



# Nya åtgärder hos Friskis&Svettis Stockholm till följd av uppdaterade covid-19-restriktioner

Regeringen och Folkhälsomyndigheten meddelade under tisdagen att det införs nya restriktioner för bland annat gym i syfte att begränsa ytterligare spridning av covid-19. Restriktionerna innebär att varje gymbesökare ska ha 10 kvadratmeter omkring sig på alla ytor i anläggningarna. Nu ställer Friskis&Svettis Stockholm snabbt om sin verksamhet för att möta de nya riktlinjerna. Målet är att bidra till en positiv samhällsutveckling och möjliggöra för medlemmar att upprätthålla sin träning även under pandemin.

Regeringens nya coronarestriktioner gäller från 23 december 2021 och innefattar bland annat ett krav på 10 kvadratmeter per person för mässor, handelsplatser och kultur- och fritidsverksamheter. Detta berör idrottsföreningar såsom Friskis&Svettis Stockholm och nu vidtar föreningen en rad åtgärder för att följa de nya restriktionerna.

- Det här är en omväxlande tid för träningsbranschen. I slutet av september kunde vi öppna upp efter våra tidigare coronaanpassningar, men nu behöver vi strama åt igen. Det här löser vi. För oss är det nämligen mycket viktigt att följa myndigheternas restriktioner, samtidigt som vi fortsätter att erbjuda de möjligheter till träning vi kan. Det har nog aldrig varit viktigare än nu att erbjuda rörelse, glädje och gemenskap för stockholmarna, säger Andreas Strömberg, ordförande på F&S Stockholm.

Friskis&Svettis inför de nya coronaanpassningarna på sina 16 anläggningar i Stockholm den 23 december. Nu arbetar föreningen för fullt med att informera alla som berörs av förändringarna.

- På Friskis&Svettis tar vi alltid hänsyn till varandra, oavsett om det gäller medlemmar, funktionärer eller medarbetare. Vi följer myndigheternas riktlinjer och ställer snabbt om vår verksamhet i enlighet med deras beslut. Bland annat kommer vi att begränsa antalet besökare som får vistas på våra anläggningar samtidigt och parallellt erbjuda fler digitala pass med mera. Vårt mål är att leverera lättillgänglig träning hela vägen genom pandemin, säger Mia Qwörnström, verksamhetschef på Friskis&Svettis Stockholm.

## Så tacklar Friskis&Svettis Stockholm de nya covid-19-restriktionerna:

- **Skyltning.** Skyltar om 10-metersregeln sätts upp på olika ytor på anläggningarna, liksom andra budskap som påminner medlemmarna om vikten av att hålla avstånd.
- **Bokning av gruppträning och gymplats.** Maxantalet tränande på gruppträningspassen och i gymmen sänks för att leva upp till 10-metersregeln. Även gymmarna kan boka in en tid - eller hoppas på att få en drop-in-tid i mån av plats.
- **Bokningsregler.** Reglerna ändras för att minska risken för köer och säkerställa möjligheten att hålla avstånd. Passbiljetter kan hämtas ut tidigast 30 minuter och senast

0 minuter före passet.

## **Sammanfattning: restriktionerna som gäller från 23 december 2021**

- Undvik trängsel i alla miljöer
- Alla som kan jobba hemifrån bör jobba hemifrån
- Krav på 10 kvadratmeter per person för mässor, handelsplatser och kultur- och fritidsverksamheter
- Cuper och läger inomhus, som inte innebär yrkesmässig utövning, avråds. Ordinarie aktiviteter med bland annat träningar och matcher kan fortgå
- För vuxenutbildningar rekommenderas smittskyddsåtgärder för att minska trängsel och stora samlingar. Universitet och högskolor kan införa distansundervisning om det krävs för att glesa ut i lokalerna
- Endast sittande gäster tillåts på serveringsställen och avstånd mellan olika sällskap krävs
- Vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar tillåts bara sittande gäster om det är fler än 20 personer, oavsett om de har vaccinationsbevis eller inte
- Utan vaccinationsbevis ställs även krav på avstånd mellan sällskapen, med max personer per sällskap och ett maxantal på 500 gäster eller deltagare
- Vid tillställningar på fler än 500 gäster eller deltagare krävs vaccinationsbevis samt avstånd mellan sällskapen och max 8 personer per sällskap

Källa: [Folkhälsomyndigheten](#)

För mer information och intervju med talespersoner **Andreas Strömberg** och **Mia Qwörnström**, kontakta **Josefin Engfelt**, PR-ansvarig **Friskis&Svettis Stockholm**, 0708-488182, [josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se](mailto:josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se)

### **Om Friskis&Svettis**

Friskis&Svettis är en folkrörelse med över en halv miljon medlemmar. Vi finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen rörelseglädje. Vi vet att det krävs både rörelse, glädje och gemenskap för att människor ska må bra. Alla tre delar behövs. Tanken är grundläggande i Friskis&Svettis idé, och är precis lika viktigt idag som när föreningen startades 1978.

**F&S Stockholm** är Sveriges största medlemsägda idrottsförening som drivs av 1400 ideella funktionärer och 150 medarbetare på 16 träningsställen runt om i Stockholm. Vårt mål är att beröra varje stockholmare och få hela Stockholm i rörelse. Genom vår undersökning [Friskisindex](#) mäter vi hur bra stockholmarna mår utifrån rörelse, glädje och gemenskap. All rörelse räknas!

### **Josefin Engfelt**

PR-ansvarig, +46 708 48 81 82, [josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se](mailto:josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se)

### **Om Friskis&Svettis**

Friskis&Svettis är en folkrörelse med över en halv miljon medlemmar. Vi finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen rörelseglädje. Vi vet att det krävs både rörelse, glädje och gemenskap för att människor ska må bra. Alla tre delar behövs. Tanken är grundläggande i Friskis&Svettis idé, och är precis lika viktigt idag som när föreningen startades 1978.

**F&S Stockholm** är Sveriges största medlemsägda idrottsförening som drivs av 1400 ideella funktionärer och 150 medarbetare på 16 träningsställen runt om i Stockholm. Vårt mål är att beröra varje stockholmare och få hela Stockholm i rörelse. Genom vår undersökning [Friskisindex](#) mäter vi hur bra stockholmarna mår utifrån rörelse, glädje och gemenskap. All rörelse räknas!