

CONVID-19 Risk Response – Summer 2020

30th April 2020, The Royal Beach Camp, Nepal

Dear all guests, paddlers, friends & family,

Safety has always been our primary concern – without it we can't challenge you to develop new skills and we can't offer great experiences in the outdoors.

In the current CONVID-19 pandemic it has become perhaps more apparent than ever, how fundamental the outdoors, exercise and connection with each other and nature is to our health. We are privilege to teach, guide and paddle with our guests every year and this year even more so.

We want you to feel safe and confident to join our trips. That's why we have made our actions fully transparent. We follow all recommendations by Folkhälsomyndigheten and have set up guidelines that will be implemented from 2020 onwards.

Below follows the added guidelines in response to the current pandemic, general information on behaviour to prevent spread, found on Folkhälsomyndigheten's website, and their standard risk assessment which we have filled in (in Swedish).

Please let us know if you have any questions or concerns.

Stay Safe, Stay Healthy.

*Warm regards,
Ram Silwal & Team.*

GUIDELINES

- ❖ **If you feel sick, please stay home and rest**, we are happy to rebook your activity or give you a gift card valid for 1 year.
- ❖ **Come in your paddling cloths**, we will not be able to offer any changing spaces at this time.
- ❖ **Bring your own bottle of water**, this summer sharing [water] is not caring.
- ❖ **Hand sanitizers will be available**, please use it.
- ❖ **Keep distance**, we recommend the length of one kayak between participants.
- ❖ To minimise risks for all, **we will organise private events for people who work in essential services** - *we deeply appreciate your service and hard work and those who are older than 65 – we deeply respect your wisdom and experience.* Please get in touch with us directly on e-mail or through social media.
- ❖ We have a **max. of 10 participants per activity** and many of our activities have smaller numbers.
- ❖ To minimise risks **we will not offer any fika** after the activity, but you are more than welcome to stick around and chat!
- ❖ **All gear is cleaned with soap** in-between groups.
- ❖ Please be aware that **most of our activities are short** (2-3 hours), only white water courses are longer.
- ❖ Our team have returned from abroad in the spring and will comply with the recommended **14 day self quarantine** before starting any activities. We request the same precautions from our participants.
- ❖ **We will greet you with Namaste.** This is the highest form of respect and recognition in our culture, we hope that you understand and appreciate this.
- ❖ If we cancel your paddling due to the COVID-19 situation, you will be offered to rebook to a new date without any costs or supplied a gift card valid for 1 year.

Vår riskbedömning enligt Folkhälsomyndighetens riskbedömningsverktyg.

Risikfaktorer	Ja	Nej	Riskreducerande åtgärder som kan vidtas
Stort antal deltagare		NEJ	Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vårt max. antal deltagare per aktivitet är 10 personer. Många av evenemangen har ett lägre antal.
Inomhusevenemang		NEJ	Evenemangen är helt utomhusbaserade.
Förutsättningarna för evenemanget leder till nära kontakt mellan deltagarna (storlek på lokal, typ av aktivitet etc.)		NEJ	Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Evenemangen är helt utomhusbaserade och rekommendationer för distansering införts. - Risk situationer så som användning av lokal, gemensam fika etc. har stoppats.
Hygienåtgärder är tillräckliga (tillgång till handtvätt, handdesinfektion och städning)	JA		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vi erbjuder handsprit och många av våra mötesplatser har toalett med tvål. - Mellan varje grupp tvättas all utrustning med tvål.
Antalet toaletter är tillräckliga	JA		N/A. - Många av våra mötesplatser har toalett med tvål, dock ej i vår regi.
Långvarigt (mer än några timmar) evenemang		NEJ	Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - De flesta av våra evenemang är korta (2-3 timmar).
Internationellt deltagande	JA		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vårt team följer rekommendationer om 14 dagars självkarantän efter hemresa. - Vi ber deltagare att ha följt samma åtagande.

Deltagare med samhällsviktiga arbeten (t.ex. personal från vård och omsorg)	JA.		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vi arrangerar privata aktiviteter för dessa deltagare, de uppmanas att kontakta oss direkt.
Deltagare som riskerar allvarligare sjukdom (äldre)	JA.		Se ovan nämnda <i>Guidelines</i> . - Vi arrangerar privata aktiviteter för dessa deltagare, de uppmanas att kontakta oss direkt.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-arrangorer-av-evenemang/>

Generella råd från Folkhälsomyndigheten

"Fysisk aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk."

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta, anser Folkhälsomyndigheten. Gym, simhallar och idrottshallar kan hålla öppet.

Däremot kan aktiviteterna behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning. Arrangören av verksamheten ska göra en riskbedömning enligt riskbedömningsverktyget.

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, exempelvis gymutrustning, efter varje persons användning.

- Se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel t.ex. vid insläpp av publik på läktare och vid försäljning.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-idrotts--och-traningsanlaggningar/>

Här kommer några viktiga saker som ALLA kan göra:

- Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- Håll avstånd till andra på bussen, tåget, tunnelbanan, spårvagnen och andra allmänna färdmedel.
- Undvik fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop.
- Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.
- Res inte i rusningstid om du kan undvika det.
- Res bara om det är nödvändigt.
- Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du begränsar dina sociala kontakter och undviker platser där människor samlas.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/alla-har-ansvar-att-forhindra-smitta-av-covid-19/bromsa-smittan--det-har-kan-du-som-privatperson-gora/>
