

## COVID-19 Guidelines & Response

30<sup>th</sup> April 2020, *The Royal Beach Camp*, Nepal  
Updated 30<sup>th</sup> March 2021, Malmö, Sweden



EXPEDITION  
HYGINE



SANITISED  
EQUIPMENT



SMALL GROUPS &  
SOCIAL DISTANCE

### GUIDELINES

- ❖ We have a **max. of 12 participants per activity** and many of our activities have smaller numbers.
- ❖ **Keep distance**, we recommend the length of one kayak between participants.
- ❖ All **gear is cleaned with soap and disinfected** in-between groups.
- ❖ **Hand sanitizers will be available**, please use it.
- ❖ **Come in your paddling cloths**, we will not be able to offer any changing spaces at this time.
- ❖ **Bring your own bottle of water**, this summer sharing [water] is not caring.
- ❖ **We will greet you with Namaste**. This is the highest form of respect and recognition in our culture, we hope that you understand and appreciate this.
- ❖ **If you feel sick, please stay home and rest**, we are happy to rebook your activity.
- ❖ To minimise risks **we will not offer any fika** after the activity, but you are more than welcome to stick around and chat!
- ❖ Please be aware that **most of our activities are short** (2-3 hours), only white water courses are longer.

- ❖ When our team returned from abroad, we have complied with the recommended **self quarantine and testing** recommended by Folkhälsomyndigheten before starting any activities. We request the same precautions from our participants.
- ❖ To minimise risks for all, **we will organise private events for people who work in essential services** - *we deeply appreciate your service and hard work and those who are older than 65* – *we deeply respect your wisdom and experience*. Please get in touch with us directly on e-mail or through social media.

### Vår riskbedömning enligt Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg.

Risikfaktorer	Ja	Nej	Riskreducerande åtgärder som kan vidtas
Stort antal deltagare		NEJ	Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vårt max. antal deltagare per aktivitet är 10 personer. Många av evenemangen har ett lägre antal.
Inomhusevenemang		NEJ	Evenemangen är helt utomhusbaserade.
Förutsättningarna för evenemanget leder till nära kontakt mellan deltagarna (storlek på lokal, typ av aktivitet etc.)		NEJ	Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Evenemangen är helt utomhusbaserade och rekommendationer för distansering införts. - Risk situationer så som användning av lokal, gemensam fika etc. har stoppats.
Hygienåtgärder är tillräckliga (tillgång till handtvätt, handdesinfektion och städning)	JA		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vi erbjuder handsprit och många av våra mötesplatser har toalett med tvål. - Mellan varje grupp tvättas all utrustning med tvål och desinfekteras.
Antalet toaletter är tillräckliga	JA		N/A. - Många av våra mötesplatser har toalett med tvål, dock ej i vår regi.

Långvarigt (mer än några timmar) evenemang		NEJ	Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - De flesta av våra evenemang är korta (2-3 timmar).
Internationellt deltagande	JÄ		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vårt team följer rekommendationer om 14 dagars självkarantän efter hemresa. - Vi ber deltagare att ha följt samma åtagande.
Deltagare med samhällsviktiga arbeten (t.ex. personal från vård och omsorg)	JÄ.		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vi arrangerar privata aktiviteter för dessa deltagare, de uppmanas att kontakta oss direkt.
Deltagare som riskerar allvarigare sjukdom (äldre)	JÄ.		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vi arrangerar privata aktiviteter för dessa deltagare, de uppmanas att kontakta oss direkt.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-arrangorer-av-evenemang/>

## Generella råd från Folkhälsomyndigheten

*"Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk."*

**Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta, anser Folkhälsomyndigheten. Gym, simhallar och idrottshallar kan hålla öppet.**

**Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning. Arrangören av verksamheten ska göra en riskbedömning enligt riskbedömningsverktyget.**

- 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.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.

- 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.
- Undvik trängsel t.ex. vid insläpp av publik på läktare och vid försäljning.

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

### **Här kommer några viktiga saker som ALLA kan göra:**

- Stanna hemma när du har symptom.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- Håll avstånd till andra på bussen, tåget, tunnelbanan, spårvagnen och andra allmänna färdmedel.
- Undvik fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop.
- Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.
- Res inte i rusningstid om du kan undvika det.
- Res bara om det är nödvändigt.
- Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du begränsar dina sociala kontakter och undviker platser där människor samlas.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/alla-har-ansvar-att-forhindra-smitta-av-covid-19/bromsa-smittan--det-har-kan-du-som-privatperson-gora/>