



## Smittskyddsläkarens rekommendationer om idrottsaktivitet och biblioteksbesök i Sörmland

### IDROTTSAKTIVITET

Smittskyddsläkaren rekommenderar att idrottsaktivitet ska bedrivas på ett smittsäkert sätt, den största säkerheten uppnås om aktiviteten sker utomhus.

Fysisk aktivitet utomhus innebär en låg smittrisk om deltagarna är få och om det fysiska avståndet mellan deltagarna är 1-1½ meter.

Gemensamma omklädningsrum innebär hög smittrisk och ska därför inte användas.

Vid gemensamma inomhusaktiviteter bör dessa inte innebära fysisk ansträngning eftersom en ökad andningsfrekvens medför att det kan finnas fler vätskepartiklar i utandningsluften vilket kan öka smittrisken.

### BIBLIOTEKSBSÖK

Smittskyddsläkaren rekommenderar att verksamhetsutövaren anpassar antalet individer vid inomhusaktiviteter utefter lokalernas utformning och ventilation. Antalet individer som samtidigt vistas i lokalen ska anpassas så att ett minsta avstånd om 2 meter kan hållas. Ventilationen i lokalen ska vara god. Tillgång till handtvätt och handdesinfektion ska finnas.

Signar Mäkitalo  
Smittskyddsläkare  
Region Sörmland