

# SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK FOR BARN- OG UNGDOMSAKTIVITET

Er du syk, eller har symptomer på luftveisinfeksjon, skal du holde deg hjemme.

## GOD HÅND- OG HOSTEHYGIENE:

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 hosting/nysing i hendene
- før måltider

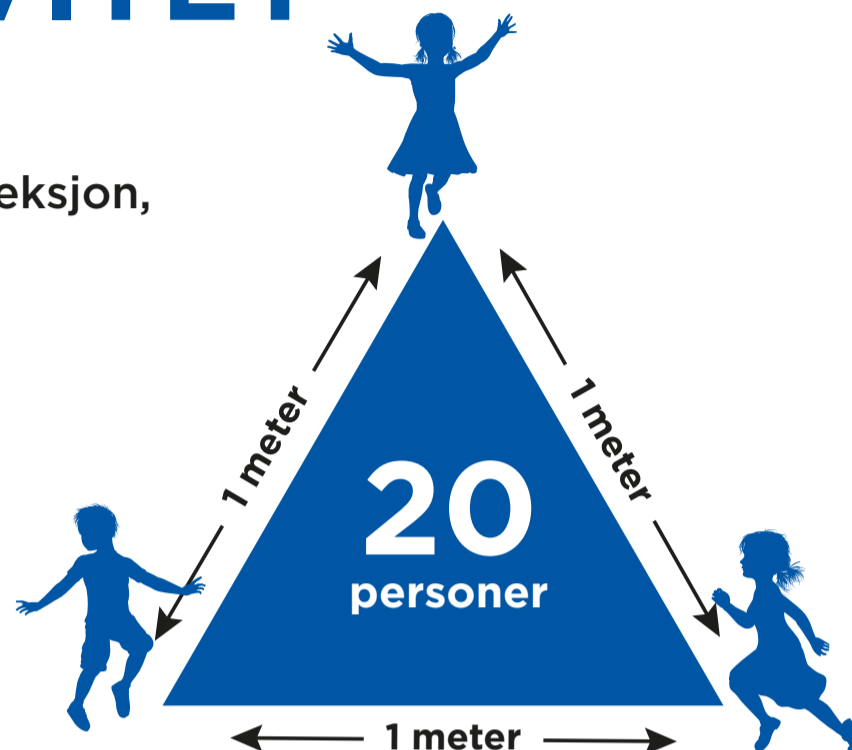
## REDUSERT KONTAKT:

Normal kontakt under aktiviteten er nå tillat  
1 meters avstand gjelder fortsatt i pauser og før/etter aktivitet

Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger er på inntil 20 personer

Ikke møt før planlagt oppstart og forlat treningsområdet ved aktivitetens slutt

Trening i faste grupper/ faste treningspartnere.



## BRUK AV FELLESE UTSTYR:

Så lenge hygienerådene over følges, kan baller/utstyr benyttes umiddelbart av andre personer.

Utstyr som er i tett kontakt med ansikt og hender, slik som hjelm og hansker, bør begrenses og desinfiseres mellom ulike personers bruk.

**NB:** Særforbundene har også egne retningslinjer som er spesifikk for sin idrett. Vi oppfordrer alle til å sette seg inn disse.



NORGES  
IDRETTSFORBUND

