



SMITTEVERNROUTINER TROMSØ ISHALL

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/smitteforebyggende-tiltak#god-hygiene>

Det er viktig å huske på at de tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning som beskrevet under Generelle smitteverntiltak, gjelder i samfunnet ellers.

Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

- 1. Syke personer skal holde seg hjemme**
- 2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold**
- 3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer**

På nåværende tidspunkt august 2020, er det helsemyndighetene som beslutter det nasjonale tiltaksnivået, men på et senere tidspunkt vil det kunne bli aktuelt med regional/lokal differensiering av tiltaksnivå. Per august 2020 gjelder et gult tiltaksnivå nasjonalt.

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)

Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte2. God hygiene3. Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none">• Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)• Vanlig organisering og gruppestørrelse
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte2. God hygiene

	<ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** <p>3. Kontaktreduserende tiltak*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normal kontakt under aktiviteten • Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer • Faste treningsgrupper
Rødt nivå	<p>1. Ingen syke skal møte</p> <p>2. God hygiene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** <p>3. Kontaktreduserende tiltak*</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse • Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

* Ytterligere beskrivelse av kontaktreduserende tiltak ved de ulike tiltaksnivåene er angitt i avsnittet om Redusert kontakt mellom personer.

** Ytterligere beskrivelse av forsterket renhold er angitt i avsnittet om Godt renhold.

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med det koronaviruset. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. **Håndhygiene skal utføres hyppig av alle. For å kunne ivareta god hygiene bør toaletter/håndvaskfasiliteter være åpne selv om disse befinner seg i garderober.**

Håndhygiene

Utfør håndhygiene regelmessig, for eksempel før og etter aktiviteten, etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene, når hendene er synlig skitne, etter toalettbesøk, etter kontakt med luftveissekret (for eksempel hosting/nysing i hendene) og før måltider.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet. Hendene bør tørkes med engangs papirhåndklær etter håndvask.

Alkoholbasert desinfeksjon er et godt alternativ til håndvask der det ikke er tilgjengelig, men det er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres. Alkoholbasert desinfeksjon er også mindre effektivt dersom hendene er våte.

Idrettslaget/foreningen bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/tilgjengelig hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- Eventuelle steder der det selges mat og drikke, for eksempel kiosk
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

Annet

- Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
- Unngå spyting og snyting under aktiviteten.
- **Unngå deling av drikkeflasker og mat.**

Godt renhold

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vanlige rengjøringsmidler. Viruset kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Til tross for at viruset kan overleve i varierende lengde på ulike overflater, regnes smitterisikoen etter kontakt med gjenstander/overflater som lav så lenge rådene om god håndhygiene følges.

Det er viktig med gode renholdsrutiner. Ved gult og rødt tiltaksnivå (se [tabell om tiltaksnivåer for trening innen organisert idrett](#)) anbefales forsterket renhold (se nedenfor) av felles kontaktflater for å begrense smitterisikoen. Ved disse tiltaksnivåene bør idrettslaget/foreningen gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov) for å sikre at godt renhold ivaretas.

Det er ikke nødvendig at den som vasker bruker ekstra beskyttelsesutstyr. Håndhygiene bør utføres etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, bør synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon eller klorin.

Forsterket renhold på utsatte områder

- Toaletter og vaskeservanter bør rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete, kran på servanten, dørhåndtak mv.

regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk. (**Renhold fra Tromsø kommune**).

- Hyppig berørte kontaktflater, for eksempel dørhåndtak, stoler og andre gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig, avhengig av antall personer som bruker lokalet/området, lokalets/områdets størrelse mv.
- På steder der det selges eller inntas mat og drikke bør man være ekstra oppmerksom på godt renhold. (**Ikke aktuelt med salg i starten?**)
- Sjøppel bør tømmes regelmessig. (**Tromsø kommune renhold**)

Se Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon om [rengjøring og desinfeksjon](#).

SMITTESPORING

NIF har satt opp følgende rutiner når det gjelder smitterapportering:

- **Alle idrettslag må varsle lokale helsemyndigheter og særforbundet ved smitte. Ansvarlig voksen som får info eller kjennskap til smitte skal varsle styret ved Helena.Roos70@gmail.com og Arild Hausberg som varsler videre**
- SF har ansvar for å ha oversikt over tilfeller som oppstår i sin idrett, og varsle NIF. Her bør vi også sikre at personvernet ivaretas. F.eks er det ikke behov for SF eller NIF å vite navnet på den som er smittet, men alder, kjønn og idrett vil være tilstrekkelig.
- SF varsler NIF via korona@idrettsforbundet.no

Det er lokal helsemyndighet som er ansvarlig for å kontakte de som har vært på samme sted, derav smitteoppsporingsrutinen.

Dersom enkeltpersoner ringer rett til særforbundet, må dere orientere foreningen, som iverksetter arbeidet med å kontakte lokal helsemyndighet. Når man tester positivt, har helsepersonellet ansvar for å rapportere til lokal helsemyndighet (kommuneoverlegen), som igangsetter smitteoppsporing og iverksetter nødvendige tiltak.»