Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

اقدامات پیشگیری از مبتلا شدن در ورزش اسلو

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* این مقررات شامل اسلو می گردند
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* سالن های ورزشی در اسلو تا اطلاع ثانوی تعطیل می باشند
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* کلیە فعالیت های بیرونی باید با حداقل ١ متر فاصلە گذاری صورت بگیرند.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* ورزشهای همگانی برای بزرگسالان (٢٠ سال و بە بالا) در سالن های ورزشی و تاسیسات ورزشی فضای باز هنوز تعطیل می باشند.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* همچنین برگزاری "سالن باز" یا مشابه آن نیز مجاز نیست.

Generelle smitteverntiltak:

اقدامات پیشگیرانە عمومی:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

نکات زیر سه اصل اصلی برای توقف انتشار عفونت می باشند:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* افراد بیمار باید در خانە بمانند
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* رعایت بهداشت دست، صحیح سرفە کردن و نظافت
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* حد اقل یک متر فاصلە گذاری با دیگران را رعایت کنید و تماس با دیگران را کاهش دهید

God hånd- og hostehygiene

رعایت بهداشت دست و صحیح سرفە کردن

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

بە صورت مرتب دستها را بشوئید یا از ضد عفونی کنندە دست برای نمونە در موارد زیر استفادە کنید:

* før og etter aktiviteten
* قبل و بعد از فعالیت
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* پس از استفادە از تجهیزات مشترکی کە بە صورت مکرر با دست لمس می شوند
* når hendene er synlig skitne
* هنگامی کە دست ها بە وضوح کثیف می باشند
* etter toalettbesøk
* بعد از رفتن بە دستشویی
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* بعد از تماس با خلط، ترشحات بینی و بزاق (برای مثال سرفە کردن / عطسە کردن در کف دست ها)
* før måltider
* قبل از غدا خوردن

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

تیم ورزشی بایستی امکان بهداشت صحیح دست را فراهم نماید. دسترسی و موقعیت مکانی امکانات بهداشتی دست جهت رعایت این توصیه ها مهم می باشند.

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

در مواردی کە تماس میان افراد بە صورت مکرر صورت می گیرد، امکانات بهداشتی باید بە خوبی قابل مشاهدە و در دسترس باشند.

Annet:

غیرە:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* از دست دادن، در آغوش گرفتن و تماس بدنی غیر ضروری بایستی تا حد امکان خودداری شود.
* Unngå å berøre ansiktet.
* از دست زدن بە صورت خودداری کنید.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* در آرنج یا دستمال کاغذی سرفە کنید و سپس دستمال کاغذی را بە داخل زبالەدان بیاندازید. سپس دستان خود را بشویید.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* هنگام انجام فعالیت از تف کردن و تمیزکردن بینی خودداری کنید.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* از استفادە مشترک از بطری نوشیدنی و خوردن غذای همدیگر خودداری کنید.

Registrering av oppmøte og smittesporing

ثبت نام هنگام حضور و ردیابی عفونت

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* برای اینکە ردیابی احتمالی عفونت به شکل موثری صورت بگیرد، ثبت نام هنگام حضور در کلیە تمرینات الزامی می باشد.

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

مقررات عمومی برای انجام تمرینات ورزشی کودکان و نوجوانان در سالن های ورزشی و پارک های ورزشی

Generelt

مقررات عمومی

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* تعداد افراد باید تا حد امکان محدود گردند، بە ویژە در اماکن ورزشی کە چندین تمرینات ورزشی به طور موازی در آنها انجام می شود.
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* توصیه می شود کە مردم / تماشاگر هنگام تمرینات حضور نداشته باشند.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* توصیه می شود کە از دستورات شهرداری مبنی بر استفاده از ماسک در داخل سالن های ورزشی کە امکان حداقل ٢ متر فاصلە گذاری در آنها وجود نداشتە باشد، پیروی شود.
* Syke personer skal holde seg hjemme
* افراد بیمار باید در خانە بمانند
* 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.
* توصیه عمومی در مورد حداقل ١ متر فاصله گذاری بین افراد بەغیر از فعالیت ورزشی شامل کلیە حالات دیگر می گردد، به عنوان مثال هنگام استراحت، در رختکن، قبل و بعد از فعالیت و غیرە.

Gruppeinndeling

تقسیم بندی گروهی

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* گروها باید حداکثر متشکل از ٢٠ نفر باشند
* 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.
* این گروهها باید از همدیگر جدا باشند. با این وجود مجاز می باشد که دو گروه ٢٠ نفری از یک سالن ورزشی استفادە کنند بە شرطی کە سالن توسط یک دیوار جدا کنندە یا دیگر اجسام جدا کنندە تقسیم شده باشد. در سالن هایی که امکان تقسیم سطح سالن به سه بخش با استفاده از دیوار جدا کنندە وجود شتە باشد، ٢٠ نفر می توانند در هر یک از این بخش ها باشند.
* 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.
* در مواردی که گروه ها مجبور باشند از یک ورودی استفاده کنند، گروه هایی کە به طور موازی تمرین می کنند باید شروع / پایان تمرینات آنها به طور همزمان نباشد. این امر برای جلوگیری از مخلوط شدن گروه ها هنگام ورود به سالن ورزشی یا خارج شدن از آن می باشد.
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* تا آنجا کە ممکن می باشد باید گروە ها از ورودی های مختلف استفادە کنند.

Garderober og andre fasiliteter

رختکن ها و سایر امکانات

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* توصیە می شود کە استفادە کردن از رختکن ها بە حداقل رساندە شود. گروه ها نباید از همان رختن استفاده کنند.
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* ماندن در راهروها یا سالن انتظار، قسمت های شلوغ یا مشابە مجاز نمی باشد.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* اتاق تمرینات قدرتی باید بستە شود و مورد استفادە قرار نگیرد.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* کیوسک / غذاخوری باید بستە نگە داشتە شوند.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* استفادە از دفاتر / اتاق جلسات باید بە حد اقل رساندە شود.

پارک ورزشی

* 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.
* اگرچه حد اکثر تعداد افرادی که می توانند در یک پارک ورزشی باشند تعیین نشده است، با این وجود محدود کردن این این تعداد بر عهده کلیه باشگاه ها می باشد. این به عنوان مثال به امکان جداسازی گروه ها در رختکن و استفاده از ورودی های مختلف بستگی دارد.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* این شرایط محلی می باشد کە مشخص می کند وجود چند تعداد نفر در یک پارک ورزشی از لحاظ عملی امکان پذیر و منطقی می باشد.
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* تنها فعالیتهای ورزشی سازمان یافته می توانند در پارکهای ورزشی صورت بگیرند. امکان انجام فعالیت هایی کە بە صورت شخصی سازمان دهی می شوند وجود ندارد.
* 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.
* در تاسیسات / پارک های ورزشی که چندین زمین ورزشی در کنار هم قرار گرفته اند، محدود کردن تعداد افراد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هرچه پارک ورزشی بزرگتر باشد، محدودیت ها هم بایستی در تناسب با وسعت آن بیشتر باشند. مهم است که همه در این زمینه همکاری کنند تا تعداد افراد به حداقل ممکن رساندە شود.

Bruk av felles utstyr

استفادە از تجهیزات مشترک

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.

تا زمانی که بهداشت دست ها قبل و بعد از استفاده از تجهیزات بە خوبی رعایت گردد، خطر ابتلا شدن غیرمستقیم بسیار کم خواهد بود. بایستی بە شرکت کنندگان توصیە گردد که هنگام انجام فعالیتها با استفادە از تجهیزات مشترک، صورت خود را لمس نکنند

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* در ورزش های توپی نیازی به تمیز کردن توپ ها بیشتر از حد معمول نیست.
* 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

* هنگام استفاده از تشک های مشترک، کیسە بوکس یا وسایل مشابهی که مرتباً توسط دست / صورت لمس می شوند، توصیە می گردد کە دست ها قبل و بعد از استفاده شستە شوند و همچنین تجهیزات بین استفادە هر کاربری تمیز شوند.
* 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.
* با این حال، استفادە مشترک از تجهیزاتی کە تماس بسیار نزدیک با صورت یا دستها دارند (کلاه ایمنی ، دستکش و غیره) باید محدود گردد. در صورتی کە استفادە مشترک از تجهیزات برای انجام فعالیت ضروری باشد، این تجهیزات باید بعد از استفادە هر کاربری تمیز شوند.

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

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* کلیە ورزشهای داخل سالن ورزشی برای کودکان و جوانان بین ١٣ تا ١٩ سالە تعطیل می باشد
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* کودکان و جوانان زیر ٢٠ سال می توانند از امکانات ورزشی فضای باز استفادە نمایند.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* ورزشهای همگانی برای بزرگسالان (٢٠ سال و بە بالا) در سالن های ورزشی و تاسیسات ورزشی فضای باز هنوز تعطیل می باشند.
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* تنها ورزشهای سازمان یافته ویژە کودکان و نوجوانان زیر ١٣ سال می توانند جهت تمرین از سالن های ورزشی شهرداری استفاده کنند.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* برگزاری هرگونە مراسم و مسابقات ممنوع می باشد. این ممنوعیت همچنین شامل مسابقات تیمی و مسابقات تدارکاتی نیز می باشد.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* همچنین برگزاری "سالن باز" یا مشابه آن نیز مجاز نیست.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* سالن های ورزشی در اسلو تا اطلاع ثانوی تعطیل می باشند
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* کودکان و جوانان زیر ٢٠ سال می توانند از امکانات ورزشی فضای باز استفادە نمایند در صورتی کە امکان فاصلە گذاری خوب وجود داشتە باشد.
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* این مقررات شامل اسلو می گردند
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* کلیە ورزشها برای کودکان، جوانان و بزرگسالان تا اطلاع ثانوی تعطیل می باشند
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* کلیە ورزشهای داخل سالن ورزشی و در بیرون برای کودکان، جوانان و بزرگسالان تا اطلاع ثانوی تعطیل می باشند.
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* کلیە سالن های ورزشی و تاسیسات ورزشی فضای باز تا اطلاع ثانوی تعطیل می باشند.
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* کلیە فعالیت های بیرونی باید با حداقل ١ متر فاصلە گذاری صورت بگیرند.
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* تمرینات جایگزین تا زمانیکە فاصلە گذاری رعایت گردد می توانند در بیرون صورت بگیرند.