



Ett idrottsarrangemang som genomförs på en tydligt avgränsad arena och utan publik är inte en offentlig tillställning. Därmed gäller inte förbudet för offentliga tillställningar med fler än 50 deltagare för dessa. Däremot ska arrangemanget genomföras i enlighet med Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer.

## **Generella råd för att minska smittspridning i samband med idrottsaktivitet**

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.
- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Så här tvättar du händerna:  
<https://www.youtube.com/watch?v=vjkEb-3u1bE>

## **Symtom på covid-19**

Du kan ha ett eller flera av följande symtom

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- nästäppa
- halsont
- huvudvärk
- illamående
- värk i muskler och leder
- magont och diarré
- förlorat lukt- och/eller smaksinne