**Smittevern for idrett (covid-19)**

**Nasjonal veileder**

Først publisert: 11. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 13. august 2020

OSK oppdatert 28.10.20

**KAPITTEL 4**

**4. 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 bytte lokalet for aktivitet dersom vanskelig å holde avstand, ev. flytte 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.  Oslo: Max antall personer utendørs arrangement er 200. Innendørs er grensen 20, dersom ikke faste sitteplasser. 29.10.20 | Begrense antall deltakere/trenere/tilskuere. Vurdere å dele inn deltakere/trenere 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. Vurdere om det kan serveres utendørs, ev. til ulike tider. |
| **Transport** | Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt. | Begrens kollektiv og felles transport. Tilrettelegg for 1m avstand.  Oslo kommune :  Reise-munnbind er påbudt(fra 29.9.20) når det ikke er mulig å holde 1m(påbudet gjelder ikke for de under 12 år).  Påbudt med munnbind inne på offentlig sted hvor man ikke kan holde 1m avstand(fra 29.10.20)  **Oppfordring fra Oslo kommune og Oslo Idrettskrets**  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. |
| **Registrering** | Pålagt registrering fra helsemyndighetene | Kjøre forhåndspåmelding med tilstrekkelig data  Ved oppmøte må man sjekke listene med de som var forhåndspåmeldt |
| **Gjennomføring** | Aktivitetene deles opp i grupper inntil 20 personer. | Tilgang på antibac for alle grupper.  Bruke minst mulig felles utstyr. Felles utstyr skal vaskes før og etter bruk. Ved håndvask før hver trening tenger utstyr bare vaskes etter bruk og mellom hver nye gruppe/trening. |
| **Smittevern** | Informere i innvitasjon om smittevernreglementet. Spesielt at utøvere med symptoner ikke skal delta | Holde 1m avstand i pauser og under aktivitet så lang det er mulig. |