



*Vi vet att du kan!*

2020-10-22

**Region Uppsala har skärpt restriktionerna i länet för att minska den ökande smittspridningen av coronaviruset.**

Från och med den 20 oktober fram till 3 november uppmanas alla som vistas i Uppsala län att:

- undvika att resa med kollektivtrafik eller andra allmänna färdmedel och
- om möjligt, undvika att ha fysisk kontakt med andra personer än de som man bor tillsammans med.

Riksidrottsförbundet har efter dialog med Folkhälsomyndigheten fått förtydligande att idrottsverksamhet som bedrivs enligt de allmänna råd som gäller i hela landet kan fortsätta som tidigare, **men med följande tillägg:**

- Idrotter där nära fysisk kontakt är en väsentlig del av idrotten, som exempelvis många kampsporter, bör skjuta fram tävlingar och ändra upplägg och innehåll i träning så att nära fysisk kontakt undviks till dess att nya rekommendationer kommer från Region Uppsala.
- Idrottsutövare, ledare och domare ska i möjligaste mån undvika att använda kollektivtrafik i samband med sitt idrottsutövande.
- Idrottsverksamheter ska i den mån det är möjligt genomföras utomhus.
- Idrottsutövare, ledare och domare som reser till eller från Uppsala ska överväga risken för smittspridning inför deltagande i idrottsevenemang.
- Verksamheter ska skjutas fram eller ställas in om det inte får betydande konsekvenser.