



Covid-19 – Svenska Fallskärmsförbundets riktlinjer inför hoppstart 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 till och med den 30 juni 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. Eftersträva att alltid kunna hålla 2 meters avstånd mellan varandra. Planera verksamheten så att grupper, lifter, elevkurser, tandem, packning, dirtdiving, debrief etc. kan genomföras utan onödig trängsel.
- FHM rekommenderar att munskydd används då social distans inte kan upprätthållas (t.ex. briefing elev, briefing tandem, visitation, dirtdiving, i flygplanet etc.).
- Separera tandemverksamheten från övrig verksamhet.
- Tandem meddelas i förväg att de endast får ta med sig max två 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. (10 kvm/pers. är FHM:s rekommendation)
- 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.)

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
3. avstå helt från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

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 till och med den 30 juni 2021 eller tills något annat beslutas.