Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

Measures to protect against infection in sports activities in Oslo

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* These are the rules in force in Oslo
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Indoor facilities in Oslo are closed until further notice
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* All outdoor activities must be conducted with a distance of at least one metre between participants
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* All indoor and outdoor organized recreational sports will continue to be closed for adults (20 years of age and older).
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* "Open hall" or similar events are also not allowed.

Generelle smitteverntiltak:

General measures for protection against infection:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

The three main principles for limiting the spread of infection are:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* People who are ill must remain at home.
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* Practise good hand and coughing hygiene and wash hands and surfaces frequently.
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* Keep a distance of at least one metre and reduce contact between people.

God hånd- og hostehygiene

Good hand and coughing hygiene

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

Wash your hands or use hand disinfectant regularly, for example;

* før og etter aktiviteten
* before and after the activity
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* after using equipment that is frequently touched by others
* når hendene er synlig skitne
* when your hands are visibly dirty
* etter toalettbesøk
* after being to the toilet
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* after contact with discharge from a runny nose, slime or saliva (for example when you cough or sneeze into your hands)
* før måltider
* before meals

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

The sports club should help to ensure good hand hygiene. It is important to have hand hygiene bottles/dispensers easily accessible and in clear sight so that everyone can comply with the recommendations.

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

Dispensers/bottles should be easy to find and accessible where there is frequent contact between people.

Annet:

Other recommendations:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* Shaking hands, hugging and unnecessary physical contact should be avoided as much as possible.
* Unngå å berøre ansiktet.
* Avoid touching your face.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* Cough into your elbow crook or into a tissue that you then throw away in the rubbish bin. Wash your hands afterwards.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* Avoid spitting and blowing your nose during the activity.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* Don’t share water bottles or food.

Registrering av oppmøte og smittesporing

Registration of attendance and tracking infection

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* Attendance at all training or practice sessions must be registered to ensure that any necessary tracking of contact with an infected person can be done in an effective way

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

General rules when training children and young people in sports halls or outdoor sports facilities

Generelt

General rules

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* The number of people must be limited as much as possible, particularly in facilities where there is parallel training
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* It is recommended that spectators are not allowed to attend the training sessions.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* Everyone is encouraged to comply with the ordinance stating that a face mask must be used indoors in sports facilities when it is not possible to maintain a distance of two metres
* Syke personer skal holde seg hjemme
* Anyone who is ill must stay at home
* 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.
* The general recommendation to keep a distance of at least one metre between all people applies in all situations beyond the sports activity itself, such as during breaks, in locker rooms and before and after activities etc.

Gruppeinndeling

Training in groups

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* The groups must not have more than 20 participants.
* 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.
* The groups must be kept apart from each other. Two groups of 20 persons may, however, share the same arena area as long as the floor is divided by a dividing wall or cones etc. In arenas that can be divided into three using a dividing wall, each section can have up to 20 participants.
* 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.
* Where groups have to use the same entrance, the groups training parallel to each other must avoid starting and stopping at the same time to prevent the groups from mixing when entering or leaving.
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* As far as possible, the groups must use different entrances.

Garderober og andre fasiliteter

Locker rooms and other facilities

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* It is encouraged to use the locker rooms as little as possible. Groups must not use the same locker room.
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* It is not allowed to loiter in foyers, open indoors areas etc.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* Weight rooms must be kept closed and may not be used.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* Kiosks/canteens must be kept closed.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* The use of offices/meeting rooms must be kept to a minimum.

Idrettspark

Sports park (Outdoor and indoor sports facilities)

* 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.
* Even if no specific limit has been set for the number of people who may be in an outdoor sports facility, it is the responsibility of all clubs to restrict this number. This depends, for example, on how possible it is to keep groups apart in the locker rooms and to use different entrances.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* Local conditions determine how many people it is practically reasonable to allow to use the outdoor facilities
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* Only organized sports activities can be practised in the outdoor sports facilities. Privately arranged activities are not allowed.
* 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.
* In facilities with several pitches placed side-by-side, it is particularly important to limit the number of people. The bigger the sports facility, the more restrictive one should be. It is important that everyone collaborates on this to keep the number of people present to a minimum.

Bruk av felles utstyr

Using shared equipment

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.

As long as good hand hygiene is observed before and after using equipment used by many people, the risk of direct infection will be very low. Participants are urged to avoid touching their faces while using this equipment.

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* Cleaning of balls in ball sports is not necessary beyond normal practice.
* 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

* When using mats, boxing mitts or similar equipment that often come into contact with the hands or face, it is recommended that you wash your hands before and after use, and the equipment must be cleaned after each user.
* 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.
* Sharing gear which comes into close contact with the face or hands (helmets, gloves etc.) should be limited. If sharing is necessary to carry out the activity, the gear should be cleaned after each user.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

Gjeldende regler i Oslo frem til x .januar 2021

Rules in force in Oslo up to x January 2021

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* All sports activities in indoor facilities for children and young people between 13 and 19 years of age are closed.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* Outdoor facilities can be used by all children and young people under 20 years of age.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* All indoor and outdoor organized recreational sports will continue to be closed for adults (20 years of age and older).
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* Only organized sports for children and young people under 13 years of age can use the city’s indoor facilities for training.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* No events or competitions of any kind can be held. This also includes league matches and training games.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* "Open hall" or similar events are also not allowed.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Indoor facilities in Oslo are closed until further notice
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand
* Outdoor facilities may be used by all children and young people under 20 years of age if it is possible to maintain a good distance between each participant
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* These are the rules in force in Oslo
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* All sports programmes for children, young people and adults are closed until further notice
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* All sports programmes for children, young people and adults, whether indoors or outdoors, are closed until further notice
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* All indoor and outdoor facilities are closed until further notice
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* All outdoor activities must be conducted with a distance of at least one metre between participants
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes
* Alternative training and workouts may be carried out as long as the distance of one metre between participants is observed