Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

**تدابير الوقاية من العدوى في المرافق والمنشآت الرياضیة في أوسلو**

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* هذه هي القواعد الحالية في أوسلو.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* المرافق الداخلية في أوسلو مغلقة حتى إشعار آخر.
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* يجب تنفيذ جميع الأنشطة الخارجية مع الحفاظ علی على مسافة متر واحد على الأقل بین الأشخاص.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* لا تزال أنشطة الرياضة الترفیهیة للبالغين (20 عامًا فأكثر) ممنوعة في كل من المرافق الریاضیة الداخلية والخارجية.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* كما لا يُسمح بترتيب "الصالة المفتوحة" (åpen hall) أو ما يماثلها.

Generelle smitteverntiltak:

تدابير عامّة لمكافحة العدوى:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

المبادئ الثلاثة الرئيسية لإبطاء انتشار العدوى هي:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* يجب أن يبقى المرضى في المنزل
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* الحفاظ علی نظافة الجیدة اليدين واتباع آداب السعال وتعزیز التنظيف
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الآخرین والتقلیل من الاحتكاك بين الأشخاص

God hånd- og hostehygiene

نظافة اليدین الجیدة واتباع آداب السعال

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

أغسل اليدين أو استخدام معقم الیدین بانتظام، على سبيل المثال ؛

* før og etter aktiviteten
* قبل وبعد النشاط
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* بعد استخدام المعدات المشترکة التي يتم لمسها باليدين بشكل متكرر
* når hendene er synlig skitne
* عندما تكون الأيدي متسخة بشكل واضح
* etter toalettbesøk
* بعد زيارة المرحاض
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* بعد ملامسة المخاط والبلغم واللعاب (مثل عند السعال / العطس في اليدين)
* før måltider
* قبل تناول وجبات الطعام

Idrettslaget bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene.

يجب على الفريق الرياضي توفیر مستلزمات القیام بتنظیف اليدين بشکل جيد. تُعد إمكانية الوصول إلی مرافق نظافة اليدين وموقع هذه المرافق مهمة للامتثال للنصائح.

Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted.

يجب أن تكون المرافق مرئية بوضوح ويمكن الوصول إليها في الأمکنة حيث يحدث اتصال متكرر بين الناس.

Annet:

آخر:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* يجب تجنّب المصافحة والمعانقة والاتصال الجسدي غير الضروري قدر الإمكان.
* Unngå å berøre ansiktet.
* تجنّب لمس الوجه.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* اسعل في باطن المرفق أو في مندیل ورقي ترمیە بعد استعمالە. اغسل يديك بعد ذلك.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* تجنّب البصق والتمخط أثناء ممارسة النشاط.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* تجنّب مشاركة زجاجات الشرب والطعام.

Registrering av oppmøte og smittesporing

تسجيل الحضور وتتبّع العدوى

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* من أجل إجراء أي تتبّع للعدوى بطريقة فعالة، فإنە يُشترط أن یتم تسجيل الحضور في جميع التدريبات.

Generelle regler for gjennomføring av trening for barn og unge i idrettshaller og idrettsparker

القواعد العامّة لتدريب الأطفال والشباب في الصالات والمجمعات الرياضية

Generelt

عمومًا

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* يجب أن يكون عدد الأشخاص محدودًا قدر الإمكان، خاصة في المرافق التي يتم فيها إجراء العديد من التدريبات بالتوازي.
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* يُوصى بعدم حضور الجمهور / المتفرجين في التدريبات.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* يُنصح باتباع أمر البلدية باستخدام الکمامة في الداخل في المنشآت الرياضية حيث لا يمكن الحفاظ على مسافة مترين على الأقل بین الأشخاص.
* Syke personer skal holde seg hjemme
* يجب أن يبقى المرضى في المنزل
* Den generelle anbefalingen om minst 1 meters avstand mellom personer gjelder i alle situasjoner utover selve idrettsaktiviteten, for eksempel i pauser, i garderober, før/etter aktivitet mv.
* التوصية العامة بالحفاظ علی مسافة لا تقل عن متر واحد بين الأشخاص تنطبق في جميع المواقف التي تتجاوز النشاط الرياضي نفسە، على سبيل المثال أثناء فترات الراحة وفي غرف تغيير الملابس و قبل / بعد النشاط ، إلخ.

Gruppeinndeling

التقسيم إلی مجموعات

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
	+ يجب أن تتكون المجموعات من 20 شخصًا كحد أقصى.
* Gruppene skal holdes adskilt. Det er likevel tillatt at to grupper på 20 stk. benytter én hallflate, så lenge hallflaten deles med skillevegg eller kjegler etc. I haller hvor det er mulig å dele hallflaten inn i tre deler ved bruk av skillevegg, kan det være 20 stk. per del.
	+ يجب أن تبقى المجموعات منفصلة عن بعضها البعض. ومع ذلك فمن المسموح به أن تستخدم مجموعتين تتکون کل منها من 20 شخصا صالة واحدة، طالما أن سطح أرضیة الصالة مقسم بجدار فاصل أو أقماع وما إلى ذلك. في الصالات حيث يمكن تقسيم سطح أرضیة القاعة إلى ثلاثة أجزاء باستخدام جدران فاصلة، يمكن أن يكون هناك 20 شخص في کل قسم.
* Der gruppene må benytte samme inngang, skal grupper som trener parallelt unngå å starte/slutte på samme tidspunkt. Dette for å hindre at gruppene blandes på vei inn/ut av anlegget.
	+ في المرافق حیث يجب على المجموعات استخدام نفس المدخل، يجب على المجموعات التي تتدرب بالتوازي تجنب البدء أو الانتهاء في نفس الوقت. هذا لمنع المجموعات من الاختلاط في الطريق إلى المنشأة أو عند مغادرتها.
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
	+ يجب أن تستخدم المجموعات مداخل مختلفة قدر الإمكان.

Garderober og andre fasiliteter

غرف تغییر الملابس والمرافق الأخرى

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
	+ يُوصى بالتقليل من استخدام غرف تغییر الملابس. يجب ألا تستخدم المجموعات نفس غرف تغییر الملابس.
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
	+ لا يجوز التواجد في الردهات أو الأماكن المزدحمة أو ما يماثلها.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
	+ يجب أن تبقى غرف تمارین القوة (styrkerom) مغلقة وأن لا تُستخدم.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
	+ يجب إبقاء الكشك / المقصف مغلقًا.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
	+ يجب تقليل استخدام المكاتب / غرف الاجتماعات إلى الحد الأدنى.

Idrettspark

المجمّعات الرياضية

* Selv om det ikke er etablert en konkret øvre grense for antall personer som kan oppholde seg i en idrettspark, er det alle klubbers ansvar å begrense dette antallet. Dette avhenger for eksempel av mulighetene for å skille grupper i garderober og ved å benytte forskjellige innganger.
	+ على الرغم من عدم وجود حد أقصى محدد لعدد الأشخاص الذين يمكنهم التواجد في مجمع رياضي، فإن تحديد هذا العدد هو مسؤولية جميع الأندية. هذا يعتمد، على سبيل المثال، على توفر إمكانيات فصل المجموعات عن بعضها في غرف تغيير الملابس وباستخدام مداخل مختلفة.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
	+ الظروف المحلية هي التي تقرر کم شخص من الواقعي والعملي یمکنهم التواجد في المجمع الرياضي.
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
	+ يتم إقامة الأنشطة الرياضية المنظمة فقط في المجمعات الرياضية. لا يتم الترتيب لنشاطات ریاضية منظمة ذاتيًا.
* I anlegg/idrettsparker der flere idrettsflater er plassert sammen er det spesielt viktig å begrense antallet personer. Desto større idrettspark, desto mer restriktiv bør man være. Det er viktig at alle samarbeider om dette slik at mengden personer begrenses til et minimum.
	+ في المرافق / المجمعات الرياضية حيث توجد عدة ملاعب رياضية متجاورة، فإنە من المهم بشكل خاص تحديد عدد الأشخاص. كلما كان المجمع الرياضي أكبر، کلما کان من الضروري أن یكون المرء أكثر تقييدًا. من المهم أن يتعاون الجميع في هذا الأمر حتى يقتصر عدد الأشخاص على الحد الأدنى.

Bruk av felles utstyr

استخدام المعدّات المشتركة

Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav. Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr.

طالما يتم الحفاظ على نظافة اليدين قبل وبعد استخدام المعدّات، فإن خطر الإصابة غير المباشرة بالعدوی سيكون منخفضًا للغاية. يجب حث المشاركين على عدم لمس وجوههم أثناء الانخراط في الأنشطة باستخدام المعدّات المشتركة.

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* ليست هناك حاجة لتنظيف الكرات المستخدمة في رياضات الكرة زیادة عن الممارسة العادية.
* Ved bruk av felles matter, slagputer eller liknende utstyr som berøres hyppig med

hendene/ansiktet anbefales håndvask før og etter bruk, samt rengjøring av utstyret mellom hver bruker

* عند استخدام الحصائر المشترکة أو وسائد اللکم أو المعدّات المماثلة التي يتم لمسها بشكل متكرر بالیدین أو الوجە، يوصى بغسل اليدين قبل الاستخدام وبعده، وكذلك تنظيف المعدّات بين كل مستخدم وآخر.
* Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten bør utstyret rengjøres etter hver bruker.
* ومع ذلك، يجب الحد من مشاركة المعدّات التي تنطوي علی اتصال وثيق جدًا بالوجه أو اليدين (خوذة، قفازات ، إلخ). وإذا كانت مشاركة المعدّات ضرورية لإنجاز النشاط، فيجب تنظيف الجهاز بعد كل مستخدم.

--------------------------------------------------------

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* جميع النشاطات الرياضية التي تقام في الأماكن المغلقة للأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 13-19 سنة مغلقة.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* يمكن استخدام المرافق الریاضیة الخارجية لجميع الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* لا تزال أنشطة الرياضة الترفیهیة للبالغين (20 عامًا فأكثر) ممنوعة في كل من المرافق الریاضیة الداخلية والخارجية.
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* يمكن فقط للرياضات المنظمة للأطفال والصغار الذين تقل أعمارهم عن 13 عامًا استخدام المرافق الریاضیة الداخلية التابعة للبلدية للتدريب.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* يُمنع إقامة الفعاليات والمسابقات بكافة أنواعها. وهذا يشمل أيضًا مباريات الدوري ومباريات التدريب.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* كما لا يُسمح بترتيب "الصالة المفتوحة" (åpen hall) أو ما يماثلها.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* يمكن استخدام المرافق الخارجية لجميع الأطفال والشباب الذين تقل أعمارهم عن 20 عامًا إذا كان من الممكن الحفاظ على مسافة آمنة بین الأشخاص.
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* جميع المرافق الرياضية للأطفال والشباب والكبار مغلقة حتى إشعار آخر.
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* جميع المرافق الرياضية المخصصة للأطفال والشباب والبالغين مغلقة حتى إشعار آخر سواء في الداخل أو الخارج.
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* جميع المرافق الداخلية والخارجية مغلقة حتى إشعار آخر.

* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* يمكن إجراء التدريب البديل في الهواء الطلق طالما یتم الالتزام بقاعدة الحفاظ علی مسافة متر واحد بین الأشخاص.