



## Smittevern Idrettens Møteplass Retningslinjer og plan for gjennomføring

Vestland idrettskrets er ansvarleg for at arrangementet vert gjennomført i tråd med gjeldande offentlege råd og bestemningar. Førdehuset er arrangørstad.

### Hovudreglane er som følgjer:

1. **Kun friske møter.** Personar som er sjuke eller har symptom på sjukdom, skal ikkje møte.
2. **God hand- og hostehygiene:**
  - a. Vask/desinfiser hendene når du kjem. Det blir sett ut antibac ved inngang til alle møteromma, samt ved inngang til idrettshall. Bruk antibac minimum når du går inn og ut av rommet. I tillegg er toaletta ved inngang er opne, men pass på å overhalde avstandskrav (kø, dørpassering).
  - b. Ved skifte av grupper i lokale, blir det gjort desinfeksjon av flater som stolar/bord og presentasjonsverktøy mellom gruppene
  - c. Sjå eige punkt om lunsj/kaffi/te.
3. **Hald avstand\***
  - a. Lokala blir rigga slik at det er avstand mellom kvar plass. Pass ekstra på at du held avstand når du kjem til registrering, samt når du går inn og ut av lokalet.
  - b. \*Ungdommar på treningssamling er fritatt frå avstandskravet under den organiserte aktiviteten. Desse blir delt inn i grupper på maks 20 per gruppe (inkl. trenar). Utanom den organiserte aktiviteten må også ungdommane passe på å halde avstand til kvarandre.
  - c. \*Personar frå same husstand treng ikkje halde 1m-avstand

Alle deltakarar må vere førehandspåmelde, og alle må registrere seg ved ankomst:

- Foredrag registrerer seg i Festsalen
- Treningssamling registrerer seg ved inngang til idrettshall
- Dei som kun deltek på møte/samling på ettermiddag, registrerer seg på det einkilde møtet/samlinga
- Registreringslister med namn og kontaktinformasjon vert lagra i 14 dagar for eventuell smittesporing.

### Kaffi/te og lunsj

1. Kaffi/te: Vask hender før du fyller opp med kaffi/te (antibac tilgjengeleg). Vi nyttar eingongskoppar. Berøringspunkt blir desinfisert med jamne mellomrom. Unngå kø.
2. Lunsj. For å hindre at vi samlar mange på ein gong, gjer vi følgande:
  - a. Ungdommar på treningssamling går til lunsj ca kl. 11.45, og har sin lunsj på same stad som foredrag (hall 1).
  - b. Deltakarar på foredrag/møte går til lunsj kl. 12.15 i idrettshallen – hall 3 (lengst bort frå hovudingang).

- c. Lunsj er baguett som er pakka inn, slik at kvar einskild kun tek på den baguetten ein sjølv skal ha. Deltakar hentar maten sjølv, pass på å halde avstand til kvarandre når de hentar maten. Drikke er ei flaske vatn som kvar deltakar hentar sjølv.

**Møte/kurs på ettermiddag:**

- Hovudreglane gjeld
- Tilgang på antibac og desinfeksjonsserviettar ved inngang til møterom
- Møteansvarleg registrerer deltakarane, og lagrar liste med namn og telefonnummer for ev smittesporing i 14 dg.
- Møteansvarleg må desinfisere utstyr som pc/datamus dersom fleire vekslar på same utstyret
- Ved Førde Ungdomsskule kan ein ikkje nytte skulen sitt utstyr anna enn stolar/bord/lerret. Møteansvarleg låner prosjektor, og har med eigen pc/presentasjonsverktøy. Møteansvarleg vaskar over flater (t.d. bord/stolar) etter møtet.

**Treningssamling:**

- Hovudreglane gjeld
- Inndeling i grupper på inntil 20 per gruppe (inkl. Trenar)
- Fritatt frå avstandskravet under den organiserte aktiviteten, må halde avstand utanom
- Trenar unngår i størst mogleg grad øvingar med kroppskontakt
- Kun enkelt utstyr vert nytta (matter, benkar), og dette vert reingjort dersom bytte mellom grupper eller ved hyppig kontakt ansikt/hender.
- Kan nytte garderobe/toalett tilknytta idrettshallen

**Kontaktperson Vestland idrettskrets:**

Bodil Ryste, tlf. 97518349, epost: [bodil.ryste@idrettsforbundet.no](mailto:bodil.ryste@idrettsforbundet.no)