

# Tromsø kommunes retningslinjer for bruk av idrettshaller og gymsaler fra 17.08.20

Sesongen for hallidrett i Tromsø kommune starter mandag 24.08.2020. I den forbindelse har Tromsø kommune ved idrett, idrett-drift i samarbeid med kommuneoverlegen og Fagrent utarbeidet dette dokumentet, med vedlegg, for å møte den oppdaterte veilederen for smittevern.

## Smitteforebyggende tiltak

Nivået på de smittereduserende tiltakene for trening innen organisert idrett vil være avhengig av smittesituasjonen. Tromsø kommune følger helsedirektoratets og smitteverneverlegens anbefalinger til hvilket nivå av smittereduserende tiltak som følges. Per august 2020 gjelder **gult tiltaksnivå nivå** nasjonalt. Fra 1. august er det delvis ulikhet i råd for barn/ungdom under 20 år og voksne fra og med 20 år.

**Tabeller: Tiltaksnivåer for trening innen organisert idrett. Tabellene gjelder ikke for toppidrett. For toppidretten gjelder egen veiledning fra NIF og eventuelle særforbund.**

## Barn og ungdom (til og med 19 år)

<b>Grønt nivå</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingen syke skal møte</li><li>2. God hygiene</li><li>3. Kontaktreduserende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>• Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li><li>• Vanlig organisering og gruppestørrelse</li></ul></li></ol>
<b>Gult nivå</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingen syke skal møte</li><li>2. God hygiene<ul style="list-style-type: none"><li>• Forsterket renhold</li></ul></li><li>3. Kontaktreduserende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>• Normal kontakt under aktiviteten</li><li>• Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer</li><li>• Faste treningsgrupper</li></ul></li></ol>
<b>Rødt nivå</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingen syke skal møte</li><li>2. God hygiene<ul style="list-style-type: none"><li>• Forsterket renhold</li></ul></li></ol>

3. Kontaktreduserende tiltak
  - Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten
  - Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
  - Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

### Voksne (fra og med 20 år)

<b>Grønt nivå</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingen syke skal møte</li><li>2. God hygiene</li><li>3. Kontaktreduserende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>• Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li><li>• Vanlig organisering og gruppestørrelse</li></ul></li></ol>
<b>Gult nivå</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingen syke skal møte</li><li>2. God hygiene<ul style="list-style-type: none"><li>• Forsterket renhold</li></ul></li><li>3. Kontaktreduserende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>• Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten</li><li>• Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer</li></ul></li></ol>
<b>Rødt nivå</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingen syke skal møte</li><li>2. God hygiene<ul style="list-style-type: none"><li>• Forsterket renhold</li></ul></li><li>3. Kontaktreduserende tiltak<ul style="list-style-type: none"><li>• Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten</li><li>• Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse</li><li>• Vurdere midlertidig opphør av aktivitet</li></ul></li></ol>

*Ved rødt nivå vil Idrett drift i samråd med smittevernoverlegen gjøre en vurdering på hvorvidt hallene og gymsalene kan holdes åpen.*

1. 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.
2. Det er kun tillatt med treningsgrupper på inntil 20 utøvere. Trener telles ikke med i treningsgruppen, men kommer i tillegg. Dersom man ønsker å bytte på gruppene anbefales det at dette gjøres etter et opphold i trening, for eksempel etter en helg.
3. I de idrettshallene der man fysisk kan dele opp hallen med skillevegger vil det være tillatt å være inne med flere grupper på opptil 20 personer samtidig. Dette er med forbehold om at hallen er stor nok og at man legger til rette for at smittevern kan ivaretas på en god måte. Det er da viktig at disse gruppene behandles som to forskjellige grupper og ikke blandes under treninger. Gruppene skal bruke forskjellige toaletter og holde god avstand til hverandre under hele oppholdet i idrettshallen.
4. Voksne fra og med 20 år må holde minst 1 meters avstand under hele treningsøkten (dette gjelder ikke for toppidretten).
5. Det forventes at klubbene/foreningene har en egen plan på hvordan ivareta smittevernstiltak.

## **Generelle kontaktreducerende tiltak**

- 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. Ny gruppe som skal trene skal ikke gå inn i idrettshallen/gymsalen før de som tidligere har trent har forlatt hallen. Om man er tidlig ute så skal man vente utenfor anlegget. Dette for å hindre kontakt mellom de forskjellige brukergruppene.
- Vi oppfordrer deltakere til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten.
- 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.

Les mer om kontaktreduserende tiltak [her](#).

## **Klargjøring av idrettshallen**

Tromsø 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 inngangsparti og i hver hall og delhall. Kommunen henger opp informasjonsmateriell fra helsedirektoratet om hygienetiltak i hallene.

## **Premisser for bruk**

Det er kun hallflate og toaletter som vil være tilgjengelig for bruk. Det vil være ett toalett tilgjengelig per delhall – det kreves at gruppen som trener i gitt hall benytter seg av tilhørende toalett. Dette for å unngå unødig bruk av gangarealer og garderober, samt unngå at det blir større belastning på renhold.

## **Garderober**

Skoler vil ha prioritert bruk av garderoberne i idrettsanleggene. Derfor vil garderober i utgangspunktet ikke være tilgjengelig for bruk under treningsøkter, dette er for å minimere smittefare. Dersom ditt lag/din forening har behov for garderober kan forespørsel om bruk sendes til [idrett@tromso.kommune.no](mailto:idrett@tromso.kommune.no).

## **Idrettslaget/foreningens ansvar**

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

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. Idrettslaget må selv stå for utstyr til renhold av fellesutstyr.

## **Informasjonsarbeid**

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.](#)

### **Vask av hyppig berørte overflater**

Det forventes at idrettslaget også bidrar til vask av hyppige berørte overflater, inkl. toaletter. Dette betyr at etter hver økt, 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. *Se eget vedlegg for metode.*

Dørhåndtak i inngangsparti og andre hyppig berørte overflater må og rengjøres etter hver økt. Idrettslaget må selv stå for utstyr til renhold.

### **Hyppig hygienetiltak gjennomført av idrettslaget**

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

- 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

### **Mat**

Tromsø kommune ønsker at det ikke spises mat i hallene i perioden.

### **Spesifikke regler for hver idrett**

Alle idrettslagene må i tillegg følge de anbefalinger og retningslinjer som deres særforbund har innført. Disse finner du [her](#).

### **Brudd på smittevernstiltak**

Dersom det rapporteres om at smittevernstiltakene ikke overholdes, vil Tromsø kommune kunne redusere åpen tid i hallen.

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

**Ved spørsmål til retningslinjene ta kontakt med;**

**Idrettsrådgiver - Carl Joacim Fensbekk; [carl.joacim.fensbekk@tromso.kommune.no](mailto:carl.joacim.fensbekk@tromso.kommune.no) / (+47)48137719**

**Leder Idrett drift – Emma Amundsen; [emma.amundsen@tromso.kommune.no](mailto:emma.amundsen@tromso.kommune.no) / (+47)90365531**

**Lenker;**

Helsedirektoratets veileder for idrettsaktivitet;

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

Norges idrettsforbund har utarbeidet fellesidrettslige anbefalinger;

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

**Endringslogg:**

28/08/20

Avsnitt: *Smitteforebyggende tiltak*

- Punkt 2. er endret til at trener ikke lenger telles med i treningsgruppen på 20 personer.
- Har lagt til punkt 3.