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion, och
3. hålla dig informerad om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

Begränsa nya nära kontakter

Du bör begränsa nya nära kontakter genom att endast umgås med de personer som du normalt träffar, exempelvis de du bor tillsammans med eller några få vänner och närstående utanför hushållet.

Om du träffar andra personer än de i din mindre krets bör ni

1. undvika att vara nära varandra, framförallt i mindre utrymmen under en längre tid, och
2. med fördel umgås utomhus.

Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta (HSLF-FS 2021:13)

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan men bör bedrivas på ett sätt som minimerar risken för smitta. Personer födda 2001 eller tidigare bör därför vid sådana aktiviteter:

1. hålla avstånd till varandra,
2. inte dela utrustning med varandra,
3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,
4. undvika gemensamma omklädningsrum,
5. resa till och från aktiviteten individuellt, och
6. utföra aktiviteten i mindre grupper.

Allmänna råd till 2 § (HSLF-FS 2020:90).

Föreningar för idrott, kultur och fritid (HSLF-FS 2021:21)

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrotts-, kultur eller fritidsaktiviteter

1. när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus,
2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel, och

Allmänna råd till 1 kap. 7 och 8 §§ smittskyddslagen (2004:168) (HSLF-FS 2020:80).

Smittskyddsläkare kan föreslå att Folkhälsomyndigheten föreskriver om lokala allmänna råd för att tillfälligt motverka lokal eller regional spridning av covid-19.

Dessa föreskrifter gäller från 1 juli 2021 eller tills något annat beslutas.

Regeringens plan för avveckling av restriktioner

Regeringen har tagit fram en plan för hur och när de restriktioner som har införts i Sverige och de råd och rekommendationer som givits till allmänheten under pandemin kan anpassas och helt upphävas. Det är nu dags att steg för steg återgå till en mer normal vardag.

Den 28 juni informerade regeringen om att steg två kan inledas som planerat den 1 juli. Det innebär nu bland annat:

- Deltagartak höjs för privata sammankomster. För inomhusarrangemang kan upp till 50 deltagare tillåtas. Om deltagarna anvisas en sittplats kan upp till 300 deltagare tillåtas. För arrangemang utomhus gäller maximalt 600 deltagare utan anvisad sittplats, respektive 3 000 deltagare som anvisas en sittplats.
- Om anordnaren har möjlighet att dela upp lokalen, området eller utrymmet i tillräckligt stora sektioner så att deltagare kan hålla smittsäkert avstånd och så att deltagare från olika sektioner inte kommer i kontakt med varandra under eller i direkt anslutning till arrangemanget, så gäller deltagartaken för varje sektion.
- 50 personer får vistas i lokaler, utrymmen och områden som hyrs ut till privata sammankomster.
- 900 idrottsutövare kan delta i motionslopp och liknande idrottstävlingar utomhus och samtidigt görs justeringar som innebär att deltagartaket enbart gäller i start- och målområdet.
- Regeringen avser fatta beslut om att upphäva reglerna om passagerarbegränsningar i långväga kollektivtrafik från och med den 15 juli.

När det gäller Folkhälsomyndighetens rekommendationer kommer bland annat:

- Råd till **enskilda** avseende idrotts- och fritidsverksamhet att tas bort i sin helhet.
- Regleringen av öppettider försvinner för serveringsställen. Från och med den 1 juli slopas också begränsningen på storlek på sällskap på uteserveringar. Inomhus ökas den maximala storleken på sällskap till åtta personer. Sällskap ska sitta ner och kunna hålla avstånd såväl inomhus som utomhus. (Rättelse: Denna punkt är rättad med ny text den 29 juni*)
- Rådet om att endast umgås med den närmsta kretsen tas bort, men det är fortsatt **bättre att ses utomhus**.
- Råd till föreningar om att ställa in, skjuta upp eller genomföra möten, stämmor med mera på distans lättas upp på så sätt att dessa kan ske. Dessa ska fortsättningsvis ske utan trängsel.
- Steg tre, som preliminärt beräknas inträda 15 juli, innebär bland annat att begränsningarna i långväga kollektivtrafik och regleringar som begränsar kvadratmeter per person i inom- och utomhusmiljöer tas bort.