

Med anledning av de nya restriktionerna



19.11.2020 08:30:00 CET | [Friskis&Sveltis](#)

Med anledning av de nya restriktioner som kommunicerats, att börja gälla 24 november, tittar Friskis&Sveltis 110 föreningar runt om i landet närmare på behoven av ytterligare förändringar och anpassningar av verksamheten. Sedan tidigare gäller särskilda allmänna råd i stort hela Sverige. Varje Friskis-förening fattar beslut om förändringar utifrån lokala förutsättningar.

– Friskis vill göra vad vi kan för att bidra till minskad smittspridning. Den lagändring som föreslås innefattar inte Friskis verksamhet, men vi tar statsministerns signal på allvar. Tät dialog pågår nu och sedan tidigare inom föreningar, mellan föreningar, inom regioner och i flera fall med lokalt smittskydd och andra aktörer snarlika oss. Föreningarna fattar egna beslut utifrån sina lokala förutsättningar, beskriver Susanne Jidesten, generalsekreterare för Friskis&Sveltis Riks.

Redan i mars 2020 gjordes stora förändringar inom Friskis verksamheter för att undvika trängsel och möjliggöra anpassad träning i en tuff tid. Införande av skärpta allmänna råd under hösten har inneburit ytterligare skärpningar av Friskis anpassning. Ett par föreningar har valt att tillfälligt pausa hela eller delar av den verksamhet som inte är digital. Ett brett utbud av digital träning och inspiration till träning utomhus finns alltid tillgängligt.

– Läget är väldigt speciellt. Jag skulle önska att de allmänna råden innehöll ett budskap om att: försök hitta ett säkert sätt att röra på dig. För motion i vardagen är oerhört viktigt på både individ- och samhällsnivå, säger Susanne Jidesten.

Friskis föreningar har under corona-perioden kraftigt förstärkt utomhusträningen, tagit fram ett nytt och brett utbud av digital träning och gjort omfattande förändringar på anläggningarna för att rejält avstånd ska hållas när inomhusträning är möjlig. Medlemmar tar stort ansvar genom att anpassa sin träning, träna mer individuellt, mer digitalt och mer utomhus.

– Vi har även jobbat bredare för att möjliggöra motion för fler. Friskis-föreningar har bland annat bjudit på uppskattad balkongjympa och vi har tagit fram digitala rörelsepauser som stöd för de många hemmakontoren. En tillfällig paus av verksamhet innebär inte att Friskis står still. Vi är alltid i rörelse. Vi ställer om och utvecklar vår verksamhet löpande för att den ska fungera i en ny verklighet, säger Susanne Jidesten.

Nyckelord

coronafriskis&svettisgymrestriktionersmittspridning