



Vattensäkerhet 2022

Användning av badanläggningar under coronapandemin för rehabiliterande aktiviteter

Niko Nieminen, kommunikationsspecialist & utbildare
Finlands Simundervisnings- och Livräddningsförbund



NIKO NIEMINEN

viestintäasiantuntija, SL

- Kommunikationsspesialist | FSL 2019 -->
- Utbildare (livräddning & simundervisning) | FSL 2014 -->
- Egenföretagare | FLYT 2019 -->
- Styrelsemedlem | Uimalla Yli ry 2021 -->
- Medlem i ledningsgruppen för vatten- och issäkerhet | FSL 2019 -->
- Magister studerande i Jyväskylä (LitM, 2022)
- Idrottsinstruktör (2014) | Arcada
- Simlärare, simövervakare, strandlivräddare, International pool lifeguard, baby- och familjesiminstruktör | FSL
- Surf Bronze Medallion (AUS), IRB Crew course (AUS)

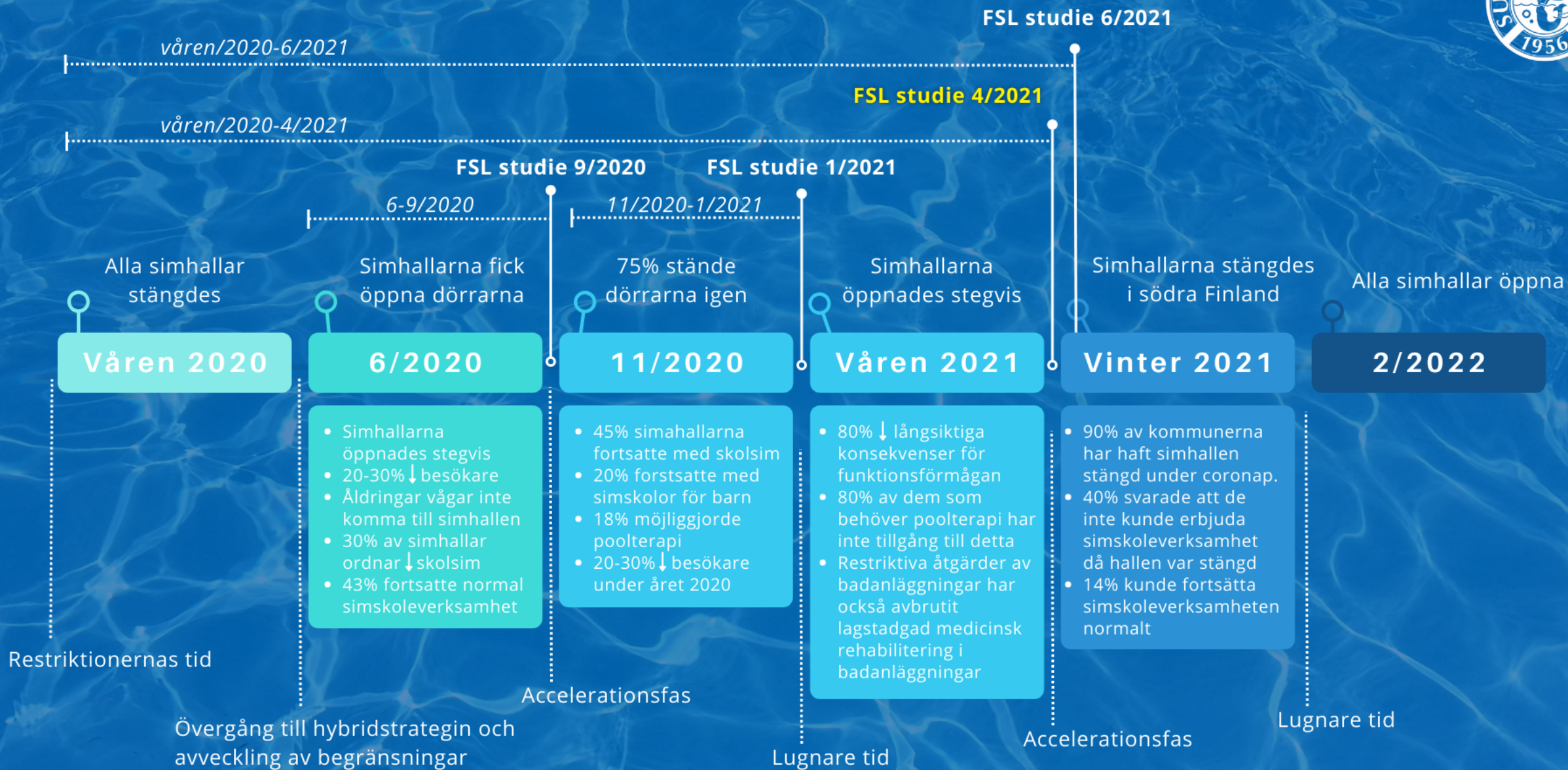


FSL leder den allmänna simundervisnings- och livräddningsverksamheten på nationell nivå, har hand om rådgivning, utbildning och informationsarbete samt utvecklar simförhållandena, i synnerhet simhallarnas och strändernas säkerhet.

Målsättningar med FSL:s verksamhet:

- **Främja simkunskap under livets alla skeden**
--> simkunnighet tillhör alla
- **Främja vatten- och issäkerhet**
--> alla kan vara en livräddare
- **Utveckling av omständigheterna**
--> lika förutsättningar åt alla

Bakgrund



Bakgrund



Begränsnings- och andra åtgärder i hela Finland



6/2020



De behöriga myndigheterna i varje region fattar beslut om gällande restriktioner och rekommendationer

Statsrådet
Regionförvaltningsverket
Sjukvårdsdistrikt



Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt

Epidemiläge, begränsningar och rekommendationer i regionen på [sjukvårdsdistriktets webbplats](#) ?



Varför t.ex. simhallar var öppna i Lapland men inte Södra Finland etc.



Corona --> simhallarnas restriktioner ---> effekter på rehabiliteringsverksamheten.



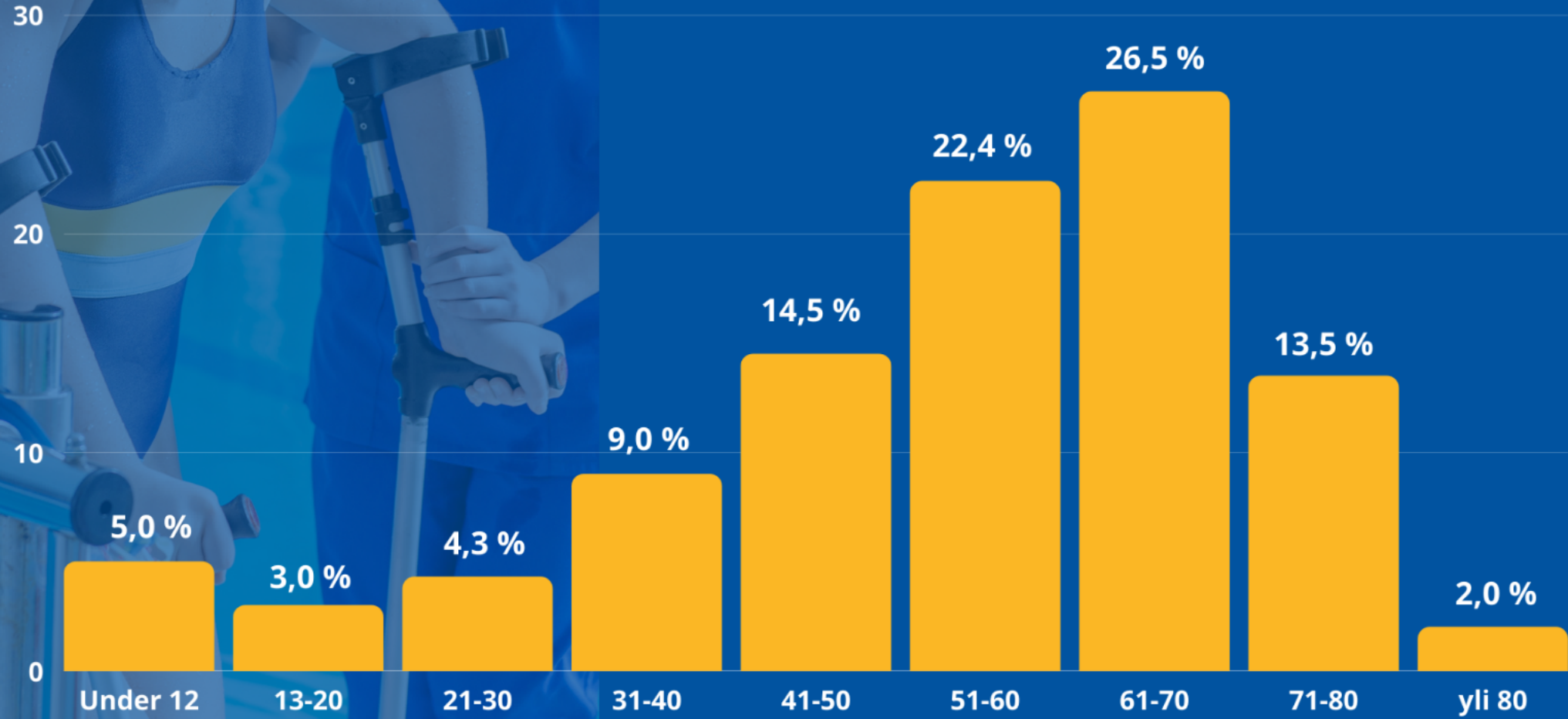
Enkätstudie 9.4.-16.4.2021.



888 svar från 136 kommuner.

*Rehabiliterande verksamhet definierades inte i enkäten, respondenterna fick själva bedöma vad uppfattas som en rehabiliterande verksamhet.

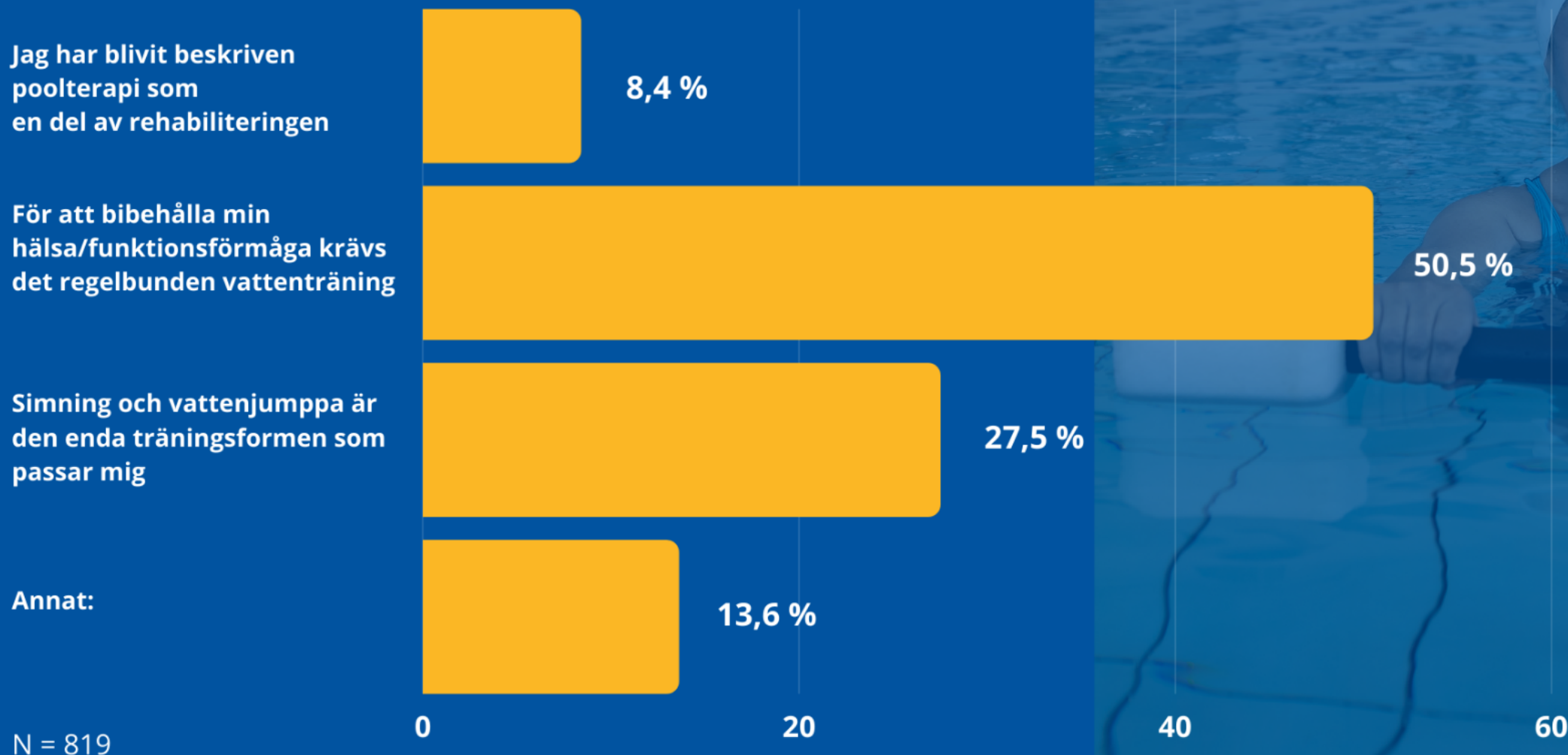
Ålder (egen eller personens, för vem du svarar)



N = 868



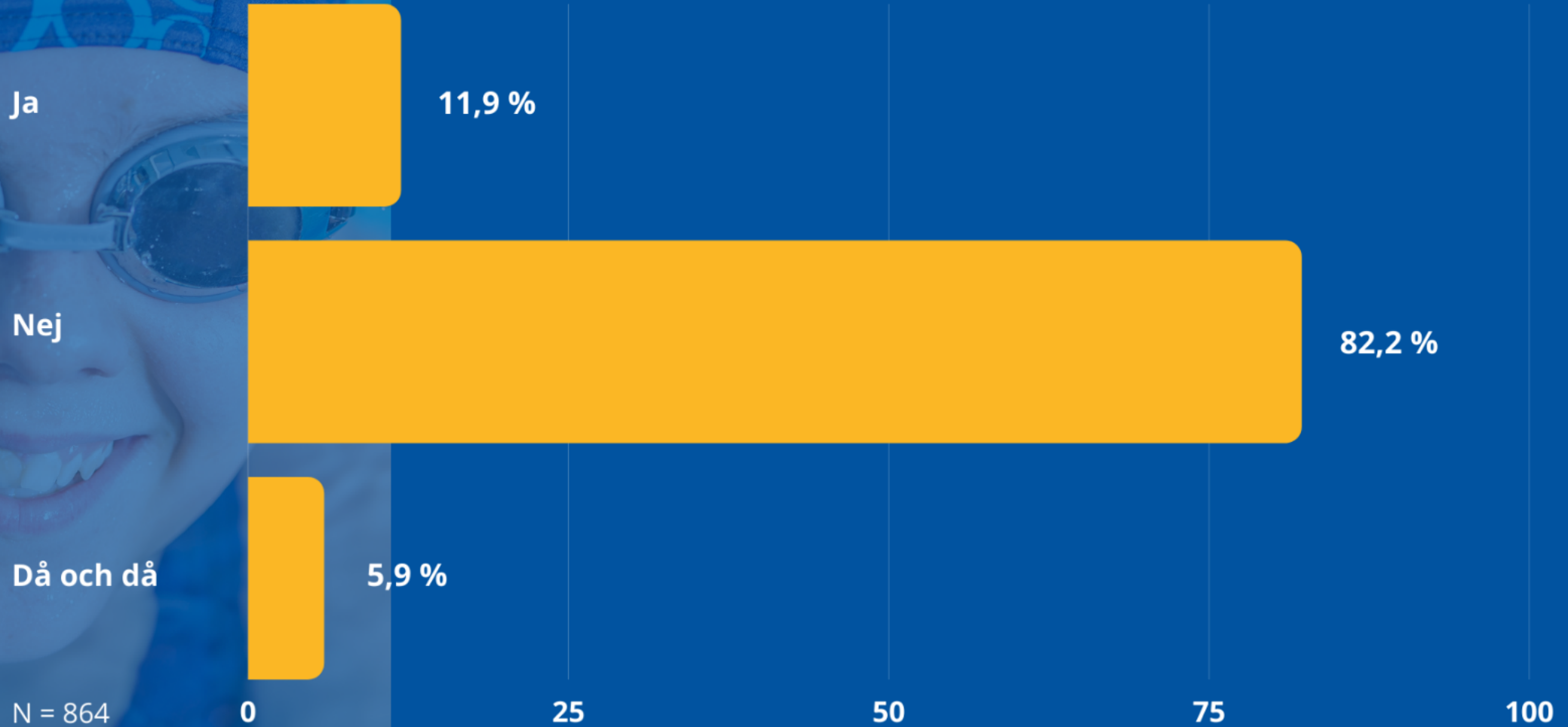
Varför är regelbunden vattenmotion/poolterapi viktigt för dig?
Välj det alternativ som bäst beskriver din situation.



1-2021-4/2021



Har det under de senaste fyra månaderna ordnats pooltider i ditt område för dem för vilka simning, vattensporter eller poolterapi är viktigt av hälsoskäl eller ur rehabiliteringssynpunkt?





Var?

Kommunens / stadens
simhallar

84,9 %

Privata / tredje sektors lokaler

11,8 %

Både och

3,3 %

N = 152

0

25

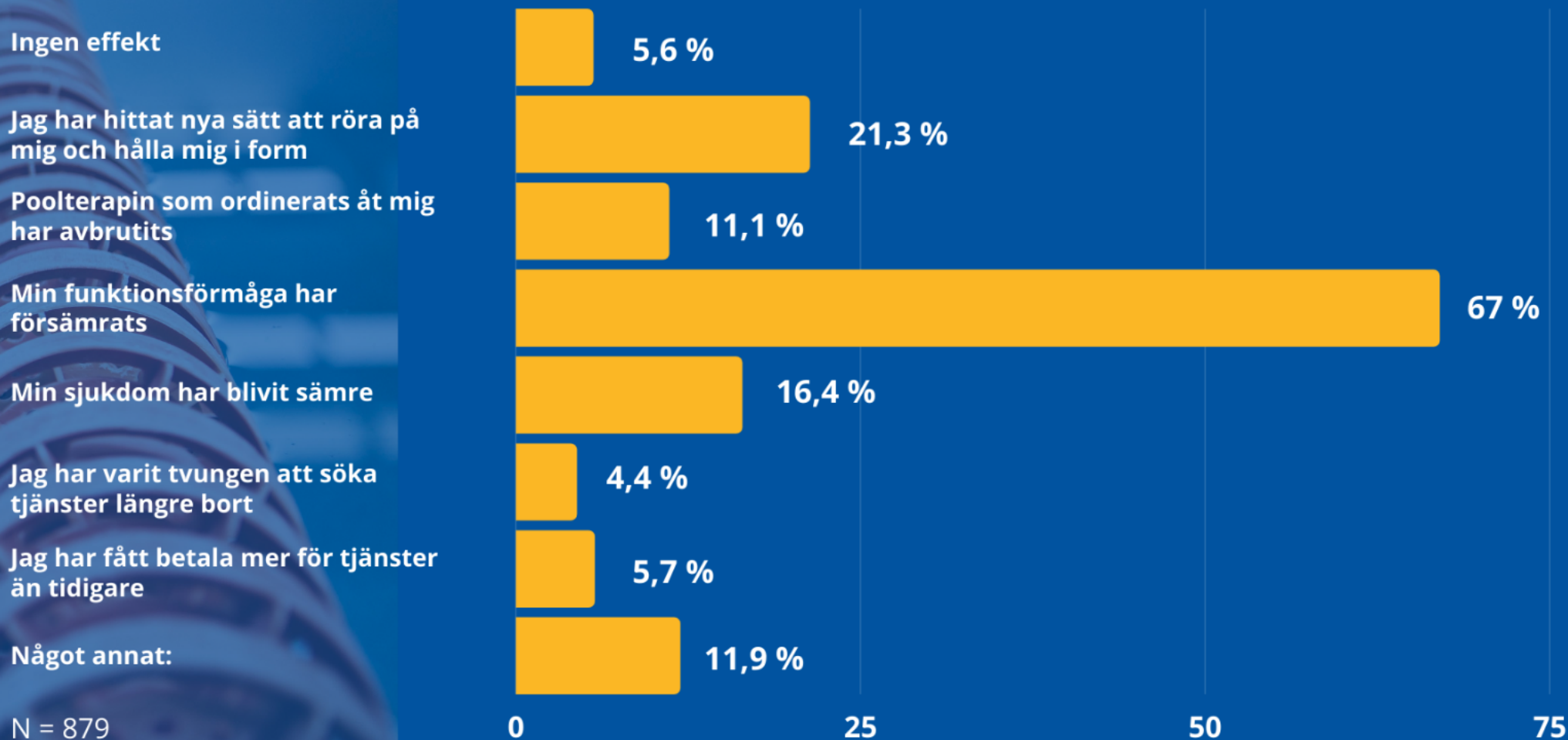
50

75

100



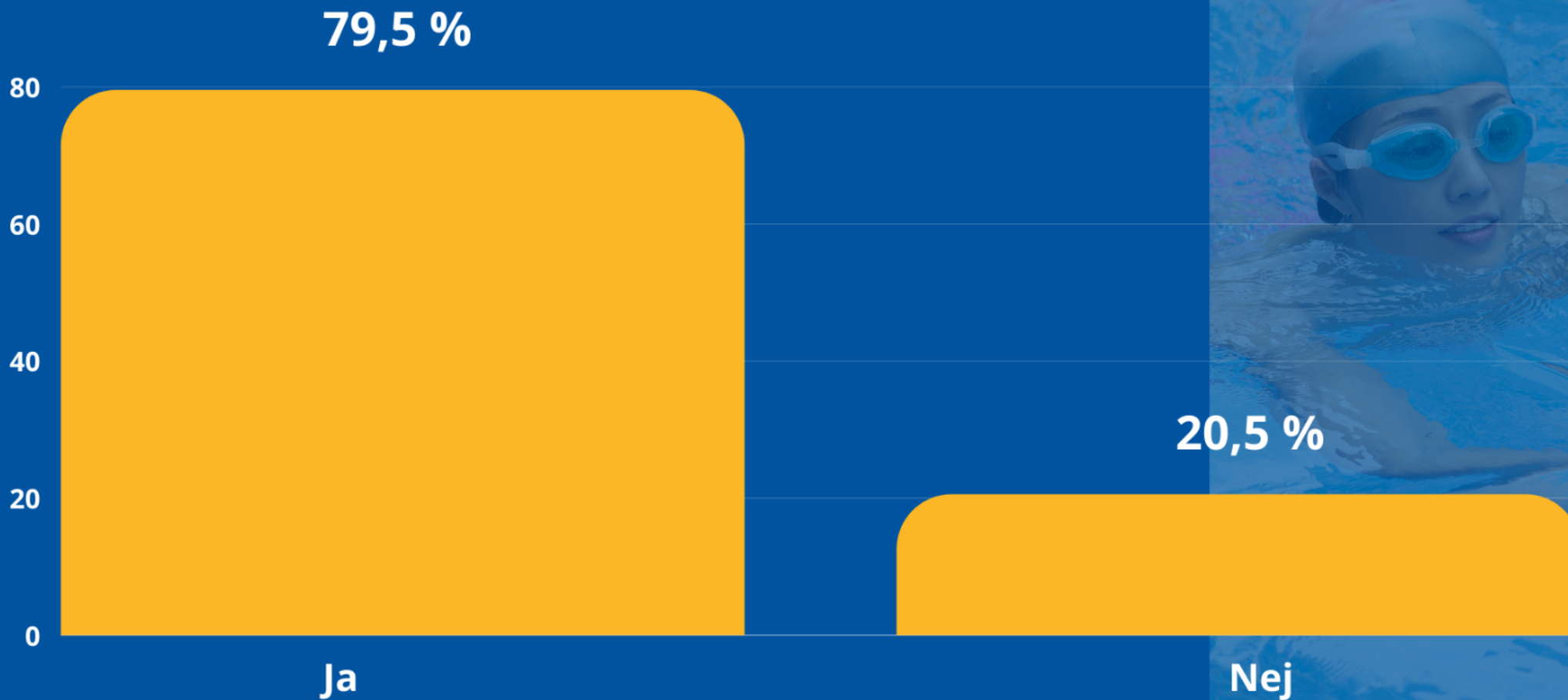
Vilken påverkan har restriktionerna för användningen av poolanläggningar haft på dig eller den du svarar för?



N = 879



Tror du att begränsningar av användningen av badläggningar under coronatiden kommer att leda till långsiktiga konsekvenser för din hälsa eller funktionsförmåga?



N = 874



Sammanfattning 1/2

- Driften av badanläggningar har varit kraftigt begränsade under coronaepidemin.
- Under coronaperioden har en del badanläggningar (men inte alla) tillåtit poolturer för dem för vilka simning eller vattenträning är särskilt viktigt av hälso- eller rehabiliteringsskäl.
- Den lagstadgade medicinska rehabiliteringen av flera respondenter i olika åldrar har avbrutits i upp till månader.
- Nedläggningarna har fått allvarliga konsekvenser, särskilt för personer med funktionsnedsättning, långtidssjuka och rehabiliterare för vilka medicinsk rehabilitering i bassängen är väsentlig för att bibehålla funktion och hälsa.
- Många responder svarade att de hade tappat tron på att behålla sin egen funktionsförmåga och hälsa. För många har konstant smärta, stelhet i armar och ben, sjukdomsprogression och till och med förlust av självständig fysisk aktivitet resulterat av avbrott i regelbunden vattenträning eller rehabilitering.



Sammanfattning 2/2

- Särskilt oroandeväckande är att rehabilitering som till exempel Folkpensionanstalten eller en kommun har föreskrivit kan ha avbrutits i många månader. Detta är en lagstadgad tjänst som även ska kunna ske i stängda badanläggningar under restriktioner.
- Minskningen av motionsaktiviteten under coronapandemin, särskilt den permanent nedsatta motionsaktiviteten och ökad stillasittande, har långsiktiga effekter på befolkningens hälsa och välbefinnande samt ekonomin.
- En stor del av barnen i den bästa simskoleåldern (5-7 år) har varit utan simundervisning i värsta fall över ett år. FSL, simlärare och skollärare är mycket oroade av barnen simkunnighet.



Simhallar är väl rustade för att organisera aktiviteter på ett säkert sätt, till exempel genom att avgränsa anläggningar och öppettider. Aktiviteter i simbassänger har bedömts ha låg infektionsrisk och det finns inga bevis för att coronaviruset sprider sig genom poolvatten. En mask kan användas i omklädningsrum och andra utrymmen utanför pool och tvättrum, vilket minskar riskerna ytterligare.

Anvisningar och förebyggande åtgärder tillsammans med stadsrådet, Institutet för hälsa och välfärd, Invalidförbundet, kommuner, badanläggningar, simstrandsoperatörer etc.

KOM IHÅG NÄR DU KOMMER TILL SIMHALLEN:



KOM TILL SIMHALLEN
ENDAST NÄR DU ÄR
HELT FRISK

MER INFORMATION:
www.suh.fi/covid_19



Håll säkerhetsavstånd
(2 meter)



Kom ihåg god hygien
och renlighet



Använd skydd enligt
rekommendationerna i allmänna
utrymmen och omklädningsrummen



Njut av simningen

- Säkerhetsaspekter i badanläggningar
- Säkerhetsaspekter på simstränder
- Anvisningar till simskole-, babysim- och specialsimmverksamhet

SIMSTRANDSETIKETT

Så här rör du dig ansvarsfullt på stranden

1. Stanna hemma ifall du är sjuk!
2. Undvik folkrika stränder.
3. Njut av stranden med dina nära och kära men håll ett säkerhetsavstånd på två meter till de övriga på stranden och i vattnet.
4. Snytt dig och hosta i en engångsnäsduk även på stranden. Kom ihåg god handhygien på toaletten, vid motionsplatser utomhus samt vid lekplatser för barn.
5. Ta hand om din miljö. Släng skräpen i skräpkärl eller ta dem med dig.
6. Bekanta dig med strandens informationstavla och följ instruktionerna. Strandvakten ger instruktioner vid behov.
7. **SIMMA TRYGGT:**
- Håll barnen inom en armlängds avstånd från dig.
- Simma långs med stranden, uppmärksamma simområdet.
- Simma med en kompis.

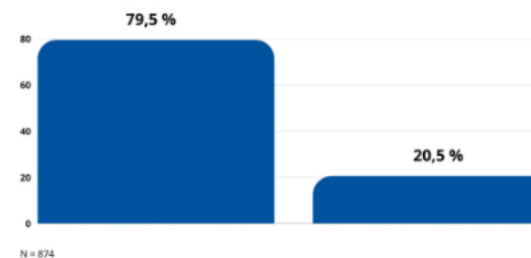


22.4.2021 11.12

Läkinnällinen kuntoutus sallittava uimahalleissa välittömästi – SUH:n selvityksessä 80 % raportoi rajoitusten pitkäaikaisista vaikutuksista terveyteen ja toimintakykyyn

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH) selvitti uimahallien rajoitusten vaikutuksia kuntouttavaan toimintaan. Kyselyyn vastanneista 888 henkilöstä noin 80 % arvioi, että koronapandemian aikaisilla uimahallien rajoitustoimilla ja sulkemisilla on pitkäaikaisia vaikutuksia heidän terveyteensä ja toimintakykyynsä. Useiden eri-ikäisten vastaajien lakisääteinen kuntoutus on ollut keskeytyneenä jopa kuukausia.

Arvioitko, että korona-ajan allastelejen käytön rajoituksilla on terveydentilaanne tai toimintakykyne pitkäaikaisia seurauksia?



Uimahallien toimintaa on koronapandemian aikana rajoitettu vahvasti. Uimahallit ovat olleet useiden sairaanhoitopiirien alueella suljettuna yleisöltä vuoden 2020 lopulta alkaen joko osin tai kokonaan jo kuukausien ajan. Osa uimahalleista on korona-aikana mahdollistanut allasvuoroja niille, joille uinti tai vesiliikunta on erityisen tärkeää terveydellisistä tai kuntouttavasta syystä, mutta eivät läheskään kaikki. Sulkemisilla on ollut vakavia vaikutuksia etenkin niille vammaisille, pitkäaikaissairaille ja kuntoutujille, joille altaassa tapahtuva lääkinällinen kuntoutus on toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisen kannalta välttämätöntä.

Länkar



[Koronaepidemian effekter på användningen av simhallar](#)

[Undersökning om effekterna av coronavirusepidemin på användningen av simhallar och utlösande av coronavirus i simhallar](#)

[Användningen av simhallar under coronatiden till hälsofrämjande aktiviteter](#)

[Hälsofrämjande aktiviteter i simhallar utan begränsningar - SUUF:s undersökning visar att 80 % rapporterar begränsningarnas långsiktiga effekter på hälsa och funktionsförmåga](#)

[Råd till simhallar och simskolors ledare om coronavirusutlösningens förebyggande](#)



TACK!