

NSQF'S VEILEDNING FOR TRENING OG ARRANGEMENTER



SALMING.
no nonsense.

Versjon 01

Dato: 14.08.2020

INNLEDNING

BAKGRUNN, FORMÅL OG ANSVAR

Denne veilederen er utarbeidet av NSqF med utgangspunkt i veilederen til Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. NSqF har forsøkt å tilgjengeliggjøre informasjon og råd fra myndighetene, samt tilpasse informasjonen slik det er nyttig og relevant for squash.

NSqF tar forbehold om endringer fra myndighetenes side, og understreker at denne veilederen ikke overgår myndighetenes råd. Hensikten er å spisse budskapet slik at NSqF sine klubber i større grad skal få forståelse for hvordan myndighetenes råd kan tilpasses vår idrett.

NSqF ønsker å bidra til smittevernet og forebygge tilfeldig eksponering for, og spredning av covid-19. Målet er å beskytte både trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte. Selv om de anbefalte smitteverntiltakene gjennomføres, kan tilfeller av covid-19 oppstå. De anbefalte tiltakene vil bidra til å begrense smittespredning i samfunnet.

ANSVAR

Idrettslaget er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom trenere/instruktører/frivillige, deltakere, foresatte og andre som er tilknyttet aktiviteten.

Alle har ansvar for å følge de anbefalte smitteverntiltakene under covid-19-utbruddet. De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst 1 meters avstand og redusere kontakt mellom personer

Idrettslaget bør etablere rutiner som sørger for at eksisterende smitteverntiltak opprettholdes, og i tillegg sørge for nødvendig opplæring og informasjon om tiltakene til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før oppstart. Bruk gjerne forbundets kanaler til å dele informasjon i forkant av arrangement.

Idrettslaget bør vurdere om det er behov for informasjon på flere språk. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold.

Idrettslaget må vurdere hvor mange trenere/instruktører/frivillige som er nødvendig for å kunne gjennomføre aktiviteten og samtidig ivareta anbefalte smitteverntiltak. Aktiviteter som involverer barn eller personer med spesielle behov krever flere ressurser.

Idrettslaget (som arbeidsgiver) skal gjennomføre en risikovurdering av mulig smittefare. Basert på risikovurderingen utarbeides en plan, og tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. Arbeidstilsynet anbefaler å gjøre denne risikovurderingen så enkel som mulig.

Still deg selv 3 enkle spørsmål:

1. Hva kan gå galt?
2. Hva kan vi gjøre for å forhindre dette?
3. Hva kan vi gjøre for å forhindre konsekvensen av det som skjer?

NSQF CORONAVETTREGLER

- Kun friske personer uten symptomer kan spille
- Det skal alltid være en ansvarlig voksenperson til stede ved barne- og ungdomsaktiviteter
- Alle typer squashspill er tillatt
- Vi oppfordrer til kun å benytte eget utstyr
- Ballen kan berøres av begge spillere, men bør rengjøres etter bruk
- Bruk Antibac og grundig håndvask før og etter trening
- Gi tid mellom treningene til å komme inn og ut av banen uten trengsel
- Brudd på Coronavettreglene vil medføre bortvisning fra trening/senter
- Alle forholder seg til myndighetenes råd og sette seg grundig inn i deres veileder i tillegg til forbundets coronavettregler

Renholdsrutiner og øvrige smittevernsrutiner må etableres og NSqF vil minimum anbefale:

- Vask eller sprit av inngangsdør og hyppig berørte flater før/etter at banen benyttes
- Grundig håndvask før og etter spill
- Vask alltid fellesutstyr etter bruk
- Toaletter som er åpne må vaskes hyppig

SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK

GENERELLE SMITTEVERNTILTAK

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

FORSTERKEDE SMITTEREDUSERENDE TILTAK FOR TOPPIDRETTSUTØVERE MED NÆRKONTAKT

Utenom idretten vil utøverne anbefales å følge de tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning i tillegg til følgende:

- Unngå samvær med personer som er syke

- Begrense antall nærkontakter
- Unngå steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller gå dit når det er færre personer og mer plass
- Be om tilrettelegging for hjemmekontor eller fjernundervisning dersom du har arbeid eller studier i tillegg til idretten
- Dine nærmeste bør være særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd og hostehygiene

De generelle reglene for innreise til Norge gjelde for utøveren som for den øvrige befolkningen.

TABELLER: TILTAKSNIVÅER FOR TRENING INNEN ORGANISERT IDRETT.

BARN OG UNGDOM (TIL OG MED 19 ÅR)

Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene 3. Kontaktreduserende tiltak <ul style="list-style-type: none"> • Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) • Vanlig organisering og gruppestørrelse
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold <ol style="list-style-type: none"> 3. Kontaktreduserende tiltak <ul style="list-style-type: none"> • Normal kontakt under aktiviteten • Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer • Faste treningsgrupper
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold <ol style="list-style-type: none"> 3. Kontaktreduserende tiltak <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse • Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

VOKSNE (FRA OG MED 20 ÅR)**Grønt nivå**

1. Ingen syke skal møte
 2. God hygiene
 3. Kontaktreduserende tiltak
- Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)
 - Vanlig organisering og gruppestørrelse

Gult nivå

1. Ingen syke skal møte
 2. God hygiene
- Forsterket renhold
3. Kontaktreduserende tiltak
- Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten
 - Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer

Rødt nivå

1. Ingen syke skal møte
 2. God hygiene
- Forsterket renhold
3. Kontaktreduserende tiltak
- Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten
 - Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
 - Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

SYKE PERSONER SKAL HOLDE SEG HJEMME

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme og at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter til aktiviteter. Nedenfor finnes noen symptomer klubb, trener, utøver og foreldre må være oppmerksom på.

Symptomer på covid-19 kan være:

- halsvondt
- forkjølelse
- lett hoste, i tillegg til
- sykdomsfølelse,
- hodepine og
- muskelsmerter.
- Magesmerter og diaré kan også forekomme
- Hoste
- Feber
- kortpustethet

PERSONER SOM IKKE KAN DELTA I AKTIVITETER:

- Personer som har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19
- Personer som er i karantene eller isolasjon
- Nærkontakter til bekreftet syke

Personer kan delta i aktiviteten så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn. Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan deltakeren møte til aktiviteten som normalt. Deltakeren skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer.

Det er viktig at idrettslaget kommuniserer dette til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før aktiviteten eller arrangementet. Idrettslaget bør bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevernråd.

VED OPPSTÅTT SYKDOM UNDER AKTIVITET

Personer som utvikler symptomer under aktiviteten, må dra hjem eller hentes så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. De bør ikke ta offentlig transport. Den syke bør holde minst to meters avstand til andre, men det må gjøres en avveining i forhold til den sykes alder og behov for omsorg. Ved behov for bruk av toalett skal dette ikke benyttes av andre før det er rengjort. Dersom noen er tett på den syke over lengre tid, må vedkommende vaske hender etter kontakten. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

GOD HYGIENE

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med det nye koronaviruset. Håndhygiene skal utføres hyppig av alle. For å kunne ivareta god hygiene bør toaletter/håndvaskfasiliteter være åpne.

HÅNDHYGIENE

Utfør håndhygiene regelmessig, for eksempel før og etter aktiviteten, etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene, når hendene er synlig skitne, etter toalettbesøk, etter kontakt med luftveissekret (for eksempel hosting/nysing i hendene) og før måltider.

Alkoholbasert desinfeksjon er et godt alternativ til håndvask der det ikke er tilgjengelig, men det er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres. Alkoholbasert desinfeksjon er også mindre effektivt dersom hendene er våte.

Idrettslaget bør tilrettelegge for god håndhygiene. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/tilgjengelig hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- Eventuelle steder der det selges mat og drikke, for eksempel kiosk
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

ANNET

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
- Unngå spyting og snyting under aktiviteten.
- Unngå deling av drikkeflasker og mat.

GODT RENHOLD

Det er viktig med gode renholdsrutiner. Ved gult og rødt tiltaksnivå anbefales forsterket renhold (se nedenfor) av felles kontaktflater for å begrense smitterisikoen. Ved disse tiltaksnivåene bør idrettslaget gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov) for å sikre at godt renhold ivaretas.

FORSTERKET RENHOLD PÅ UTSATTE OMRÅDER

- Toaletter og vaskeservanter bør rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete, kran på servanten, dørhåndtak mv. regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Hyppig berørte kontaktflater, for eksempel dørhåndtak, stoler og andre gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig, avhengig av antall personer som bruker lokalet/området, lokalets/områdets størrelse mv.

- På steder der det selges eller inntas mat og drikke bør man være ekstra oppmerksom på godt renhold.
- Sjøppel bør tømmes regelmessig.

Se Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon om rengjøring.

GENERELLE KONTAKTREDUSERENDE TILTAK

- Smitterisikoen er lavere utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute.
- Deltakere bør oppfordres til å ikke møte opp før planlagt oppstart og til å forlate treningsområdet ved aktivitetens slutt for å unngå samlinger i for store grupper.
- Unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten.
- Digital påmelding kan benyttes der det er hensiktsmessig for å sikre oversikt over de som er til stede og underlette en eventuell smittesporing.
- Man bør unngå å utstøte rop eller liknende da dette kan øke faren for utånding av dråper som bærer lenger enn 1 meter.

KONTAKTREDUSERENDE TILTAK UNDER TRENING FOR VOKSNE

Voksne er i større grad enn barn og ungdom smitteførende. Det anbefales å holde minst 1 meters avstand mellom voksne personer, og en gruppestørrelse på inntil 20 personer ved trening på gult og rødt tiltaksnivå. På rødt tiltaksnivå anbefales i tillegg ytterligere reduksjon av gruppestørrelse og eventuelt midlertidig opphør av aktivitet.

KONTAKTREDUSERENDE TILTAK UNDER TRENING FOR BARN OG UNGE UNDER 20 ÅR

På **gult tiltaksnivå** anbefales følgende:

- Lagidretter og andre idretter som ikke har vedvarende/langvarig nærkontakt, for eksempel fotball og håndball, kan utføre aktiviteten med normal kontakt mellom utøverne så lenge man overholder anbefalingene om gruppestørrelse og faste grupper (se under).
- Idretter med tett en-til-en-kontakt mellom utøverne, slik som kampsport, bryting, pardans mv., kan gjenoppta treninger så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere.

På **rødt tiltaksnivå** anbefales følgende:

- Minst 1 meters avstand, og aktiviteten må tilpasses slik at alle kan holde anbefalt avstand gjennom hele økten.
- Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
- Vurdere midlertidig opphold av aktiviteten

Den generelle anbefalingen om minst 1 meters avstand vil fortsatt gjelde i pauser og før/etter aktivitet uavhengig av tiltaksnivå. En viktig forutsetning for å åpne for tettere kontakt mellom personer innen organisert idrett på gult tiltaksnivå er at man sørger for god oversikt over grupper slik at kontaktsporing er mulig dersom det blir aktuelt. Derfor anbefales det å begrense gruppestørrelse og hovedsakelig trene med eget lag/faste treningspartnere.

KONTAKTREDUSERENDE TILTAK VED IDRETTSARRANGEMENTER FOR BARN OG UNGE

Ved deltagelse på skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, kan anbefalingen om minst 1 meters avstand fravikes der det er nødvendig for normal utførelse av aktiviteten. Fra 1. august vil dette også gjelde for utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region.

RISIKOVURDERING VED PLANLEGGING AV TRENING OG ARRANGEMENTER INNEN ORGANISERT IDRETT

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreduserende tiltak
Innendørs eller utendørs aktiviteter	Det er større smitterisiko ved innendørs aktiviteter enn utendørs.	Økt fokus på hygiene- og andre smittereduserende tiltak. Vurdere å redusere antallet deltakere. Vurdere å bytte lokale for aktiviteten dersom det er vanskelig å overholde tilstrekkelig avstand eller flytte aktiviteten utendørs.
Antall instruktører/trenere	For få instruktører/trenere øker risiko for smitte.	Øke antall instruktører/trenere.
Antall deltakere	Et stort antall deltakere øker risiko for smitte. Aktiviteter/trening: anbefalt maks 20 personer. Arrangementer på offentlig sted: tillatt maks 200 personer, inkludert tilskuere.	Begrense antall deltakere/tilskuere. Vurdere å dele inn deltakere/tilskuere i mindre grupper
Felles måltider/servering av mat og drikke	Felles måltider med tett kontakt kan øke risiko for smitte.	God håndhygiene. Tilrettelegge for god avstand under måltidene.

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreduserende tiltak
		Vurdere om måltider kan serveres utendørs eller ved forskjellige tider for de ulike gruppene.
Transport	Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt.	Begrense bruk av offentlig transport / felles transport der det er mulig. Tilrettelegge for minst 1 meters avstand ved felles transport.

SJEKKLISTE FOR GODT SMITTEVERN VED TRENING OG ARRANGEMENTER INNEN ORGANISERT IDRETT

Tiltak	Merknad
Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar	
Sørge for at ledere/instruktører/frivillige er kjent med gjeldende smitteverntiltak	
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg.	
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmateriell	
Informere deltakere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	
Sikre at det er tilstrekkelig med trenere/instruktører/frivillige for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	

Tiltak**Merknad****Redusert kontakt mellom personer**

Sikre at arealene tillater at avstandskrav og avstands anbefalinger kan ivaretas i forhold til antall deltakere/tilskuere

Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene

Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel

Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig

Begrense antall ledsagere

Renhold

Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og gjøre tilpasninger der det er behov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold

Sørge for forsterket renhold av toaletter og hyppig berørte kontaktflater ved gult og rødt tiltaksnivå

Legge til rette for rengjøring av felles utstyr der det er nødvendig

ARRANGEMENTER

Arrangementer kan avholdes med maks 200 deltakere og én meters avstand. Squash er ikke en kontaktsport, og det er derfor mulig å gjennomføre arrangementer innenfor deltakergrensen og med gode smittereduserende tiltak slik som beskrevet i denne veilederen. Regelverket i squash sørger for avstand mellom spillerne. Utenom kamper og for tilskuere, spillere, trenere og all andre skal avstand minimum være 1 meter.

ARRANGEMENTER MED INNTIL 200 PERSONER

Med inntil 200 personer menes deltakere, tilskuere, eventuelle foresatte/søsken/ledsagere og andre som er til stede uten å ha oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet. Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av et arrangement regnes ikke som en del av deltakerantallet ved arrangementet.

MED ARRANGEMENT MENES:

idrettsarrangement, inkludert stevne, cup og kamp, men ikke organisert trening eller treningskamper.

Med offentlig sted menes et sted bestemt for alminnelig ferdsel eller et sted der allmennheten ferdes. I tillegg gjelder samme forhold ved arrangementer i lokaler og utendørs arealer som leies eller lånes ut, inkludert hoteller, grendehus, forsamlingshus, konferansesaler og haller.

De som er til stede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand eller tilsvarende nære, og avstanden må kunne holdes under hele arrangementet. Der man sitter ved siden av hverandre må det være en meter fra skulder til skulder.

Det presiseres at unntaket kun gjelder under pågående aktivitet, og det er viktig at utøverne forholder seg til de andre til enhver tid gjeldende smittevernråd for øvrig.

Arrangøren er ansvarlig for:

- å ha oversikt over hvem som er til stede for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Dersom det for å finne tilbake til deltakerne er nødvendig å nedtegne en egen oversikt over de tilstedeværende med kontaktopplysninger, skal denne slettes etter 10 dager.
- å iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet
- å følge relevante standarder om smittevern

- å tilrettelegge for at avstandskrav og smittevern kan følges under hele arrangementet

PLANLEGGING OG RISIKOVURDERING

For alle arrangementer må det legges en plan for gjennomføring for å sikre god smittevernhåndtering. Arrangøren må selv gjøre en risikovurdering og avgjøre hvordan kravene til gjennomføring skal overholdes og om det er forsvarlig å avholde arrangementet. Derfor er det viktig å sette seg inn i gjeldende råd for smittevern.

NSqF anbefaler alle arrangører å kontakte lokale helsemyndigheter for spørsmål og veiledning for gjennomføring på smittevernfaglig forsvarlig måte. Arrangøren bør da på forhånd ha gjort en risikovurdering og laget en gjennomføringsplan.

Som et hjelpemiddel for arrangøren, er det utviklet en mal for risikovurdering av arrangementer og en sjekklister for å sikre ivaretagelse av smitteverntiltak. Disse finner du nederst i denne veiledningen.

FØLGENDE GENERELLE TILTAK BØR VÆRE PÅ PASS FOR Å REDUSERE SMITTERISIKO:

- Tilstrekkelig kapasitet og ressurser for en god gjennomføring
- Gi informasjon på forhånd til deltakere og ansatte om at personer som mistenker at de kan være syke med det nye koronaviruset ikke skal komme på arrangementet. Dette gjelder også personer som er i hjemmeisolasjon eller i karantene.
- God kapasitet for håndhygiene, enten håndvask med såpe og vann eller desinfeksjonssprit. Dette er spesielt viktig ved toalettområder og ved spisesteder.
- Informasjon om generelle hygieneråd (for eksempel plakater).
- Tilrettelegging for å unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette dette. Der flere grupper skal samles kan ulike oppmøtetider /sted vurderes, og oppmøtested for gruppene bør være tydelig merket med fargekodede skilt, bånd e.l.
- Det anbefales å dele deltagerne inn i mindre grupper for å redusere antall kontakter. Da kan man redusere smitterisiko, lette arbeidet ved en eventuell senere smitteoppsporing og hindre at mange må følges opp med testing eller karantene.
- Forsterket renhold (for eksempel på kjøkken, matserveringsområder, toaletter og hyppige kontaktpunkter).

- Informasjon om symptomer på sykdom, hva deltagere/utøvere/publikum skal gjøre hvis de får symptomer under arrangementet og hvor de skal henvende seg (for eksempel plakater).
- Arrangør bør i samarbeid med lokal helsetjeneste ha en plan for hvordan mistenkt smittede skal håndteres. Vurder konsekvensene for personer som blir syke eller nærkontakter som er avhengig av fly eller offentlig transport for hjemreise. For disse kan det være behov for isolasjon/karantene på hotell eller lignende.

ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER FOR BARN OG UNGE AV LENGRE VARIGHET

Med arrangementer og aktiviteter av lengre varighet menes dagtilbud flere dager etter hverandre eller opphold med overnatting. De generelle rådene beskrevet ovenfor gjelder også for arrangementer og aktiviteter for barn og unge.

Til tross for at arrangementer med inntil 200 personer er tillatt, anbefales det å dele deltagerne inn i mindre grupper for å lettere ivareta smittevernradene. Antall barn/unge i gruppene bør vurderes i forhold til deltagerens alder, utvikling, behov for oppfølging og hvor stor voksentetthet som er nødvendig for gjennomføring av aktiviteten.

I de fleste tilfeller bør disse gruppene ikke være større enn 20 personer. For aktiviteter med yngre barn (småskole og nedover) bør gruppestørrelsen reduseres ytterligere. Gruppene bør i størst mulig grad ha faste deltagere (de samme) gjennom hele arrangementet. Hver gruppe bør ha tilstrekkelig antall ledere for å kunne ivareta hensynene.

Foresatte bør unngå å oppholde seg i fellesarealer tilknyttet arrangementet/aktiviteten utover det som er nødvendig i forbindelse med levering og henting. Foresatte bør også holde minst 1 meters avstand til andre barn og voksne.

Dersom det etter en risikovurdering vurderes at arrangementet kan gjennomføres, anbefales det å bruke foreslåtte sjekklister for å sikre at alle smittevernradene ivaretas.



MAL: SJEKKLISTE FOR GODT SMITTEVERN I FORBINDELSE MED ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER FOR BARN OG UNGE AV LENGRE VARIGHET

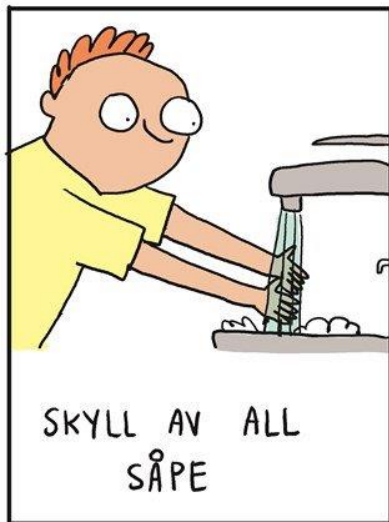
Tiltak	Merknad
Arrangørens overordnede ansvar	
Sørge for at ledere/instruktører er kjent med gjeldende smitteverntiltak	
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg	
Sørge for å ha oversikt over hvem som er tilstede på arrangementet for å kunne bistå kommunen ved en ev. smitteoppsporing	
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmateriell	
Informere deltagere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	
Sikre at det er tilstrekkelig med ledere/instruktører for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltagerne	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas mellom eventuelle mindre grupper	
Vurdere å dele deltagerne inn i mindre grupper	
Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for ulike grupper	
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig	
Begrense antall ledsagere utover det som er nødvendig	
Renhold	
Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og gjøre tilpasninger der det er behov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold	
Sørge for forsterket renhold av sanitæranlegg og hyppig berørte kontaktflater	

MAL: RISIKOVURDERING AV ARRANGEMENTER

Risikovurdering kan omfatte punktene beskrevet i tabellen under.

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreducerende tiltak
Smittespredning av covid-19 i kommunen	Ved lokal smittespredning er det stor risiko for smitte ved arrangementer	Avlyse / utsette Webinar eller lignende hvis mulig
Internasjonal deltagelse	Internasjonal deltagelse øker risiko for smitte. Personer som har vært i utlandet de siste 14 dager skal være i hjemmekarantene	Sikre god informasjon Personer med luftveissymptomer skal ikke komme på arrangementet
Deltagere med samfunnskritiske oppgaver	For arrangementer som involverer helsesektoren eller deltagere med andre samfunnskritiske funksjoner bør det utvises særlig forsiktighet	Sikre god informasjon Webinar eller skypemøte Hygienetiltak
Risikogrupper	Eldre personer og personer med underliggende kronisk sykdom har høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19	Sikre god informasjon Hygienetiltak
Innendørs eller utendørs arrangement	Det er større smitterisiko ved innendørs arrangementer enn utendørs	Vurder om hele eller deler av arrangementet kan holdes utendørs
Antall deltagere / utøvere / publikum	Et stort antall deltagere/utøvere/publikum og tett kontakt øker risiko for smitte. Avstandskrav (minimum en meter mellom personer) må overholdes.	Begrense antall Redusere nærkontakt, for eksempel ved å redusere antall publikum, regulere publikumsområder, øke antall toaletter
Åpent arrangement	Det vil være usikkerhet rundt antall, tilstedeværelse av personer fra utbruddsområder, risikogrupper og annet. Åpent arrangement er per nå ikke tillatt	Kartlegge og estimere antall Begrense antall deltagere hvis mulig
Matsservering / alkoholservering	Matsserveringssteder er ofte forbundet med tett kontakt. Alkoholservering kan redusere effekt av smitteverntiltak	Hygienetiltak Øke kapasitet på antall serveringssteder og spiseplasser eller eventuelt avvikle hele eller deler av serveringstilbudet
Transport	Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt	Øke kapasitet på transport Sikre godt renhold på transportmidler Se veileder for kollektivtransport
Varighet på arrangementet	Langvarige arrangementer vil kunne øke sannsynlighet for smittespredning	Vurdere å korte ned arrangementet

PLAKAT: EFFEKTIV HÅNDVASK TRINN FOR TRINN



PLAKAT: EFFEKTIV HÅNDEINFESJON TRINN FOR TRINN

