

RG:s verksamhetspolicy gällande Covid-19 och Coronavirus 2021-03-05

Sid 1 - 2: allmän information om lagar/rekommendationer som påverkar RG:s verksamhet.

Sid 3 - 5: information om RG:s verksamhet med anledning av pandemin.

Allmän information

Den 10 januari 2021 trädde en tillfällig pandemilag i kraft. Lagen gäller till slutet på september. Syftet med lagstiftningen är att ge regeringen befogenhet att besluta om fler bindande smittskyddsåtgärder än vad som tidigare var möjligt.

Läs mer om **pandemilagen** på:

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2021/01/tillfallig-pandemilag-ger-fler-befogenheter-for-atgarder-om-smittskydd/>

I tillägg till pandemilagen finns, precis som tidigare, **Folkhälsomyndighetens (FHM) allmänna rekommendationer** som gäller över hela landet:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/>

Sedan finns det också **regionala rekommendationer**, som enbart gäller i den regionen:

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

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 största faktorn när det gäller riskgrupper är ålder. Den 5 mars 2021 nämns även "Neurologiska sjukdomar som lett till påverkad andningsfunktion" som en riskgrupp.

Folkhälsomyndigheten uppdaterar löpande angående riskgrupper på sin hemsida:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/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

Träningsverksamhet

FHM understryker att det är viktigt för hälsan att fortsätta att träna och röra på sig trots uppmaningen om att hålla avstånd.

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/>

Föreningar bör enligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd:

- när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus
- minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
- avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

Individens ansvar vid träning:

Personer födda 2001 och tidigare bör när de tränar idrott eller bedriver någon annan fritidsaktivitet:

- hålla avstånd till varandra
- inte dela utrustning med varandra. Detta kan t.ex. gälla vattenflaskor, munskydd m.m. som kan överföra saliv.
- när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus
- undvika gemensamma omklädningsrum
- resa till och från aktiviteten individuellt
- utföra aktiviteten i mindre grupper

Resor

Generellt gäller att man ska avstå från onödiga resor. När man reser lokalt ska man tänka på följande för att undvika trängsel och smittspridning:

- Res bara om det kan ske på ett smittsäkert sätt.
- Undvik resor i rusningstrafik.
- Använd i första hand andra färdsätt än kollektivtrafik om du inte kan boka platsbiljett.
- Säkerställ att du kan ta dig hem på ett smittsäkert sätt.
- Från och med den 7 januari rekommenderas munskydd i kollektivtrafiken vid rusningstrafik. En del regioner har särskilda rekommendationer för bland annat munskydd.

Läs mer information om resor och regionala rekommendationer:

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

RG:s verksamhet 2021

RG planerar utifrån pandemilagen, Folkhälsomyndighetens riktlinjer och eventuella lokala restriktioner. Regionala rekommendationer tar vi hänsyn till i de fall verksamhet genomförs i den aktuella regionen. Planen för verksamheten 2021 kan ändras beroende på hur situationen med pandemin utvecklas. **Den senaste informationen om varje aktivitet finns alltid under respektive aktivitet på RG:s hemsida: www.rgaktivrehab.se**

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 utomhus. Utgångspunkten just nu är att planera för träning, aktiviteter, kurser och läger utomhus och digitalt fram till 30 juni. Därefter hoppas vi kunna återgå till fysiska kurser, med de anpassningar som krävs för att leva upp till aktuella lagar, regler och rekommendationer.

Uppsökande verksamhet:

Uppsök genomförs främst online, men det kan också ske fysiskt förutsatt att det sker utan risk för smitta.

Rehab/träningsverksamhet på Bosön, Lidingö

RG:s verksamhet på Bosön genomför digitala träningspass via Zoom och utepass i mindre grupper.

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/RG-dagar:

Introkurs vår april 2021

Introkurs vår kommer att genomföras online.

RG-dagen vår i samband med Wings for Life 9 maj 2021

Vårens RG-dag kommer att genomföras online. Mer information kommer via hemsida, nyhetsbrev, Facebook och Instagram.

Retro del 1 oktober 2021

Del 1 var ursprungligen planerad till maj och del 2 till oktober 2021. Eftersom vi planerar för en fysisk variant av Retro är planen att flytta del 1 till oktober 2021 och del 2 till februari 2022. För senaste information se: <https://www.rgaktivrehab.se/retrokurs>

Sommarkurs juli 2021

Vi planerar i dagsläget för en fysisk, mindre variant av sommarkursen. Slutgiltigt beslut fattas i april 2021 och kommuniceras via hemsida, Facebook och mejl till de anmälda deltagarna/ledarna.

Familjeläger 9-13 år juli 2021

Vi planerar i dagsläget för en fysisk, mindre variant av familjelägret. Slutgiltigt beslut fattas i april 2021 och kommuniceras via hemsida, Facebook och mejl till de anmälda deltagarna/ledarna.

RG-dagen höst tema paddling september 2021

I dagsläget planerar vi för en fysisk RG-dag med tema paddling i september. Mer information kommer via hemsida, nyhetsbrev, Facebook och Instagram.

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.

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.

Övriga aktiviteter 2021

I tillägg till ovanstående har RG ett antal online-aktiviteter som inte påverkas av pandemin, t.ex. Temakvällar, Uppsökarkonferens, Ledarutbildning m.m. Under hösten planerar även RGI ett antal fysiska aktiviteter. Mer information om RG:s olika aktiviteter finns på hemsidan, och som event på Facebook och presenteras i de olika nyhetsbrev.

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, uppdaterades 2020-12-15 och uppdaterades igen 2021-03-05. Policyn 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 2021-03-05



Veronika Lyckow
Verksamhetschef