# **Sjekkliste for godt smittevern ved trening og arrangementer innen organisert idrett**

# **Tilpasset med Osloregler oppdatert 18.12.20- blå tekst**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tiltak** | **Merknad** |
| **Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar** |  |
| Informere de som er til stede om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern. |  |
| 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 |  |
| **Redusert kontakt mellom personer** |  |
| Sikre at arealene tillater at avstandskrav og avstands­anbefalinger kan ivaretas i forhold til antall deltakere/tilskuere  *Over 20 år- ingen organisert aktivitet frem til 7.1.21. 13-19 år kan ha organisert aktivitet ute: 1 meter før og etter aktivitet, under aktivitet kan de under 20 år være nærmere i kortere perioder.*  *Opp til og med 12 år kan trene inne og ute. 1 m avstand før og etter.* |  |
| Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene |  |
| Vurdere 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 |  |

Oslo Kommune:

Anleggsdrifter har ansvar for å melde ifra til Bymiljøetaten og/eller Oslo Idrettskrets hvis grupper eller klubber bryter med gjeldende regler og fortolkninger.