Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

Przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych podczas uprawiania sportu w Oslo

Gjeldende regler i Oslo frem til x.januar 2021

Zasady obowiązujące w Oslo do dnia x stycznia 2021 r.

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Zasady obowiązujące w Oslo
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Hale i sale sportowe w Oslo są zamknięte do odwołania
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* Wszelkie zajęcia na świeżym powietrzu musza obywać się przy zachowaniu co najmniej 1 metra odstępu.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Nadal nie odbywają się zajęcia sportowe amatorskie i rekreacyjne dla dorosłych (powyżej 20 roku życia), ani na obiektach sportowych w budynkach, ani na świeżym powietrzu.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* Nie można organizować zajęć otwartych na hali lub tym podobnych.

Generelle smitteverntiltak:

Ogólne zasady przeciwdziałania rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

Oto trzy zasady główne, których przestrzeganie ograniczy rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* Osoby chore mają zostać w domach
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* Dbaj o właściwą higienę rąk oraz higienę podczas kaszlu oraz o większą czystość otoczenia
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* Zachowuj dystans przynajmniej jednego metra i ograniczaj kontakty społeczne

God hånd- og hostehygiene

 Właściwa higiena rąk oraz higiena podczas kaszlu

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

Regularnie myj ręce lub stosuj środek do dezynfekcji, na przykład:

* før og etter aktiviteten
* przed i po zajęciach
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* po korzystaniu ze wspólnego sprzętu, który jest często dotykany rękami
* når hendene er synlig skitne
* kiedy ręce są wyraźnie brudne
* etter toalettbesøk
* po skorzystaniu z toalety
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* po kontakcie z wydzieliną z nosa, śliną i plwocinami (na przykład po kaszlnięciu/kichnięciu w dłonie)
* før måltider
* przed posiłkami

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

Klub sportowy powinien stworzyć warunki do dbania o właściwą higienę rąk. Dostępność i umiejscowienie stacji do higieny rąk ma znaczenie dla stosowania się do zaleceń.

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

Stacje higieniczne powinny być dobrze widoczne i dostępne wszędzie tam, gdzie występują częste kontakty społeczne.

Annet:

Inne:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* W miarę możliwości należy unikać podawania ręki na powitanie, uścisków i zbędnych kontaktów fizycznych.
* Unngå å berøre ansiktet.
* Unikaj dotykania twarzy.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* Kaszl w zgięcie łokcia lub w papier, który następnie wyrzuć. Następnie umyj ręce.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* Unikaj plucia i smarkania w trakcie zajęć sportowych.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* Unikaj dzielenia się napojami i jedzeniem.

Registrering av oppmøte og smittesporing

Rejestracja obecności i śledzenie łańcucha zakażeń

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* Aby można było efektywnie śledzić łańcuch ewentualnych zakażeń, na wszystkich treningach wymagana jest rejestracja obecności.

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

Zasady ogólne dotyczące treningów z udziałem dzieci i młodzieży w halach sportowych i na zewnętrznych obiektach sportowych

Generelt

Zasady ogólne

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* Należy w jak największym stopniu ograniczyć liczbę osób, szczególnie na obiektach, gdzie równocześnie odbywa się kilka treningów.
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* Zaleca się, żeby treningi odbywały się bez udziału widzów/publiczności.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* Wzywa się do przestrzegania gminnego nakazu noszenia maseczek na obiektach sportowych, jeśli nie ma możliwości zachowania dwumetrowego dystansu.
* Syke personer skal holde seg hjemme
* Osoby chore mają zostać w domach
* 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.
* Zalecenie ogólne dotyczące zachowania przynajmniej metrowego dystansu społecznego obowiązuje w każdej sytuacji poza uprawianiem sportu, na przykład w przerwach, w szatniach, przed/po zajęciach itd.

Gruppeinndeling

Podział na grupy

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* Grupy mogą składać się z maksymalnie 20 osób.
* 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.
* Grupy muszą być od siebie oddzielone. Dozwolone jest jednak, żeby dwie grupy po 20 osób korzystały z jednej powierzchni halowej, o ile jest ona przedzielona ścianką działową, pachołkami itp. W halach, gdzie możliwy jest podział powierzchni hali na trzy części przy zastosowaniu ścianki działowej, na każdej z części może przebywać 20 osób.
* 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.
* Jeśli grupy muszą korzystać z tego samego wejścia, grupy trenujące jednocześnie powinny unikać rozpoczynania i kończenia zajęć o tej samej godzinie. Ma to na celu zapobieganie temu, aby grupy mieszały się przy wejściu do i wyjściu z obiektu.
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* O ile to możliwe, grupy powinny korzystać z osobnych wejść.

Garderober og andre fasiliteter

Szatnie i inne przestrzenie

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* Wzywa się do zminimalizowania korzystania z szatni. Poszczególne grupy nie powinny korzystać z tej samej szatni.
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* Nie można przebywać na terenie foyer, holu i tym podobnych.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* Siłownia jest zamknięta i nie można z niej korzystać.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* Sklepiki/stołówki są nieczynne.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* Korzystanie z biur/pokoi konferencyjnych ma być ograniczone do minimum.

Idrettspark

Zewnętrzne obiekty sportowe

* 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.
* Mimo, iż nie ustalono konkretnej górnej granicy liczby osób, które mogą przebywać na zewnętrznym obiekcie sportowym, na wszystkich klubach spoczywa odpowiedzialność, żeby tę liczbę ograniczyć. Zależy to na przykład od możliwości oddzielenia grup w szatniach oraz korzystania z osobnych wejść.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* Warunki lokalne są decydujące dla ustalenia, jaka liczba osób przebywających na terenie zewnętrznego obiektu sportowego jest liczbą rozsądną ze względów praktycznych.
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* Na terenie zewnętrznych obiektów sportowych mogą odbywać się jedynie zorganizowane zajęcia sportowe. Nie będą one przystosowane do prowadzenia aktywności sportowej we własnym zakresie.
* 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.
* Szczególnie istotne jest ograniczenie liczby osób w obiektach zewnętrznych złożonych z wielu powierzchni sportowych. Im większy obiekt, tym większe restrykcje należy stosować. Ważne jest, żeby wszyscy współpracowali celem ograniczenia liczby osób do minimum.

Bruk av felles utstyr

Korzystanie ze wspólnego sprzętu

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.

Przy zachowaniu właściwej higieny rąk przed użyciem sprzętu i po jego użyciu, ryzyko zarażenia w sposób pośredni jest niewielkie. W trakcie uprawiania sportu przy użyciu wspólnego sprzętu należy zwrócić uwagę uczestników, żeby nie dotykali twarzy.

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* Nie ma potrzeby dodatkowego mycia piłek do sportów z piłką.
* 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

* Przy korzystaniu ze wspólnych mat, tarcz treningowych lub podobnego sprzętu, który z dużą częstotliwością dotykany jest rękami/twarzą, zaleca się mycie rąk przed i po użytku oraz mycie sprzętu pomiędzy użytkownikami.
* 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.
* Należy jednak ograniczyć dzielenie się sprzętem, który jest w bliskim kontakcie z twarzą lub dłońmi (kask, rękawice itp.). Jeśli korzystanie z tego samego sprzętu jest konieczne do wykonania treningu, należy umyć sprzęt po każdym użytkowniku.

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

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

Gjeldende regler i Oslo frem til x.januar 2021

Zasady obowiązujące w Oslo do dnia x stycznia 2021 r.

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* Nie odbywają się zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży w wieku 13 – 19 lat na halach i salach sportowych.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* Z obiektów sportowych na świeżym powietrzu mogą korzystać wszystkie dzieci i młodzież do 20 roku życia.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Nadal nie odbywają się zajęcia sportowe amatorskie i rekreacyjne dla dorosłych (powyżej 20 roku życia), ani na obiektach sportowych w budynkach, ani na świeżym powietrzu.
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* Z gminnych obiektów sportowych w budynkach, w celach treningowych, mogą korzystać jedynie dzieci i młodzież poniżej 13 roku uczestniczące w zorganizowanych zajęciach sportowych.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* Zakazane jest przeprowadzanie wszelkich imprez i zawodów. Zakaz obejmuje również rozgrywki ligowe i sparingi.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* Nie można organizować zajęć otwartych na hali lub tym podobnych.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Hale i sale sportowe w Oslo są zamknięte do odwołania
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* Dzieci i młodzież poniżej 20 roku życia mogą korzystać z obiektów sportowych na świeżym powietrzu, o ile można zachować odpowiedni dystans.
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Zasady obowiązujące w Oslo
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* Do odwołania nie odbywają się żadne zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* Do odwołania nie odbywają się żadne zajęcia sportowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych zarówno pod dachem jak i na świeżym powietrzu
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* Wszystkie obiekty sportowe pod dachem i na świeżym powietrzu są zamknięte do odwołania.

Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand

* Wszelkie zajęcia na świeżym powietrzu musza obywać się przy zachowaniu co najmniej 1 metra odstępu.
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* Trening alternatywny na świeżym powietrzu jest dozwolony pod warunkiem zachowania metrowego dystansu.