# **Sjekkliste for godt smittevern**

# **ved trening og arrangementer innen organisert idrett i Oslo Skikrets. NIF sier lokale regler overstyrer nasjonale.**

# 

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |  |
| Oslo kommune: |  |
| **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 |  |
| Oslo kommune: |  |
| **Redusert kontakt mellom personer** |  |
| Sikre at arealene tillater at avstandskrav og avstands­anbefalinger kan ivaretas i forhold til antall deltakere/tilskuere  *1 meter før og etter aktivitet, under aktivitet kan de under 20 år være nærmere i kortere perioder. Fra 20 år og eldre må holde 1m uansett.* |  |
| 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 |  |
| **Utgangspunktet for Oslo kommune og Oslo Idrettskrets er at:**   * så mange barn og unge som mulig skal få gjennomført så normal aktivitet som mulig. * vi vil unngå unødvendige lokale konflikter mellom idretter og mellom klubber   Oslo kommune og Oslo Idrettskrets er enig om at aktivitet skal prioriteres foran publikum. Derfor gjelder følgende prioriteringer ved bruk av kommunale anlegg:   1. Utøvere og personer direkte tilknyttet aktiviteten 2. Ansvarlige for transport av tilreisende utøvere (f.eks. bortelag) 3. Hvis det er forsvarlig, kan det i begrenset grad åpnes for tilskuere   Vi minner om at intensjonen med smittevernreglene blant annet er at:   * Hver enkelt person har kontakt med så få mennesker som mulig. * Reising på tvers av byer/bydeler/miljøer begrenses i så stor grad som mulig, for så mange som mulig.   Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha i et idrettsanlegg/en idrettspark. Desto større idrettspark, desto mer restriktiv bør man være. Vi oppfordrer til samarbeid om gode løsninger slik at mengden deltakere og tilskuere på «arrangement A» ikke fører til begrensninger i gjennomføringen av «trening B».  Vi minner om det er et krav om registrering av oppmøte på alle treninger og arrangement slik at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte.  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. |  |
| **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:  I Oslo kommunes anlegg har Oslo kommune, i samarbeid med anleggsdrifter, hovedansvaret for generelt renhold av anlegget. |  |
| **Enkelttreninger og Samlinger- NSF:** |  |
| **Råd for enkeltreninger**   1. Ikke møt på trening hvis du er syk og meld straks fra til leder/trener hvis du blir syk under trening 2. Vask eller desinfiser hendene før treningen starter og praktiser allment godt smittevern før under og etter hver treningsøkt. 3. Ha maks 20 utøvere i hver treningsgruppe og minst 1 leder/trener per gruppe. Samtidig oppmøte av flere grupper kan skje hvis disse gruppene kan skilles tilstrekkelig og ha hver sin leder. 4. Unngå så langt det er mulig å blande utøvere over og under 20 år i samme treningsgruppe 5. Unngå bytte av personer mellom gruppene. Hvis bytte må det gå 2 dager før deltagelse i ny gruppe. 6. Unngå fysisk kontakt og hold 1 m avstand. 7. Tilfeldig og kortvarig fysisk kontakt under treningsaktivitet er tillatt for utøvere under 20 år. 8. Ikke host, nys eller spytt innenfor 2m avstand til en annen person og bruk engangstørk ved behov 9. Begrens kontakt mellom hånd og ansikt og berør minst mulig av felles utstyr og gjenstander. 10. Rengjør med vann og såpe alt felles utstyr før og etter bruk og ved nødvendig bytte mellom personer 11. Testløp kan gjennomføres som en del av treningen og regnes ikke som et eget arrangement. 12. Bruk av garderobe er tillatt hvis det er forsterket renhold der, men unngå fysisk kontakt mellom personer og tøy. 13. Dusj hjemme hvis mulig og bruk kun annenhver dusj hvis fellesanlegg benyttes. 14. Meld fra til trener/leder hvis du blir syk i perioden mellom treninger   **Råd før og under treningssamling:** Samlinger kan gjennomføres for utøvere i alle aldre så lenge man følger myndighetenes- og NIF sine anbefalinger og begrensninger for slike arrangement. Se egne veiledere hos NIF og på FHI sine hjemmesider.   1. Sørg for at det er gjort gode smittevernvurderinger og tiltak på stedet før samlingen skal gjennomføres. Gjør alle deltagere kjent med innholdet i denne veilederen i god tid før avreise. 2. Følgende personer skal IKKE møte på samling uten at det er godkjent av leder eller lege:  * Du har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt). * Det er mindre enn 2 dag siden du ble frisk fra sykdom. * Du har vært i samme husstand med eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste 10 dagene * Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)  1. Begrens kontakt med nye mennesker og steder de siste 2-3 dagene før samling. 2. Hvis bruk av offentlig transport til samling må det skje i henhold til smittevern- og avstandsregler for buss, bane, fly, o.l. Ikke ta med mer enn 1 passasjer i privatbil, hvis ikke personen(e) er en del av husstanden din. 3. Vask/desinfiser hendene ofte og ha antibac tilgjengelig der hvor håndvask ikke er mulig. 4. Hold minst 1 m avstand både ute og inne og unngå fysisk kontakt.  Under trenings- og konkurranseaktivitet kan de under 20 år ha kortvarig fysisk kontakt, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1m regelen. 5. Inndel i treningsgrupper a maks 20 personer og hold mest mulig møter og aktivitet utenom trening til disse gruppene (kohorter). Rom/hyttedeling og bespisning bør også skje innenfor denne treningsgruppen. 6. Ha færrest mulig personer på hvert soverom og sørg for at det er ryddig og rent. Alle må ha gode hygienerutiner for oppbevaring av mat og drikke, tørke av tøy, etc hvis man deler rom/hytte. 7. Unngå byttelån av tøy, treningsutstyr, drikkeflasker, mobiltelefoner, Pc’er eller andre personlige eiendeler som ikke er nylig rengjort. 8. Dersom du føler deg det minste syk, så gi umiddelbart beskjed til leder/trener per telefon og ikke forlat rommet før du har fått beskjed om hva du bør gjøre videre. |  |

Oslo kommune sine egne føringer er datert 27.8.2020