

Information gällande Lerums BK i Coronatider.

Allmänt

Avsikten med denna text är att informera, avsikten är inte att varken övertala, propagera för tävlingsbridge eller att avråda dig att spela i coronatider.

Texten riktar sig till alla medlemmar.

Alla får spela, alla utom:

- 1) den med förkylningssymptom**
och
- 2) den med minsta misstanke om coronasmitta.**

Folkhälsomyndigheten (FHM) skriver om Personligt ansvar: *”Var och en i Sverige har ett ansvar att förhindra spridning av covid-19”.*

FHM skriver att föreningar har ansvar för att *”utifrån rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och smittskyddsläkare säkerställa att klubben vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19”.*

- Därför är klubben/TL tvungen att avvisa person **som har symptom på Covid-19 eller kan antas ha blivit smittad av Covid-19.**
- Klubben har också vidtagit en rad andra skyddsåtgärder, som beskrivs nedan.

70+ och andra riskgrupper får alltså spela, det grundar sig på självbestämmanderätten. Men vi ber var och en i riskgrupper att betänka FHM's text att 70+ / riskgrupper *”bör begränsa sina sociala kontakter”.*

Det är fastlagt att ju högre ålder, ju flera riskgruppstillhörigheter och nedsatt allmäntillstånd, desto - statistiskt sett - allvarligare sjukdomsförlopp.

Sedan får var och en göra sina bedömningar och kanske avvägningar mot andra för- och nackdelar och slutligen nå sitt beslut.

Klubben och dess medlemmar anmodas att respektera varandras beslut om att delta eller avstå.

Innehåll:

1. Översiktlig information om corona (viruset) och covid-19 (sjukdomen).
2. Förhållningssätt på Lerums BK tävlingar i coronatider.
3. Vilka säkerhetsåtgärder som Lerums BK vidtagit.

1 Översiktlig information om corona (viruset) och covid-19 (sjukdomen).

Smittvägar är i all väsentlig grad klarlagda. Däremot sjukdomen Covid-19 och dess förlopp är betydligt mer komplicerat och följderna har tyvärr ett brett spektrum.

FHM: *De allra flesta som har smittats, blir lindrigt sjuka med luftvägssymtom som går över av sig själva, men vissa drabbas av allvarligare sjukdom som lunginflammation.*

För att bli smittad krävs att man får en viss virusdos på sina läppar, i munnen, i näsan, i ögonen eller direkt i andningsvägarna.

Detta kan ske genom droppsmitta eller indirekt kontakt.

Covid-19 smittar i huvudsak genom droppsmitta.

Droppsmitta

Det räcker med att en Covid-19 smittad person bara nyser en enda gång eller hostar en enda gång eller andas (pratar) i 10-tals minuter inom någon meter från andra för att en tillräcklig dos av coronavirus skulle kunna överföras till någon annans andningsvägar eller ögonen.

För att **skydda andra och sig själv mot droppsmitta** är det nödvändigt att upprätthålla **minst 1 ½ meters avstånd**. Om detta avstånd underskrids, såsom vid ett bridgebord, behövs någon form av avskärmning för att skydda både andra och sig själv mot smittrisk. Klubben har valt att följa Svenska Bridgeförbundets rekommendationer och bl.a. införskaffat 10 stycken skyddskryss/bordskryss (se bild från vår lokal) som ger varje spelare sitt eget "luftrum" och avskärmat spelyta.

LÄS MER om smittspridning ...

Agnes Wold, professor i klinisk bakteriologi: *Det kommer ut mest partiklar när man nyser, näst mest när man hostar, mindre när man pratar och minst när man bara andas. Men det kommer alltid ut vätskedroppar från en virusinfekterad individ. Dessa droppar har olika storlek, vanligen finns en enorm variation i droppstorlek i luften från en infekterad individ. Ju mindre droppar, desto längre kan de hålla sig i luften innan de ramlar ned. De infektioner som ger upphov till partiklar av allra minsta storleken är: Mässling, vattkoppor och tuberkulos. De är så små att de kan sprida sig med ventilationen till angränsande rum och även sväva i luften i ett par timmar. Det är därför en person kan smittas av mässlingen genom att sitta i ett väntrum där en mässlingssmittad satt för en stund sedan. Influensa och corona och de flesta luftvägssjukdomar ger inte upphov till så små partiklar utan till lite större droppar (de ultrasmå partiklarna benämns "aerosol"). De största ramlar till golvet någon decimeter från den infekterade individen (tillägg till Agnes Wolds text: vid hosta och nysningar kastas partiklarna ut någon meter innan de markant faller ned), medan de lite mindre kan spridas lite längre bort. När det är torrt i luften kommer vätska att avdunsta från dessa droppar som krymper. Ju mindre de blir, desto längre kan de sväva. Sådana krympta droppar kallas "dropplet nuclei" (droppkärnor). Influensa är en klassisk luftvägssjukdom som dyker upp i december och har sitt maximum jan-feb på våra breddgrader. Uppenbarligen är förhållandena vad gäller luftfuktighet och temperatur perfekta just vid den tiden för spridning av influensa. När det gäller luftsmitta via droppar (ej de ultrasmå dropparna som kallas aerosol) så är det förstået avståndet till en infekterad individ som är den viktigaste faktorn för smittsamhet. Är man 10 meter bort är risken mycket mindre än om man står 1 meter bort (tillägg till Agnes Wolds text: FHM förskriver 1 ½ till 2 meters minimiavstånd). Vanliga munskydd har ingen effekt mot luftvägssmitta, eftersom luften passerar ut helt fritt på sidan av munskyddet.*

LÄS MER - SLUT.

LÄS MER om metoder för att skydda sig själv och att skydda andra från smitta då 1 ½ meters avståndet inte kan upprätthållas.

- Munskydd (vanliga typer) över mun och näsa, **med avsikten att skydda sig själv**, ger ett tveksamt skydd mot stänk från andras nysningar, hostningar och utandningsluft. Munskyddet lämnar dessutom ögonen oskyddade. Om munskyddet används på fel sätt kan det till och med öka risken för att bli smittad av coronavirus. Munskyddet skall antingen slängas eller tvättas efter användning. I den hanteringen finns också smittrisk.

Visir skyddar ögon, mun och näsa mot stänk från andras nysningar och hostningar, men skyddar inte mot utandningsluft från smittade personer.

- **Med avsikten att skydda andra** kan vanliga munskydd över mun och näsa ge ett visst skydd genom att fånga upp ens egna nysningar och hostningar, men en sådan situation är ofta svårhanterlig att bemästra. Munskyddet stoppar inte utandningsluften från att nå andra. Visir kan skydda andra genom att fånga upp stänk från ens nysningar och hostningar medan utandningsluften kan sprida sig.

Sjukvården använder både visir och ett kirurgiskt IIR munskydd alternativt heltäckande andningsmask.

- En större fristående eller hängande plastavskärmning kan vara ett utmärkt stänkskydd och man kan se varianter på dessa lösningar i många affärer. Beroende på utformning, kan en sådan avskärmning även komma att ge personer i princip separerade luftrum (jfr skyddskrysset).

LÄS MER - SLUT.

Indirekt kontakt

Det innebär att viruset överförs från en smittad person till en viss yta. En icke smittad person tar på samma yta och slutligen sedan tar sig på munnen, näsan eller i ögonen. Detta är en smittväg som dels oftast överför mindre doser och dels som man själv kan kontrollera och eliminera genom att inte ta sig i ansiktet. Handtvätt eller spritning är viktigt för att rengöra händerna från eventuellt virus, men att **aldrig ta sig i ansiktet är ett säkert skydd mot indirekt smitta**.

Den indirekta smittan anses vara en lågrisk-smittkälla jämfört med droppsmitta. Klubben har följt Svenska Bridgeförbundets rekommendationer och infört ett antal skyddsåtgärder mot indirekt smitta.

2 Förhållningssätt på Lerums BK tävlingar i coronatider.

Om du vill spela är det nödvändigt att du läst igenom följande innan du kommer till en tävling:

- Översiktliga förändringar du möter.
För att säkra upp mot eventuell droppsmitta (en smittad person kan överföra

droppsmitta vid mindre avstånd än 1 ½ meter, dvs det som är synonymt med ”trängsel”) inför vi bl.a. följande förändringar:

1. Skyddskryss på samtliga bord som ger varje spelare i princip ett eget ”luftrum” och sin egen spelyta. (se bild)
2. Reducerat antal bord till 10 stycken/20 par.
3. Endast hälften av paren byter bord vid rondbyte.
4. Caféet är stängt.

För att säkra upp mot eventuell indirekt kontaktsmitta (en smittad person som rört något föremål som du därefter tar på ... så långt har egentligen ingenting hänt, men om du sedan tar handen på läppar/munnen, näsan eller i ögonen kan smitta överföras.) Trots att du själv har kontroll över indirekt smitta så vidtar klubben ändå en rad åtgärder bl.a.:

5. Du får din egen budlåda med ditt namn.
6. Bridgematen sköts av samma person genom hela tävlingen. Varje bord har ett sittepar som administrerar Bridgemate och brickor.
7. Varje bord har sitt eget brickset, dvs ingen har tagit i de korten som du spelar.

- FHS, Personligt ansvar: ”*Var och en i Sverige har ett ansvar att förhindra spridning av covid-19*”.

Kan du på något sätt misstänka dig smittad av Covid-19? Typisk inkubationstid är 3 till 7 dagar, dvs då visar sig symptom som torrhosta, förkylningsliknande symptom, feber, trötthet etc.. Men, du kan även smitta andra inom 2 dagar innan du fått symptomen!

Tänk på att tävlingsledaren har eget mandat att avvisa person som hon/han har minsta anledning att misstänka vara smittad med Covid-19. Det går inte att förhandla eller argumentera med TL.

Svenska Bridgeförbundet har överenskommit med Disciplinnämnden att medveten ignorans kan föranleda rapportering.

- Föranmälan på hemsidan är obligatorisk. Om du avbokat och det finns en väntelista så ber vi dig att klicka på paret (ett av namnen) som står på tur. Då får du upp hennes/hans telefonnummer. Ring och berätta att de är inne på listan, dvs klara för spel.

- Tag med dig:

1. Spelkupong eller spelavgift i jämna pengar.
 - Nya spelkuponger köps på Swish och kommer att ligga i ett personligt kuvert bredvid avgiftslådan.
2. Caféet stängt – tag med dig egen pausförtäring.

- När du anländer:

1. Endast dörren till stora lokalen är öppen.
2. Håll alltid avstånd, **minimum 1 ½ meter till alla** andra, dvs även t.ex. till din livspartner eller din partner ty det skulle sända fel signaler till andra i lokalen.
3. Direkt innanför andra dörren finns spelavgiftslåda, A-4 med placeringslista och spritbehållare:
 - Lägg spelavgiften i lådan.
 - Titta på placeringslistan var du skall sitta.
 - Sprita dina händer eller besök toaletten för handtvätt.

- Gå därefter till ”budlådebordet” och hämta din personliga budlåda med ditt namn. Budlådan tar du med dig under hela tävlingen. Vid avslutad tävling kommer var och en att återplacera sin budlåda på budlådebordet.
 - Gå därefter direkt till ert bord och sätt dig ned.
- Använd gärna väntetiden till att berätta hur ni i grova drag spelar (pre-alert), men alerteringar skall ändå göras enligt reglerna.
 - TL kommer att distribuera guidekort på säkert sätt, dvs upprätthålla minimum 1 ½ meters avstånd.
 - TL kan tillkallas, men var medveten om att TL kommer att upprätthålla min 1 ½ meters avstånd till närmaste spelare.
 - Vid färdigspelad rond är det OK att passa på att gå på toa + handtvätt, men **kolla först vart du skall gå till nästa rond om bytet startar/startats.**
 - Sitt annars kvar vid bordet tills TL administrerar bytet. **Glöm inte din budlåda!**
 - TL administrerar pausen.
 - Vid avslutad tävling sitter alla kvar vid sina bord. TL administrerar prisutdelning, budlådor till budlådebordet och utträde ur lokalen.

3 Vilka säkerhetsåtgärder som Lerums BK vidtagit.

Lerums BK (en förening) ska utifrån rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och smittskyddsläkare säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19.

I vår bedömning använder vi en rankingsskala med potentiell risk från 0 till 5. Rankning 0 motsvarar total isolering och ranking 5 motsvarar en miljö där man löper hög risk att bli smittad av en Covid-19 smittad person. En 5-miljö skulle kunna vara att bo ihop med Covid-19 smittad person.

Skalan är en egenkonstruktion, men bygger på information från flera myndigheter och liknande.

Säkerhetsfrågorna är listade ur rankingaspekt med den viktigaste först:

Var/Vad	Potentiell risk	Smittväg	Rankn.	Skyddsåtgärd	Rankn.
Vid bridgebordet	Avstånd 70-120cm	Droppsmitta	4	Skyddskryss / Bordskryss	0-1
Caféverksamhet	Stress => Trängsel	Droppsmitta	3-4	Stängt	0
Ankomst	Glädje => Trängsel	Droppsmitta	2-4	Min. 1 ½ meter & direkt bordsplacering	0-1
Rondbyte	Stress => Trängsel	Droppsmitta	2-4	Endast hälften byter & min. 1 ½ meter	0-1
Prisutdelning	Trängsel	Droppsmitta	2-4	Spelkuponger & alla	0-1

				sitter kvar	
Tätt mellan bord	Trängsel	Droppsmitta	3	Max. 10 bord	0-1
TL domslut	Trängsel	Droppsmitta	3	Min. 1 ½ meter	0-1
Utgång	Trängsel	Droppsmitta	2-3	Min. 1 ½ meter	0-1
Anmälan	Trängsel	Droppsmitta	2-3	Föranmälan	0
Försäljning av spelkuponger	Trängsel	Droppsmitta	2-3	Swish i förväg	0
Spelavgifter	Trängsel	Droppsmitta	2-3	Avgiftslåda	0
Utdelning av placeringskort	Trängsel +	Droppsmitta + Ind. Kontakt	2	A4-lista vid ingång med bordsplacering	0
Budlåda	Många personer tar i budkorten	Indirekt Kontakt	1-2	Egen budlåda på ett budlådebord	0-1
Spelkort	Många personer tar i spelkorten	Indirekt Kontakt	1-2	Egna spelkort från bordets bricksats	0-1
Bridgemate	Många personer tar i Bridgemate	Indirekt Kontakt	1-2	Hanteras av en och samma person	0
Toabesök	Många personer tar i dörrhandtaget (efter handtvätt)	Indirekt Kontakt	1-2	Pappershandduken används och slängs i korg utanför toaletten	0-1
Handhygien	Generellt	Indirekt Kontakt	2	Tvål & Vatten + utplacerade Spritningsflaskor	0-1