

# RETNINGSLINJER FOR BRUK AV IDRETTSHALLEN / KULTURHUSET

## REDUSERT SMITTESPREDNING - SMITTEVERNREGLER

### Formål

I retningslinjene fremgår det hvordan idrettslag/foreninger på en forsvarlig måte skal ivareta smittevernet og forebygge tilfeldig eksponering for, og spredning av covid-19. Målet med smitteverntiltakene er å beskytte både trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte. Selv om tiltakene gjennomføres, kan tilfeller av covid-19 oppstå, men tiltakene vil bidra til å begrense smittespredning i samfunnet. Retningslinjene er hentet fra NFI, Norges idrettsforbund, og utdanningsforbundets smittevernveiledere, henholdsvis for befolkningen, de forskjellige idrettene og skolene.

### Ansvar brukere av hallen

Idrettslaget/foreningen 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.

Foresatte skal oppholde seg på tribunen og holde god avstand til andre foresatte.

Alle har ansvar for å følge smitteverntiltakene under covid-19-utbruddet. Tre hoved-prinsipp 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. Unntak for barn og ungdom under 19 år trenger ikke forholde seg til 1 metersregelen, men kommunen oppfordrer allikevel til bruk av 1 meters regelen.

Foreningen skal etablere rutiner som sørger for at smitteverntiltak/retningslinjer opprettholdes, og i tillegg sørge for nødvendig opplæring og informasjon om tiltakene til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før oppstart av aktivitet.

### Ansvar Salangen kommune.

- Informasjon om pålagte smitteverntiltak gjøres tilgjengelig for alle, ved å legge ut digital informasjon på kommunens hjemmeside, samt å henge opp plakater.
- Kommunen har ansatt vakt i hallen som skal følge med og påse at smittevernreglene skal overholdes, samt desinfisere kontaktflater i fellesrom jevnlig på kveldstid.
- Gjennomføre opplæring / gjennomgang med alle trenere og smittevernansvarlige for treningsgruppene av smittevernreglene som gjelder for bruk av idrettshallen i tiden fremover.
- Henge opp smittevernreglene i alle rom som benyttes til aktiviteter i hallen og kulturhuset.
- Daglig renhold av alle rom som blir benyttet til aktiviteter i idrettshallen og kulturhuset.
- Påse at desinfeksjonsmidler er tilgjengelig i alle rom som benyttes.
- Sanksjonere eventuelle brudd på smittevernreglene.
- Ansvar for identifisering av besøkende med navn, dato og mobiltelefon.

### **Inngangsparti / fellesområder.**

Det er svært viktig å organisere inn- og utpasseringen av utøvere gjennom inngangspartiet i hallen på en tilfredstillende måte. Det er ofte her personer kommer nært hverandre og dermed størst risiko for smittespredning.

1. Ingen uvedkommende skal oppholde seg i foajeen og fellesområder.
2. Desinfisering av berøringspunkter som dørhåndtak, gelender, vannkraner og toalettsnor.
3. Oppmerkede plasser for sko parkering skal benyttes.

### **Fellesbestemmelser for all aktivitet:**

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold fra kommunen og treningsgrupper.
3. Holde minst 1 meters avstand og redusere kontakt mellom personer
4. Treningstidene reduseres til 1 times aktivitet og 15 minutter skal benyttes til renhold og desinfisering av utstyr og garderobe.
5. Ingen grupper skal være større enn 20 personer inkl. trener og smittevernansvarlig. For sal A, B og C kan det være grupper på max 15 personer pr sal.
6. Ingen gruppe skal inn i garderober eller hall før alle i forrige gruppe er ute.
7. Grupper skal identifiseres med navn, dato og mobiltelefon til ansvarlig person, helst digitalt.
8. Alle skal ha fokus på brukeratferd under opphold i hallen.
9. Alle foreninger skal utpeke en smittevernansvarlig som sammen med leder / trener skal påse at smittevernreglene følges.
10. Ledere / smittevernansvarlig for hver gruppe skal gjennomføre desinfisering av kontaktpunkter dvs. armaturer, håndtak, gelender, benker og hyller for hver gruppe som benytter garderobene.

### **Styrketrening og spinningrommet.**

1. Trygg avstand - Hold 1 meter avstand - 2 meter ved høy intensitetstrening
2. Ekstra god håndvask - Grundig og ofte
3. Utøver rengjør utstyr og kontaktflater etter bruk
4. Kroppskontakt skal unngås - Ingen High Fives, håndhilsning etc.
5. Max antall inne i styrketreningsrommet begrenses til 7 personer.

### **Klatreveggen.**

1. Ekstra god håndvask - Grundig og ofte
2. Hold deg til samme klatrepartner gjennom hele økta
3. Vask og desinfiser utstyr etter bruk.
4. Hold en klatreled ledig mellom hver led som brukes.
5. Max antall i klatreveggen begrenses til 8 personer, 4 som klatrer og 4 som sikrer.

### **Skoleklasser**

Salangen skole og Sjøvegan vg skole skal følge veileder om smittevern utarbeidet av FHI og utdanningsdirektoratet om undervisning i kroppsøvningsfaget. Lærerne er godt informert om

disse smittereduserende tiltak, men de skal også følge retningslinjene som er listet opp i smittevernreglene utarbeidet av Salangen kommune.

### **Kampsport**

1. Det skal gjennomføres treninger med faste treningsgrupper.
2. En til en aktivitet tillatt om antall treningspartnere reduseres til et fåtall.
3. Barn og ungdom opp til 19 år kan ha normal kontakt med faste treningspartnere i treningsgruppen.
4. Antall personer i gruppen skal ikke overstige 15 personer.
5. Personer fra og med 20 år skal ha minimum 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten.

### **Fotball**

1. En gruppe skal være fast over tid og ha maks 20 spillere
2. Det skal være en leder til stede per gruppe som påser at aktiviteten er i henhold til fotballens koronavettregler.
3. Ballen, kjepler og annet utstyr skal rengjøres jevnlig
4. Bruk av garderobeser er tillatt, forutsatt forsterket renhold av kontaktflater
5. Husk gode rutiner for håndhygiene
6. Barn og unge under 20 år kan kjempe om ballen, så lenge det er innad i faste grupper.
7. Alltid minst en meters avstand så lenge vi ikke spiller fotball.
8. Unngå nærkontakt i form av high fives, jubling i klynge osv.
9. Endring av faste grupper kan gjennomføres uten opphold i aktivitet, men skal begrenses

### **Turn**

Enkelte av aktivitetene innen turn krever at trener sikrer gymnasten for å hindre skade. Kroppskontakt skal likevel unngås så langt det er mulig.

1. Sikring med hensikt for å unngå skader kan utføres
2. Hver utøver skal foreta grundig håndvask / hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater
3. Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparatene
4. Utøvere skal ha personlig boks med magnesium
5. Annet personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker etc. skal ikke håndteres av andre
6. Apparater og utstyr skal rengjøres / desinfiseres så godt som mulig etter bruk
7. Grop kan brukes forutsatt at utøverne lander på en matte / overflate som er vaskbar. Grop med kuber skal ikke benyttes uten forholdsregler som hindrer kontakt mellom utøver og kubene/gropen
8. Det anbefales å bruke personlige redskaper/utstyr der det er aktuelt. Dette utstyret skal vaskes før og etter trening
9. Det anbefales å bruke egen yogamatte/treningsmatte

### **Skyting**

1. All organisert skyting skal ha en leder som skal følge opp at smittevernreglene blir fulgt opp, herunder sørge for deltakerlister over alle som er tilstede.
2. Hvis pkt 1 kan oppfylles, kan det maksimum være 5 personer samlet i gruppe.

3. Det skal til enhver tid være minimum 1m avstand mellom utøverne. Dette gjelder også på fellesområder, på og utenfor banen.
4. Det er tillatt å låne bort eget våpen og utstyr så lenge det følges rutiner for smittevern (jamfør neste punkt).
5. Klubbvåpen kan under organisert trening, av ansvarlig arrangør lånes ut til medlemmer. Ansvarlig arrangør plikter da å sørge for at det oppnevnes en person som får ansvar for grundig overflatedesinfeksjon av utlånt våpen både før og etter bruk. Skytterne skal vaske hendene med vann og såpe eller desinfisere hendene før og etter bruk av utlånt våpen.
6. Ved liggende skyting skal skytteren benytte egne skytematter som skal rengjøres etter bruk.

#### **LHL – Trening i storsalen.**

1. Hver utøver skal foreta grundig håndvask / hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater
2. Det skal brukes samme matte under hele økta, som rengjøres / desinfiseres etter bruk
3. Det anbefales å bruke personlige redskaper/utstyr / matter som skal vaskes før og etter trening
4. Det skal holdes minimum 2 meters avstand mellom utøverne.

#### **Bruk av garderober**

1. Garderobene skal desinfiseres mellom gruppene som benytter disse.
2. Desinfisering av berøringspunkter som dørhåndtak, gelender, vannkraner og toalettsnor. Leder/smittevernansvarlig skal utføre jobben med desinfiseringen.
3. Desinfisering av garderobebenker og hyller.
4. Det må være en voksen i hver garderobe når denne er i bruk.
5. Merke plasser i garderobene for hver bruker.
6. Kvitteringsliste for desinfisering av ovennevnte punkter etter bruk legges ut i hver garderobe.

#### **Rengjøring generelt:**

- Renholdsavdelingen må se på renholdsrutiner i forbindelse med gjenåpningen.
- Kvitteringsliste for renhold henges opp i rom som benyttes.

Retningslinjene er utarbeidet av kultursjefen og godkjent av smittevernlegen i Salangen kommune.

Sjøvegan 04. September 2020

Lars A. Nesje  
Smittevernansvarlig

Kurt Jan Kvernmo  
Kultursjef