Smitteforebyggende tiltak i idretten i Oslo

 ኣብ ንጥፈታት ስፖርት ኦስሎ ተመሓላለፍቲ ሕማማት ንምክልኻል ዝተኣታተዉ ስጉምትታት

Gjeldende regler i Oslo frem til **x**.januar 2021

እዞም ሕግታት ኣብ ኦስሎ ክሳብ **x** ጥሪ 2021 እዮም ክጸንሑ

* Dette er gjeldende regler i Oslo
* እዞም ሕግታት ኣብ ኦስሎ እዮም ዝምልከቱና።
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* ውሽጣዊ ህንጻታት ስፖርት ኣብ ኦስሎ ንግዜኡ ተዓጽዩ ኣሎ።
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* ኣብ ደገ ዝካየዱ ንጥፈታት ብምሉኡኦም ብውሑዱ 1 ሜትሮ ርሕቀት ብምሕላው ክፍጸሙ ኣሎዎም።
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg
* ሓፈሻዊ ስፖርታዊ ንጥፈታት ንዓበይቲ(ካብ 20 ዓመት ንላዕሊ) ኣብ ደገ ኮነ ውሽጢ ጌና ሕጂ ውን ዕጹው እዩ ዘሎ።
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* ከምኡውን ዘይስሩዕ ስፖርታዊ ንጥፈታት ወይ ኣቐዲሙ ዘይተመደበ ስፖርታዊ ንጥፈታት ምክያድ ኣይፍቀድን እዩ።

Generelle smitteverntiltak

ሓፈሻዊ ስጉምትታት ምክልኻል ተመሓላለፍቲ ሕማማት:

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er

ለበዳ ከየስፋሕፍሕ ንምዕጋት ክንክተሎም ዘለና ሰለስተ ቀንዲ መትከላት:

* Syke personer skal holde seg hjemme
* ዝሓመሙ ሰባት ካብ ገዛ ክወጹ የብሎምን
* God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
* ጽሬት ኣእዳው ምሕላውን ብቅኑዕ ኣገባብ ኡሕ ምባልን፡ ከምኡውን ብጥብቂ ዝያዳ ምጽራይን ምሕጻብን
* Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer
* ብውሑዱ ሓደ ሜትሮ ምሕላውን ኣብ መንጎ ሰባት ዘሎ ርክባት ከምዝቕንስ ምግባርን

God hånd- og hostehygiene

ጽሬት ኣእዳው ምሕላውን ብቕኑዕ ኣገባብ ኡሕ ምባልን

Vask hender eller bruk håndsprit regelmessig, for eksempel

ብቐጻሊ ኣእዳውካ ተሓጸብ ወይ ጸረ-ባክተርያ ፈሳሲ ተለኸ;

* før og etter aktiviteten
* እቲ ተካይዶ ንጥፈት ቅድሚ ምጅማሩን ድሕሪ ምውድኡን
* etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene
* ብኣእዳው ብቐጻሊ ዝትንከፉ ሓባራዊ መሳርሒታትን ኣቕሓን ምስ ተጠቐምካ
* når hendene er synlig skitne
* ኣእዳውካ ርኡይ ረስሓት ክህሉዎ ከሎ
* etter toalettbesøk
* ዓይኒ-ምድሪ ምስ ተጠቐምካ
* etter kontakt med snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene)
* ንፋጥ፡ዓኽታን ጡፍጣፍን ድሕሪ ምትንካፍካ(ንኣብነት ኡሕ ምስ ኣበለካ/ ኣብ ኣእዳውካ ዕንጥሾው እንተ ኢልካ)
* før måltider
* ቅድሚ ምብላዕካ

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

እታ ኣብ ስፖርት ትነጥፍ ጋንታ ተሳተፍቲ ጽሬት ኣእዳዎም ጽቡቕ ጌሮም ክሕልዉ ባይታ ከተጣጥሕ ይግባኣ። መጽረዪ ኢድ ብቐሊሉ ተረካቢ ክኸውንን ኣብ ብቐሊሉ ክርከበሉ ዝኽእል ቦታ ክቕመጥን እዞም ምኽርታት ንኽትግበሩ ኣገዳሲ ተራ እዩ ዝጻወት።

Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. እቶም መሳርሒታት ኣብቲ ብዙሓት ሰባት ብቐጻሊ ዝራኸቡሉ ቦታ ብቐሊሉ ዝረኣዩን ዝርከቡን ክኾኑ ይግብኦም።

Annet

ካልእ:

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* ብኢድ ሰላም ምባል፡ምሕቋፍን ኣድላዪ ዘይኮነ ኣካላዊ ምትንኻፋትን ብዝተኻእለ መጠን ከተወግዱዎ ፈትኑ።
* Unngå å berøre ansiktet.
* ኣብ ገጽካ ምትንካፍ ኣወግድ።
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* ኣብ ዕጻፍ ብርኪ ኢድካ ወይ ዝድርበ ወረቐት ኡሕ በል። ድሕሪኡ ኣእዳውካ ተሓጸብ።
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten.
* እቲ ንጥፈት ኣብ ዝፍጸመሉ ግዜ ጡፍ-ምባልን ዕንጥሾው ምባልን ኣወግድ።
* Unngå deling av drikkeflasker og mat.
* መስተዪ ጠራሙዝን መግብን ንካልኦት ምሃብ ኣወግድ።

Registrering av oppmøte og smittesporing

 ዝመጹ ሰባት ምምዝጋብን ምንጪ መልከፍቲ ንምርካብ ዝካየዱ ምጽራያትን

* For at eventuell smittesporing skal kunne gjennomføres på en effektiv måte er det et krav om registrering av oppmøte på alle treninger
* መልከፍቲ ካበይ ናበይ ተመሓላሊፉ ምጽራያት ክግበር እንተደኣ ኮይኑ መታን ብኣድማዒ ዝኾነ ኣገባብ ክፍጸም ኩሎም ንኽለማመዱ ዝመጹ ሰባት ክምዝገቡ ግዴታዊ እዩ።

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

ኣብ ሆላት ስፖርትን ሜዳታት ስፖርትን ቆልዑን መንእሰያትን ልምምዳት ከካይዱ ከለዉ ዝምልከቱዎም ሓፈሻዊ ሕግታት

Generelt

ሓፈሻዊ

* Antall personer må begrenses i størst mulig grad, spesielt i anlegg hvor flere treninger pågår parallelt.
* ብዝተኻእለ መጠን ቁጽሪ ሰባት ደረት ክግበረሉ ኣሎዎ፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ጎኒ ጎኒ ብዙሕ ልምምዳት ዝካየዱሎም ቦታታትን ህንጻታትን።
* Det anbefales at det ikke er publikum/tilskuere til stede på treninger.
* ኣብ ልምምዳት ተዓዘብቲ ወይ ቲፎዞ እንተዘይሃለዉ ይሓይሽ ኢልና ንመኽረኩም።
* Det oppfordres til å følge kommunens påbud om bruk av munnbind innendørs på idrettsanlegg der man ikke kan opprettholde minst 2 meter avstand.
* ኣብ ውሽጢ ስፖርታዊ ንጥፈታት ዝካየደሎም ህንጻታት ብውሑዱ 2 ሜትሮ ርሕቀት ክሕሎ እንተዘይተኻኢሉ ኮሙነ ኣብ ውሽጢ ማስኬራ ክንጥቀም ዘሕለፎ ግዴታ ክትክተሉዎ ንምሕጸነኩም።
* Syke personer skal holde seg hjemme
* ዝሓመሙ ሰባት ካብ ገዛ ክወጹ የብሎምን።
* 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.
* ሰባት ኣብ መንጎኦም ብውሑዱ 1 ሜትሮ ርሕቀት ክሕልዉ ኣሎዎም ዝብል ሓፈሻዊ ምኽሪ እቲ ንጥፈት ስፖርት ኣብ ዘይፍጸመሉ እዋናት ዘለዉ ኩነታት ብምሉኦም እዩ ዝምልከተና፡ ንኣብነት ኣብ ዕረፍቲ፡ኣብ መቐየሪ ክዳን፡ እቲ ንጥፈት ቅድሚ ምጅማሩን ድሕሪ ምውድኡን ዘሎ ግዜ ወዘተ

Gruppeinndeling

ብጉጅለታት ምክፍፋል

* Grupper skal bestå av maksimalt 20 personer.
* ነፍስ ወከፍ ጉጅለ ካብ 20 ሰባት ንላዕሊ ክህልዋ የብሉን።
* 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.
* ጉጅለታት ክፈላለያ ክኽእላ ኣለወን። ኮይኑ ከብቅዕ ነፍስ ወከፈን 20 ሰባት ዘለወን ክልተ ጉጅለታት ሓደ ጽፍሒ(ሜዳ) ናይቲ ሆል ክጥቀማ ፍቑድ እዩ፡ ማለት እቲ ጽፍሒ ናይቲ ሆል ብመፈላለዪ መንደቕ ወይ ኮኖታት ወይ ተመሳሳሊ ዝኾነ መፈላለዪታት ክሳብ ዝተፈልየ። መፈላለዪ መንደቕ ብምጥቃም ጽፍሒ ናይቲ ሆል ኣብ ሰለስተ ክፋላት ክኽፈል እንተደኣ ተኻኢሉ ድማ ኣብ ነፍስ ወከፍ ክፋል 20 ሰባት ክህልዉ ይኽእሉ እዮም።
* 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.
* እተን ገጅለታት ሓደ መእተዊ ዝጥቀማ እንተኾይነን እተን ኣብ ሓደ ግዜ ጎኒ ጎኒ ኮይነን ልምምዳት ዘካይዳ ጉጅለታት ዝጅምራሉን ዝውድኣሉን ሰዓት ሓደ ክኸውን የብሉን። ምእንታን እተን ጉጅለታት ካብቲ ህንጻ ወይ ቦታ ክኣትዋን ክወጻን ከለዋ ከይተሓዋወሳ።
* Så langt det lar seg gjøre skal gruppene benytte ulike innganger.
* ዝከኣል እንተኾይኑ እተን ጉጅለታት ነንበይኑ መእተዊታት እየን ክጥቀማ ዘለወን።

Garderober og andre fasiliteter

መቐየሪ ክዳንን ካልእ መሳርሒታትን

* Det oppfordres til å minimere bruken av garderober. Gruppene skal ikke benytte samme garderobe.
* ብዝተኻእለ መጠን ክፍልታት መቐየሪ ክዳን ዝወሓደ ክትጥቀሙሉ ንምሕጸነኩም። ጉጅለታት ሓደ ክፍሊ መቐየሪ ክዳን ክጥቀማ የብለንን።
* Det er ikke tillatt med opphold i foaje, vrimlearealer eller lignende.
* ኣብ መዕረፊ ቦታ፡ መጽንሒ ቦታ ወይ ተመሳሳሊ ቦታታት ምዃን ኣይፍቀድን እዩ።
* Styrkerom skal holdes stengt og ikke benyttes.
* ሓጺን ዝስፍሰፈሉ ክፍሊ ክዕጾ ኣሎዎ፡ክትጥቀሙሉ የብልኩምን።
* Kiosk/kantine skal holdes stengt.
* ድኳን/ካንቲን ዕጹው ክኸውን ኣሎዎ።
* Bruk av kontorer/møterom skal begrenses til et minimum.
* ቤት-ጽሕፈታትን ኣኼባታት ዝካየደሎም ክፍልታትን ምጥቃም ደረት ተጌሩሉ ብዝወሓደ ክትጥቀሙሉ ኣለኩም።

Idrettspark

 ሜዳ ስፖርት

* 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
* ኣብ ሓደ ሜዳ ስፖርት በዚሖም ተባሂሎም ክንደይ ሰባት ክህልዉ ከምዝኽእሉ ዋላ እኳ ጭቡጥ ዝኾነ ላዕለዋይ ደረት ኣይገበረሉ ደኣ እምበር እዚ ቁጽሪ ደረት ክግበረሉ ናይ ኩለን ክለባት ሓላፍነት እዩ። እቲ ደረት ከመይ ይኸውን ንዝብል ከም ኣብነት እተን ጉጅለታት ኣብ ክፍልታት መቐየሪ ክዳን ናይ ምፍልላይ ዘለወን ዕድላትን ዝተፈላለዩ መእተዊታት ክጥቀማ ዘለወን ዕድላትን እዩ ዝውስኖ።
* Lokale forhold avgjør hvor mange personer det faktisk og praktisk er fornuftig å ha en idrettspark.
* ኣብ ሓደ ሜዳ ስፖርት ክንደይ ሰባት ክህልዉ ይኽእሉን ክንደይ ምስ ዝኾኑ እዩ ብግብራዊ መለክዒታት እኹል ዝበሃልን ከከም ኩነታት ናይቲ ቦታ ይፈላለ እዩ።
* Det er kun organisert idrettsaktivitet som skal bedrives i idrettsparkene. Det tilrettelegges ikke for egenorganisert aktivitet.
* ኣብ ሜዳታት ስፖርት ዝተወደበ ንጥፈታት ስፖርት ጥራሕ እዩ ክካየድ ዘለዎ። ሰብ ባዕሉ ወዲቡ ዘካየዶ ንጥፈታት ንኽካየድ ዝኾነ ምውዳዳት ኣይክግበርን እዩ።
* 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.
* ኣብ ህንጻ/ሜዳታት ስፖርት ብዙሓት ስፖርት ዝካየደሎም ጽፍሕታት ዘለወን ብፍላይ ብዝሒ ሰባት ደረት ክግበረሉ ፍሉይ ኣገዳስነት እዩ ዘለዎ። እቲ ሜዳ ስፖርት እንዳ ዓበየ ክኸይድ ከሎ እቶም ቀይድታት ከኣ እንዳ ተረሩ ክኸዱ ይግባእ። ኩላትኩም እዚ ብሓባር ክትሰርሑሉ ኣገዳሲ እዩ መታን ብዝሒ ሰባት ደረት ብምግባር ኣብ ዝተሓተ ደረጃ ክበጽሕ።

Bruk av felles utstyr

ምጥቃም ሓባራዊ መሳርሒታትን ኣቕሓን

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.

እቲ መሳርሒ ወይ ኣቕሓ ቅድሚ ምጥቃምካን ድሕሪ ምጥቃምካን ጽሬት ኢድካ ክሳብ ዝሓለኻ ብዘይቀጥታዊ ኣገባብ ክትልከፍ ዘሎ ተኽእሎ ብጣዕሚ ትሑት እዩ። ተሳተፍቲ ሓባራዊ ኣቕሓ ወይ መሳርሒታት እንዳተጠቐሙ ክነጥፉ ከለዉ ገጾም ካብ ምትንካፍ ክቑጠቡ ምሕጽንታ ክወሃቦም ይግባእ።

* Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.
* ኣብ ኩዕሶ ትጥቀመሉ ዓይነታት ስፖርት ካብ ልሙድ ንላዕሊ ኩዕሶታት ምጽራይ ኣድላይነት የብሉን።
* 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

* ብቐጻሊ ብኣእዳው ወይ ገጽ ትትንክፎም መሳርሒታት ከም ሓባራዊ መንጸፋት፡ ከም መህረሚ ትጥቀመሉ መትርኣስ ወይ ተመሳሳሊ መሳርሒታት ክትጥቀሙ ከለኹም ቅድሚ ምጥቃምኩምን ድሕሪኡን ኢድኩም ክትሕጸቡን፡ ከምኡውን ሓደ ሰብ ክጥቀመሉ ጸኒሑ ካልእ ከይተረከቦ ከሎ ከተጽርዩዎን ንመኽረኩም።
* 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.
* ብጥቡቕ ኣብ ገጽ ወይ ኣእዳው ትተናኽፈሎም ዓይነት መሳርሒታት(ከም ካስኮ፡ጓንትታት ዝኣመሰሉ) ግን ደረት ክትገብሩሎም ይግበኣኩም። እቲ ንጥፈት ንኽፍጸም ዝተፈላለዩ ሰባት ክጥቀሙሉ ግድን እንተኾይኑ ድማ ሓደ ምስ ተጠቐመሉ ካልእ ከይተረከቦ ከሎ ከተጽርዩዎ ይግበኣኩም።

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

Setninger som kan bli aktuelle ved et senere tidspunkt:

* All idrett i innendørsanlegg for barn og unge mellom 13 – 19 år er stengt
* ኣብ ውሽጢ ህንጻታት ካብ 13 ክሳብ 19 ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ዘካይዱዎ ኩሉ ዓይነት ስፖርታዊ ንጥፈታት ዕጹው እዩ።
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år.
* ኣብ ደገ ስፖርት ዝካየደሎም ቦታታትን ሜዳታትን ኩሎም ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ክጥቀሙሉ ይኽእሉ እዮም።
* Det er fremdeles stengt for breddeidrett for voksne (20 år og oppover) i både innendørs- og utendørsanlegg
* ሓፈሻዊ ስፖርታዊ ንጥፈታት ንዓበይቲ(ካብ 20 ዓመት ንላዕሊ) ኣብ ደገ ኮነ ውሽጢ ጌና ሕጂ ውን ዕጹው እዩ ዘሎ።
* Det er kun den organiserte idretten for barn og unge under 13 år som kan benytte kommunens innendørsanlegg til trening.
* ኣብ ዝተወደበ ስሩዕ ስፖርታዊ ንጥፈታት ዝሳተፉ ትሕቲ 13 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ጥራሕ እዮም ኣብ ውሽጢ ስፖርታዊ ንጥፈታት ዝካየደሎም ኮሙናዊ ህንጻታት ክጥቀሙ ዝፍቀደሎም።
* Gjennomføring av arrangement og konkurranser av alle slag er forbudt. Dette inkluderer også seriekamper og treningskamper
* ኩሉ ዓይነት ውድድራትን ስሩዕ መደባትን ምክያድ እጉድ እዩ። እዚ ዋላ እቶም ኣብ ውድድር ቻምፕዮን ዝካየዱ ግጥማትን ንልምምድ ዝካየዱ ግጥማትን ዘጠቓለለ እዩ።
* Det tillates heller ikke å arrangere "åpen hall" eller tilsvarende.
* ከምኡውን ዘይስሩዕ ስፖርታዊ ንጥፈታት ወይ ኣቐዲሙ ዘይተመደበ ስፖርታዊ ንጥፈታት ምክያድ ኣይፍቀድን እዩ።
* Innendørsanleggene i Oslo er stengt inntil videre
* ውሽጣዊ ህንጻታት ስፖርት ኣብ ኦስሎ ንግዜኡ ተዓጽዩ ኣሎ።
* Utendørsanleggene kan benyttes for alle barn og unge under 20 år dersom det er mulig å holde god avstand.
* እኹል ርሕቀት ክሕሎ ክሳብ ዝተኻእለ ትሕቲ 20 ዓመት ዝዕድሚኦም ቆልዑን መንእሰያትን ኣብ ደገ ስፖርት ዝካየደሎም ቦታታትን ሜዳታትን ክጥቀሙ ይኽእሉ እዮም።
* Dette er gjeldende regler i Oslo
* እዞም ሕግታት ኣብ ኦስሎ እዮም ዝምልከቱና።
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt
* ብምሉኡ መደባት ስፖርት ንቆልዑ፡መንእሰያትን ዓበይትን ንግዜኡ ተዓጽዩ እዩ ዘሎ።
* Alt idrettstilbud for barn, ungdom og voksne er inntil videre stengt både innendørs og utendørs
* ኣብ ውሽጥን ደገን ዝካየዱ ብምሉኦም መደባት ስፖርት ንቆልዑ፡መንእሰያትን ዓበይትን ንግዜኡ ዕጹዋት እዮም።
* Alle innendørs og utendørsanlegg er stengt inntil videre
* ብምሉኡ ኣብ ውሽጥን ደገን ኣብ ህንጻታትን ሜዳታትን ስፖርታዊ ንጥፈታት ዝካየደሎም ቦታታት ንግዜኡ ዕጹዋት እዮም።
* Alle aktiviteter utendørs må gjennomføres med minst 1 meters avstand
* ኣብ ደገ ዝካየዱ ንጥፈታት ብምሉኡኦም ብውሑዱ 1 ሜትሮ ርሕቀት ብምሕላው ክፍጸሙ ኣሎዎም።
* Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
* ከም መተካእታን ኣማራጽን ኣብ ደገ ዝካየዱ ልምምዳት ሓደ ሜትሮ ርሕቀት ክሳብ ዝተሓለወ ምልምማድ ይፍቀድ እዩ።