



Hemsedal, 16.09.2020

Retningslinjer for bruk av gymsaler - Hemsedal kommune

(Kilde: Tromsø kommune, Folkehelsemyndigheten <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>)

Retningslinjene gjelder for Trøimshallen fra den dag Trøimshallen åpnes for bruk til nye retningslinjer/vedtak erstatter denne. Den gjelder ikke for gymsalene på Ulså og Tuv.

Garderobene er stengt. Skolene blir prioritert ved bruk av garderobene. Derfor vil garderobene ikke være tilgjengelig for bruk under treningsøkter, dette er for å minimere smittefare. Dersom ditt lag/din forening har behov for garderobene kan forespørsel om bruk sendes til postmottak@hemsedal.kommune.no. Garderobene må vaskes av idrettslaget/leietaker etter bruk.

Retningslinjene er i første omgang vinklet mot lag/organisasjoner, men skolene må også rette seg etter reglene for vask mellom klasser/kohorter, hygiene og avstandsregler som beskrevet.

Idrettslagets/leietakers ansvar

Det må være en ansvarlig for hver økt som gjennomføres. Det er også et krav om at idrettslaget har oversikt/liste over hvem som deltar på de forskjellige øktene. Oversikten skal forenkle smittesporing dersom det forekommer smittetilfeller.

Ankomst Trøimshallen

Ved ankomst skal alle som skal inn i Trøimshallen gå direkte inn til venstre og inn på toalettet for håndvask. Ansvarlig for laget har ansvar for å påse at alle gjør dette. Videre vil bare HC-toalettet være tilgjengelig som toalett. Dette minsker området som må vaskes mellom treningene.

Videre skal alle gå til «kantine-området». Området skal være delt i to slik at de som trener er på en side og de som skal trene er på den andre siden. Det blir satt opp sperring av kommunen.

Smitteforebyggende tiltak

Det er tatt utgangspunkt i gult tiltaksnivå. Skulle tiltaksnivået endre seg, nasjonalt eller lokalt vil det komme nye retningslinjer eller beskjed/vedtak om at Trøimshallen stenger for bruk igjen.



Hemsedal, 16.09.2020

Tiltaksnivåer for trening innen organisert idrett.

Gult nivå

Barn og ungdom (til og med 19 år)

1. Ingen syke skal møte
2. God hygiene
 - Forsterket renhold
3. Kontaktreduserende tiltak
 - Normal kontakt under aktiviteten
 - Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer
 - Faste treningsgrupper

Voksne (fra om med 20 år)

1. Ingen syke skal møte
2. God hygiene
 - Forsterket renhold
3. Kontaktreduserende tiltak
 - Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten
 - Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer

For toppidretten gjelder egen veiledning fra NIF og eventuelle særforbund.

Ingen syke skal delta

Det viktigste tiltaket for å unngå smitte av covid-19 i idretten er at personer som er syke ikke deltar. Dette betyr at alle som har tegn på luftveisinfeksjon (forkjølelse, hoste, feber, vondt i halsen osv.) må holde seg hjemme til disse plagene har gått over. Også personer som er satt i karantene på grunn av at de har hatt kontakt med noen som har fått påvist covid-19 skal ikke delta i treningen, men må være hjemme.

<p><i>Idrettslaget har ansvar for:</i> Sende hjem utøvere som er syke.</p>
--

God hygiene

Helsedirektoratet oppfordrer til at det utføres håndvask og/eller desinfeksjon av hender hyppig, med følgende som et minimum;



Hemsedal, 16.09.2020

- Unngå å ta deg til ansiktet. Hvis man allikevel må ta seg til ansiktet bør håndhygiene utføres først.
- Før og etter aktiviteten
- Ved skifte av aktivitet
- Før og etter bruk av felles utstyr
- Etter toalettbesøk
- Etter hosting/nysing
- Etter snyting/tørking av snørr

Hemsedal kommune har ansvar for:

Hemsedal kommune vil sørge for at det er tilgjengelig såpe og papirhåndkle ved håndvasker og desinfeksjonsmidler ved inngangspartier.

Idrettslagene har ansvar for:

Idrettslagene/leietaker må ha antibac tilgjengelig for utøverne.

Forsterket renhold.

Hemsedal kommune har ansvar for:

Hemsedal kommune står for overordnet renhold av idrettshallene. Dette innebærer rengjøring av idrettsgulv, daglig renhold av inngangsparti, fellesarealer og tilgjengelige toaletter. Videre sørger kommunen for at det er utplassert desinfeksjon ved inngangspartiene. Kommunen henger opp informasjonsmateriell fra helsedirektoratet om hygienetiltak i hallene. Kommunen vil stå for utstyr til renhold og opplæring.

Idrettslagene har ansvar for: Det forventes at idrettslagene/leietaker avslutter hver økt, og hallen er forlatt, 10 minutter før oppstart av neste økt. Før neste gruppe kommer inn i lokalet skal leietaker gjøre følgende:

- Der toalettet har vært i bruk, er den ansvarlige for økten nødt til å rengjøre dørhåndtak til toalett, armatur, berøringspunkt på såpedispenser, nedtrekksknapp og setet på toalett.
- Dørhåndtak i inngangsparti og andre hyppig berørte overflater må også rengjøres etter hver økt.
- Ved kamper, også i helgene, må idrettslagene rengjøre kontaktflater og toaletter mellom hver kamp.
- Det stilles krav om at det er en ansvarlig for fellesutstyr for økten, slik at dette kun behandles av en person. Ved bruk av lagerrom er det kun denne ansvarlige som har tilgang. Idrettslaget er selv ansvarlig for renhold av fellesutstyr, etter retningslinjene som fremkommer fra Helsedirektoratet.
- 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.



Hemsedal, 16.09.2020

- Idrettslaget må selv stå for renhold av fellesutstyr, men kommunen stiller med renholdsutstyr.

Kontaktreduserende tiltak

Idrettslagenes ansvar:

- Smitterisikoen er lavere utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute (for eksempel oppvarming før hallidrett). Ved hard fysisk aktivitet innendørs er det ekstra viktig med god avstand mellom deltakerne gjennom hele aktiviteten.
- Det forventes at idrettslaget selv legger opp til at hver økt avsluttes og at hallen er forlatt minimum 10 minutter før oppstart av neste økt. Idrettslag/grupper må heller ikke møte opp i idrettshallen/gymsalen før oppsatt treningstid. Den ene gruppa må være ute av bygget, før neste gruppe går inn.
- Ny gruppe som skal trene skal ikke gå inn i idrettshallen/gymsalen før de som tidligere har trent har forlatt bygget. Om man er tidlig ute så skal man vente utendørs. Dette for å hindre kontakt mellom de forskjellige brukergruppene.
- Idretter med tett en-til-en-kontakt mellom utøverne, slik som kampsport, bryting, pardans mm., kan gjenoppta treninger så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere.
- Den generelle anbefalingen om minst 1 meters avstand vil fortsatt gjelde i pauser og før/etter aktivitet uavhengig av tiltaksnivå. En viktig forutsetning for å åpne for tettere kontakt mellom personer innen organisert idrett på gult tiltaksnivå er at man sørger for god oversikt over grupper slik at kontaktsporing er mulig dersom det blir aktuelt.
- Det er kun tillatt med treningsgrupper med inntil 20 personer. Dette inkluderer utøvere og trenere. Dersom man ønsker å bytte på gruppene anbefales det at dette gjøres etter et opphold i trening, for eksempel etter en helg.
- Voksne fra og med 20 år må holde minst 1 meters avstand under hele treningsøkten (dette gjelder ikke for toppidretten).

Det forventes at klubbene/foreningene har en egen plan på hvordan ivareta smittevernstiltak.

Les mer om kontaktreduserende tiltak <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/smitteforebyggende-tiltak/reduert-kontakt-mellom-personer>

Generelt

Spesifikke regler for hver idrett

Alle idrettslagene må i tillegg følge de anbefalinger og retningslinjer som deres særforbund har innført. <https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettregler/>



Hemsedal, 16.09.2020

Informasjonsarbeid

Hemsedal kommunes ansvar:

Hemsedal kommune vil spre informasjon til idrettslaget og andre som bruker gymsaler gjennom eposter, hjemmeside, facebook, presse.

Idrettslagenes ansvar:

Idrettslaget er ansvarlig for å bevisstgjøre alle trenere, ansvarlige og utøvere om hvilke premisser og retningslinjer som gjelder for aktivitet i hallen.

Ansvarlig for økten er også ansvarlig for at alle deltakere, inkludert trener/leder følger retningslinjer for smittevern – Les hele veilederen her

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/innledning>

Brudd på smittevernstiltak

Dersom det rapporteres om at smittevernstiltakene ikke overholdes vil det kunne medføre at idrettshaller/gymsaler må stenges for bruk etter skoletid.

Disse retningslinjene vil revideres fortløpende ved endringer av smittesituasjonen eller ved nye oppdateringer fra Helsedirektoratet eller Folkehelseinstituttet.

Ved spørsmål ta kontakt med:

postmottak@hemsedal.kommune.no

Lenker:

Helsedirektoratets veileder for idrettsaktivitet:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

Norges idrettsforbund anbefalinger:

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>



Hemsedal, 16.09.2020

Vedlegg 1:

Metode for vask av toaletter og hyppig berørte kontaktpunkt

Det forventes at idrettslag/foreninger som benytter seg av kommunens idrettsanlegg vasker toalett, og hyppige berørte kontaktpunkt. Idrettslaget/foreningen må selv stå for utstyr til vask.

Hemsedal kommune stiller med rengjøringsutstyr som vil stå i gymsalen klar til bruk.

Følgende metode brukes for å vaske toaletter;

1. Vask dørhåndtak på utside av døren
 2. Vask dørhåndtak på innside av døren
- Snu klut
3. Vask av berøringspunkt på såpedispenser
 4. Vask av armatur/kran
- Snu klut før;
5. Vask av nedtrekksnapp
 6. Vask av håndtak på dobørste (om brukt)
 7. Vask av dosete/ring
- Kast brukt klut
8. Desinfiser hender etter vaske