Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

Tallaabooyinka ka hortagga isqaadsiinta xanuunka ee cayaaraha isboortiga Oslo

* Gjeldende regler i Oslo frem til **x**.januar 2021
* Xeerarka khuseeya Oslo ilaa **x**da jannaayo 2021
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Xeerarkani waxa ay khuseeyaan Oslo
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Goobaha isboortiga ee gudaha ah Oslo waa xidhan yihiin illaa inta war kale laga soo saarayo
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* Dhammaan cayaaraha iyo aktifiteetyada kale ee lagu samaynayo meelaha debedaha ah waa in la isu jirsadaa ugu yaraan hal mitir
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Noocyada kala duwan ee cayaaraha isboortiga weli waa ka xiran yihiin dadka waawayn (20 sano iyo wixii ka wayn) goobaha gudaha iyo dibeddaba.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* Xataa lama oggola in la qabto «qabanqaabooyinka kale ee dadka u wada furan» iwm.

Generelle smitteverntiltak:

Tallaabooyinka guud ee xakamaynta xanuun-isqaadsiinta

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

Saddexda xeer ee ugu muhiimsan xakamaynta faafista xanuunka waa:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* Dadka xanuunsadaa waa in ay guryaha ku jiraan
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* Hab nadaafad wanaagga gacmo dhiqista iyo qufaca iyo nadaafadda oo la adkeeyo
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* Ugu yaraan 1 mitir oo dadka kale loo jirsado iyo isu imaatinka dadka oo la yareeyo

hånd- og hostehygiene

hab nadaafad wanaagga gacmo dhiqista iyo qufaca

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel;

Si joogto ah gacmaha saabuun isaga dhaq ama mari dareeraha bakteeriyada dila, tusaale ahaan;

* før og etter aktiviteten
* ka hor iyo ka dib marka aad wax samayso/cayaarto amaba hawl kale qabanayso
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* ka dib marka aad isticmaasho qalabka dadka ka dhexeeya ee mar walba gacmaha lagu taabto
* når hendene er synlig skitne
* marka aad gacmaha wasakh ku aragto
* etter toalettbesøk
* marka aad musqusha soo dhamaysato
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* marka gacmaha duuf, candhuuf iwn kaa gaadho (sida markaad gacmaha ku qufacdo ama ku hindhisto)
* før måltider
* cuntada ka hor

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

Naadiga isboortigu waa in uu fududeeyaa sidii gacmaha si fiican laysaga nadiifin lahaa. Sida in meelo ku habboon lagu rakibo dareeraha bakteeriyada dila, taasi waxay muhiim u tahay ku dhaqanka iyo raacista talooyinka.

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

Qalabka waa in lagu rakibaa meelaha ku habboon ee la wada arkayo, sida meelaha dadku badanaa isku dhaaf-dhaafaan.

Annet:

Waxyaabaha kale:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* Waa in layska ilaaliyaa intii suuragal ah salaan gacan qaadka, salaan xabad-xabad saarka iyo si kale in jidhkaagu uu u gaadho qofk kale.
* Unngå å berøre ansiktet.
* Iska ilaali in aad wejigaaga taabato.
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* Ku qufac laabatada suxulka ama xaashi ka dibna tuur. Ka dibna gacmaha iska dhaq.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* Iska ilaali in aad cadhuuf tufto ama duufsato marka aad ku jirto cayaaraha/aktifiteedyada.
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* Iska ilaali in aad qof kale la qaybsato dhalada biyaha/cabbitaan iyo cunto midna.

Registrering av oppmøte og smittesporing

Isdiiwaangelinta marka la yimaaddo goobaha isboortiga iyo dib u raad-raaca xanuun-isqaadsiinta

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* Si haddii xanuun-isqaadsiin ay dhacdo si fudud dib loogu raad-raaco waxaa shardi ah in qof waliba marka uu yimaadda meesha uu ku cayaarayo/tababbaranayo uu is diiwaan geliyo

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

Xeerarka guud ee khuseeya marka carruuraha/dhallintu tababbarada isboortiga ku qaadanayaan garoomada iyo hoolasha isboortiga

Generelt

Guud ahaan

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* Inta qof ee kooxda wada cayaaraysa waa in sida ugu macquulsan loo xaddidaa, khaasatan marka ay waqti isku mida kooxo dhawr ahi ku wada cayaarayaan/tababbaranayaa garoonka.
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* Waxaa lagu talinayaa in aanay taageerayaal/daawadayaal ka soo qaybgelin tababbarada.
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* Waxaa la isku boorrinayaa in la raaco talooyinka komuunka oo la isticmaalo af-xidh marka lagu jiro gudaha dhisme-isboorti ee aanay suuragal ahayn in ugu yaraan 2 mitir la isu jirsdaa.
* Syke personer skal holde seg hjemme
* Dadka xanuunsadaa waa in ay guryaha ku jiraan.
* 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.
* Talada guud ee ah in 1 mitir ugu yaraan la isu jirsadaa waxay khusaysaa goobta isboortiga xaalad kasta iyo meel kasta oo lagu jiro, sida meelaha alaabta lagu xaraysto, waqtiyada nasashada, inta aanay cayaaruhu bilaaban iyo cayaarta ka dib, waxa keliya oo aanay khusayn marka ay cayaartoydu ku gudo jiraan cayaarta.

Gruppeinndeling

Kooxo u qaybinta cayaartoyda

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* Kooxaha midkiiba waa in ay ka koobnaataa ugu badnaan 20 qof.
* 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.
* Kooxuhu waa in ay kala soocnaadaan. Laakiin waa la oggol yahay haddii ay suuragal tahay in garoonka loo kala qaybiyo laba ama saddex qaybood, iyadoo lagu kala qoqobayo qalabka loogu talagalay, cayaartoyda markaa waxaa loo qaybin karaa laba ama saddex kooxood oo middiiba tahay 20 qof, kooxdiiba waxay markaa ku cayaaraysaa qayb garoonka ka mida.
* 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.
* Meelaha kooxuhu hal albaab ka wada galaan waa in laga taxadiraa in kooxaha waqti isku mid ah cayaarayaa ay mar wada bilaabaan marna wada dhammeeyaan cayaarta, si looga hortago in aanay albaabka ku wada kulmin waqtiga soo gelitaanka iyo bixista
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* Intii ay suuragal tahay waa in kooxuhu albaabbo kala duwan isticmaalaan

Garderober og andre fasiliteter

Armaajooyinka alaabta/dharka lagu xaraysto iyo meelaha/qalabka kale ee cayaartoydu isticmaalaan

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* Waxaa la isku boorrinayaa in la yareeyo isticmaalaka meelaha dharka/iwm lagu xaraysto. Kooxuhu waa in aanay wadaagin armaajooyinka alaabta/dharka lagu xaraysto
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* Lama oggola in la istaag-taago meelaha gudaha ee dhismaha isboortiga, meelaha dadka ka wada dhexeeya iyo meelaha la midka ah.
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* Qolalka jir dhiska/jimicsiga lama isticmaali karo, waa in ay xirnaadaan.
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* Dabakayayada/dukaan-yaraha waa in uu xirnaadaa.
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* Xafiisyada iyo qolalka shirarka waa in isticmaalkooda aad loo yareeyaa.

Idrettspark

Garoomada cayaaraha isboortiga

* 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.
* In kasta oo aan si cad loo xaddidin inta qof ugu badnaan ku sugnaan karta hal garoon, haddana naadiyada isboortiga ayaa ka mas´uula in ay xaddidaan tirada cayaartoyda. Tani waxay ku xidhan tahay tusaale ahaan suurtagalnimada sida cayaartoyda loogu kala qaybin karo meelaha dharka/alaabta lagu xaraysto iyo albaabada laga soo galo/baxo garoonka.
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* Inta qof ee macquula in ay garoonka hal mar ku wada cayaaraan waxay ku xiran tahay qaabka iyo inta uu leegyahay garoonku.

Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.

* Cayaaraha isboortiga ee abaabulan ayaa keliya isticmaali kara garoomadan. Looguma talagelin dadka iskood isu abaabulaa in ay isticmaalaan.
* 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.
* Garoomada waawayn ee ka kooban dhowrka garoon ee isku qabsan, waa muhiim in tirada dadka ku sugan la xaddida. Garoonba garoonka uu ka wayn yahayna waa in arrintan aad looga taxadiraa. Waa muhiim in dhammaan kooxuhu ka wada shaqeeyaan sidii cayaartoyda inta ugu yar ee suuragala loogu koobi lahaa.

Bruk av felles utstyr

Isticmaalka qalabka dadka ka dhexeeya

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.

Haddii qof waliba gacmaha si fiican isaga dhaqo ka hor iyo ka dibba marka uu isticmaalayo qalabkan, waa ay yaraanaysaa khatarta ka dhalan karta in si dadban loo kala qaado xanuunka. Dadka isticmaalaya qalabka dadka ka dhexeeya waxaa lagu boorrinayaa in aanay wejigooda taaban inta ay ku guda jiraan isticmaalka qalabkan

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* Kubbadaha lagu cayaarayo looma baahna in si dheeraada oo aan ahayn sidii awalba loo nadiifin jiray loo nadiifiyo.
* 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

* Marka la isticmaalayo qalabka dadka ka dhexeeya sida qalabka dhulka laysaga dhiga, qalabka feedhka laysaga dhigo iwm ee mar walba gacmaha/wejiga lagu taabanayo, waxaa habboon i gacmaha layska dhaqo ka hor iyo ka dibba marka la isticmaalayo, qalabkana waa in la dadiifiyo mar kasta oo qofku dhamaysto isticmaalkiisa
* 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.
* Waa in la xaddidaa wada isticmaalka qalabka gacmaha iyo madaxa la gashado, sida (koofida feedhka, gacmo gashiga iwm). Haddii isboortiyda qaar ay lagama maarmaan noqoto in qalabkan la wada isticmaalo, markaa waa in la nadiifiyaa mar kasta oo laba qof isubeddelaan.

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

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt.
* Dhammaan cayaaraha isboortiga gudaha lagu cayaaro ee carruuraha iyo dhallinta jira 13 – 19 sano waa xiran yihiin.
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* Goobaha cayaaraha isboortiga ee bannaanka ah waa u furan yihiin dhammaan carruuraha iyo dhallinta wixii ka yar 20 sano.
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg.
* Noocyada kala duwan ee cayaaraha isboortiga weli waa ka xiran yihiin dadka waawayn (20 sano iyo wixii ka wayn) goobaha gudaha iyo dibeddaba.
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* Kooxaha isboortiga abaabulan ee carruuraha/dhallinta ka yar 13 sano keliya ayaa istcmaali kara in ay ku tababbartaan goobaha gudaha ee cayaaraha isboortiga ee kommuunka.
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper.
* Tartannada iyo qabanqaabooyinka kale nooc kasta ha ahaadeena waa mamnuuc. Xataa waxaa mamnuuca tartanada isreeb-reebka kooxaha iyo tababbarrada kale.
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* Xataa lama oggola in la qabto «qabanqaabooyinka kale ee dadka u wada furan» iwm.
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* Goobaha isboortiga ee gudaha ah Oslo waa xidhan yihiin illaa inta war kale laga soo saarayo
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* Goobaha isboortiga ee aan gudaha ayhayn waa u furan yihiin dhammaan carruuraha iyo dhallinta wixii ka yar 20 sano, waa haddii ay suuragal tahay in si fiican loo kala fog-fogaado.
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* Xeerarkani waxa ay khuseeyaan Oslo
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* Dhammaan cayaaraha isboortiga carruuraha, dhallinta iyo dadka waawayn waa ay xidhan yihiin illaa inta war kale laga soo saarayo
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* Dhammaan cayaaraha isboortiga carruuraha, dhallinta iyo dadka waawayn ee lagu qaban jiray meelaha gudaha iyo debeda ah ba waa ay xidhan yihiin illaa inta war kale laga soo saarayo
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* Dhammaan goobaha isboortiga ee gudaha iyo kuwa debedaha ah ba waa xidhan yihiin illaa inta war kale laga soo saarayo
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* Dhammaan cayaaraha iyo aktifiteetyada kale ee lagu samaynayo meelaha debedaha ah waa in la isu jirsadaa ugu yaraan hal mitir
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* Tababbarrada iyo jimicicsiyada kale ee dadku iskood meelaha debedaha ah ku samaynayaan waa u furan yihiin, laakiin waa in aan hal mitir wax ka yar la isu jirsan