

RG:s verksamhetspolicy gällande Covid-19 och Coronavirus 2020-12-15

Allmän information

RG följer utvecklingen noga via Folkhälsomyndighetens 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 viktigaste råden för att undvika smittspridning är fortfarande:

1. Stanna hemma om du har några sjukdomssymptom.
2. Stanna hemma om du lever med någon som är smittad med Covid-19.
3. Undvik större sociala sammanhang.
4. Håll ett fysiskt avstånd till andra personer på 1,5-2 meter.
5. Tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder.

Riskgrupper

Den absolut största faktorn när det gäller riskgrupper är ålder. Men utöver det finns fler faktorer att ta hänsyn till. Folkhälsomyndigheten uppdaterar löpande angående riskgrupper på sin hemsida. För senaste uppdatering besök:

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

Att tillhöra en riskgrupp innebär att man vid smitta kan få allvarigare symptom.

RG vill poängtera att vi ser det som extra viktigt att ta hänsyn till våra medlemmars bästa och vara medvetna om att vissa av våra medlemmar tillhör riskgrupperna som myndigheter och vården pekat ut. Självklart har föreningen även medlemmar som är 70 år och äldre, som är en tydlig riskgrupp.

Läs mer om coronavirus och ryggmärgsskada på ryggmargsskada.se

RG:s verksamhet 2021

Mycket av föreningens verksamhet bygger på fysiska möten. Under 2020 har vi arbetat med att identifiera digitala möjligheter att förmedla olika delar av våra kunskaper och erfarenheter. Samtidigt har vi jobbat för att kunna erbjuda säkra träffpunkter, främst med uteträning på Bosön, Lidingö och RG-dagen som gick av stapeln på fem olika platser i landet den 27 juni 2020.

Baserat på årets erfarenheter och Folkhälsomyndighetens (FHM) riktlinjer för idrott och evenemang har RG gjort en övergripande plan för verksamheten 2021.

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 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/>

Sammanfattning av FMH:s generella råd vid träning:

- Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls.
- Byt om hemma. Minska moment med närkontakt. Undvik trängsel.
- Dela inte vattenflaskor och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.

Vid inomhusaktiviteter ska endast ett begränsat antal deltagare delta i aktiviteterna.

Resor

FHM rekommenderar att avstå från onödiga resor och att då man genomför resor ska man tänka på följande:

- Res inte kollektivt om du kan resa på annat sätt.
- Hålla avstånd till varandra i kollektivtrafiken och i andra allmänna färdmedel.
- Undvika att resa i rusningstid.

RG:s verksamhet 2021

RG jobbar efter Folkhälsomyndighetens riktlinjer och följer även eventuella lokala restriktioner. Planen för verksamheten 2021 nedan kan ändras beroende på hur situationen med pandemin utvecklas. **Den senaste informationen om varje aktivitet kommer att finnas under respektive aktivitet på RG:s hemsida.**

Uppsökande verksamhet:

Uppsök genomförs främst online, men det kan också ske fysiskt förutsatt att det sker med minimal smittorisk.

Rehab/träningsverksamhet på Bosön, Lidingö

RG:s deltagare på Bosön erbjudas ute-pass, digitala träningspass via Zoom och – när rekommendationerna tillåter – pass inomhus i mindre grupper.

Bosön har stora lokaler och möjligheten att hålla fysisk distans är mycket god. Det finns även möjligheter till god hygien.

För senaste informationen se hemsidan: <https://www.rgaktivrehab.se/rehabtraening-i-stockholm>

Träningspass Kviberg, Göteborg och RG Gotland:

Pass erbjuds beroende på lokala rekommendationer och förutsättningar.

Kontakt Kviberg, Göteborg: Torsten Palm torsten_a_palm@hotmail.com 0736-20 58 21

Kontakt RG Gotland: Lars-Åke Johansson haqving@gmail.com

Kurser/läger:

Introkurs vår april 2021

Introkurs vår kommer att genomföras online.

Retro del 1 maj 2021

Vi planerar för en fysisk variant av Retro 2021. Beroende på hur pandemin utvecklas kan den ställas in eller ställas om.

Sommarkurs juli 2021

Vi planerar för en fysisk variant av sommarkursen. Beroende på hur pandemin utvecklas kan den ställas om till flera mindre fysiska aktiviteter, alternativt en/flera digital/a aktivitet/er.

Familjeläger 9-13 år juli 2021

Vi planerar för en fysisk variant av sommarkursen. Beroende på hur pandemin utvecklas kan den ställas om till flera mindre fysiska aktiviteter, alternativt en/flera digital/a aktivitet/er.

Aktiv Rullstol – Aktivt Liv september 2021

I dagsläget planerar vi för en fysisk utbildning på Bosön. Skulle rådande restriktioner inte tillåta en fysisk kurs kommer aktiviteten att flyttas fram.

Utvecklingskurs oktober 2021

I dagsläget planerar vi för en fysisk Utvecklingskurs på Bosön. Skulle rådande restriktioner inte tillåta en fysisk kurs kommer en digital aktivitet att genomföras.

Retro del 2 oktober 2021

Vi planerar för en fysisk variant av Retro 2021. Beroende på hur pandemin utvecklas kan den ställas in eller ställas om.

Forum Ryggmärgsskada oktober 2021

I dagsläget planerar vi för en fysisk Forum Ryggmärgsskada på Bosön i samarbete med Linköpings Universitetssjukhus. Skulle rådande restriktioner inte tillåta en fysisk kurs kommer en digital aktivitet att genomföras.

Ungdomsläger oktober 2021

I dagsläget planerar vi för ett fysiskt Ungdomsläger på Bosön. Skulle rådande restriktioner inte tillåta en fysisk kurs kommer en digital aktivitet att genomföras.

Övrigt om corona och Covid-19

För frågor och svar om sjukdomen, smittspridning m.m:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>

<https://www.krisinformation.se/detta-kan-handa/handelser-och-storningar/20192/myndigheterna-om-det-nya-coronaviruset>

Du kan också ringa 113 13 för mer information om Corona. Självklart kan du även få allmän information på Vårdguiden på 1177.

Policyns tillämpning och frågor

Denna policy togs i bruk 2020-03-12 och uppdaterades senast 2020-12-15 och kommer att tillämpas till vidare. Informationen ovan och RG:s rekommendationer kan komma att ändras beroende på Folkhälsomyndighetens råd.

Vid frågor kontakta i första hand verksamhetsansvarig för respektive verksamhet.

RG Aktiv Rehabilitering 2020-12-15



Veronika Lyckow
Verksamhetschef