

RG:s policy gällande aktiviteter den 27 juni 2020

Allmän information

RG följer utvecklingen noga via Folkhälsomyndighetens (FHM) råd och rekommendationer och uppmanar alla våra medlemmar att göra likadant. Informationen här nedan och RG:s hållning kan komma att ändras beroende på Folkhälsomyndighetens råd.

De tre absolut viktigaste råden för att undvika smittspridning är fortfarande:

1. Stanna hemma om du har några sjukdomssymptom.
2. Håll ett fysiskt avstånd till andra personer på 1,5-2 meter.
3. Tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder.

Träningsverksamhet

FHM understryker att det är viktigt för hälsan att fortsätta att träna och röra på sig trots uppmaningen om att hålla avstånd. RG strävar efter att genomföra sin träning på ett säkert sätt och lokalt (inom 2 timmars resväg), enligt FHM:s rekommendationer.

FHM:s generella råd för träning hittar du här:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

RG-dag 27 juni 2020:

RG planerar en "RG-dag" lördagen den 27 juni. Tanken är att skapa flera, mindre sammankomster över landet där personer kan ses utomhus och träna ihop och sedan ha en gemensam social aktivitet såsom fika/picknic. Vi ser det som en viktig uppgift för föreningen att se möjligheterna – det går att ses och träna och ha ett socialt umgänge trots pandemin, så länge man följer gällande FHM:s råd för att minimera smittspridning.

För dagen gäller FHM:s rekommendationer och följande regler:

- **Stanna hemma om du är sjuk eller har symptom!**
- Inte fler deltagare än att man på ett enkelt sätt kan hålla en distans på 1,5 – 2 meter mellan alla närvarande.
- Avstånd ska hållas även vid ev. användande av toaletter, omklädningsrum etc.
- RG rekommenderar att deltagarna byter om hemma.
- Dagens aktiviteter är upplagda så att fysisk kontakt mellan deltagare ej är nödvändig. Detta innebär att RG till exempel inte har möjlighet att assistera vid förflyttningar. Om du vill ha hjälp vid förflyttningar behöver du ta med dig någon person i din närhet. Ta med egen mat/fika – dela inte med varandra.
- Deltagarna ansvarar själva för hur de tar sig till och från aktiviteten. RG rekommenderar att de följer FHM:s allmänna råd för resor (se nedan).

Resor

FHM rekommenderar att avstå från onödiga resor och att de resor man genomför ska:

- Inte vara längre än 2 timmar.
- Hålla avstånd till varandra i kollektivtrafiken och i andra allmänna färdmedel.
- Undvika att resa i rusningstid.

Riskgrupper

Utdrag från Folkhälsomyndighetens websida 2020-05-27 (kursiv stil):

70 år och äldre

De som har störst risk att bli svårt sjuka är personer som är 70 år och äldre, särskilt om de har en eller flera av nedan sjukdomar:

- *Högt blodtryck*
- *Hjärt- kärlsjukdom*
- *Lungsjukdom (ej astma)*
- *Fetma*
- *Diabetes*

Yngre än 70 år

Personer som är yngre än 70 år kan också ha ökad risk att bli allvarligt sjuk om de har:

- *Någon eller några av de sjukdomar som nämns ovan.*
Att enbart ha högt blodtryck som ligger bra med medicinering innebär troligen ingen ökad risk och samma sak gäller välreglerad diabetes utan komplikationer.
- *En sjukdom som innebär ökad risk för allvarlig sjukdom vid luftvägsinfektioner.*

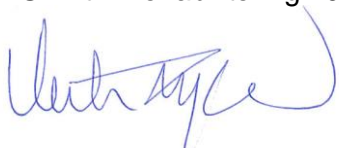
Det är också möjligt att personer med sjukdom eller medicinsk behandling som påverkar immunförsvaret kan ha ökad risk för att bli allvarligt sjuk, t ex vid viss behandling för cancersjukdom.

För senaste uppdatering besök: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/rad-och-information-till-riskgrupper/>

Läs mer om coronavirus och ryggmärgsskada på ryggmargsskada.se

Vid frågor kontakta i första hand Ann-Louise Carlsson 08-54 54 72 05 eller Linda Tellström 08-54 54 72 12

RG Aktiv Rehabilitering 2020-05-29



Veronika Lyckow
Verksamhetschef