Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.

Generelle smitteverntiltak:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

God hånd- og hostehygiene

Vask hender eller bruk håndsprit 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 kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* før måltider

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

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

Annet:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* Unngå å berøre ansiktet.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.

Registrering av oppmøte og smittesporing

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger

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

Generelt

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* Syke personer skal holde seg hjemme
* 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.

Gruppeinndeling

* Grupper skal bestå av 20 personer.
* 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.
* 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.
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.

Garderober og andre fasiliteter

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.

Idrettspark

* 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.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* 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.

Bruk av felles utstyr

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.

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* 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

* 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.

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

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes