



# Retningslinjer for bruk av kommunale innendørs idrettsanlegg

---

## Generelt:

- Overordnet disse retningslinjene er [«Forskrift om forebygging av koronasmitte, Sarpsborg kommune, Viken»](#), vedtatt av formannskapet i Sarpsborg kommune.
- Det forutsettes samtidig at samtlige involverte forholder seg til Helsedirektoratets retningslinjer i forhold til smittevern for idrett. Les mer på [Helsedirektoratets hjemmeside](#). Disse korrigeres fortløpende, så FØLG MED!
- De forskjellige idrettene må også forholde seg til Norges idrettsforbund og sitt særforbund sine koronavettregler. Les mer på [Norges idrettsforbund sin hjemmeside](#). Enhver beslutning av strengere art, tatt av anleggseier eller sentrale/lokale helsemyndigheter overprøver retningslinjer gitt fra NIF eller aktuelt særforbund.
- Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Idrettslaget må gjennomføre en risikovurdering for sine aktiviteter. For få instruktører/trenere kan øke risiko for smitte. Hver treningsgruppe skal ha minimum en ansvarlig voksen som er smittevernsansvarlig. Les mer om [risikovurdering og sjekklister for organisert idrett her](#).

## Retningslinjer ved trening:

- Ingen, hverken utøvere eller ledere, kan møte i hallen hvis de har symptomer på luftveisinfeksjon.
- Organiserte fritidsaktiviteter og breddeidrett er kun tillatt for barn og unge opp til og med 19 år.
  - For voksne og ungdom fra 20 år og oppover skal det ikke gjennomføres organiserte fritidsaktiviteter eller breddeidrett.
  - Forbudet gjelder ikke for individuelle treninger/aktiviteter der det kan holdes minst to (2) meters avstand til andre deltakere som ikke er i samme husstand, målt fra skulder til skulder, slik at det ikke genereres nærkontakter.
- I tillegg til punktene over så gjelder det fortsatt å holde avstand før og etter trening, men barn og unge (opp til t.o.m videregående skolealder) og toppidrettsutøvere har unntak fra avstandskravene **under** tening når nærkontakt er nødvendig for normal utøvelse av idrettsaktiviteten.
- Det skal maksimalt være 20 personer i samme treningsgruppe.
  - Det er mulig for flere grupper à 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er av en slik art at gruppene kan holdes adskilt under hele økten og de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernrådene. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel.



- Ved trening med høy intensitet, for eksempel ved kondisjonstrening i sal, bør avstand mellom personer økes til minst **2 meter**. Under høyintensitetstrening produseres det mer dråper og risikoen for smitte øker. Økt avstand og god ventilasjon vil kunne redusere denne risikoen. Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å luften regelmessig. For øvrig bør ventilasjon følge vanlige rutiner.
- Ved oppstart og avslutning av trening så er det viktig at utøvere/leder holder avstand fra andre personer og andre grupper. Leietagere/grupper er selv ansvarlig for å organisere dette. Man skal ikke oppholde seg i hallen lenger enn nødvendig. **Treningen og opprydding av utstyr skal avsluttes 5min før tildelt tid.** Dette for at flere grupper ikke skal møtes.
- Det forutsettes at leietager gjennomfører enkelt renhold av alle kontaktpunkter etter bruk, slik at det er klart til neste gruppe kommer. Dette vil eksempelvis være kontaktpunkter i garderober (dørhåndtak, dusj, vask, og toalett) og ellers i anlegget (dørhåndtak, brytere osv.). Leietagere/klubbene må utpeke egne personer som er ansvarlig for dette. Sarpsborg kommune setter ut microfiberkluter og rengjøringsmiddel ved hovedinngangen til anlegget.
- Hver treningsgruppe må sørge for å ha tilstrekkelig med desinfiseringsmiddel til eget bruk ut i fra anbefalinger for den enkelte idrett (til bruk på hender, utstyr osv.).
- Hver treningsgruppe skal føre oppmøteprotokoll for treningsgruppen på en slik måte at det er mulig å drive smittesporing ved behov. Oppmøteprotokoll (navn og telefonnummer) må være tilgjengelig i 10 dager etter trening/arrangement.
- Foresatte skal i utgangspunktet ikke være til stede inne i anlegget før, under eller etter trening. Dette for å begrense smitterisiko, trenghet, samt for å begrense krav til renhold etter hver gruppe. Hvis enkelte barn har spesielle behov for å ha foresatte til stede, kan dette fravikes etter avtale med trener/lagleder. Foresatte må da informeres om at de må oppholde seg på egnet sted og minst 2m fra andre barn enn sitt eget og andre personer for øvrig (trenere, andre foresatte, støtteapparat mv). Foresatte som må være tilstede på banen under trening, skal også regnes inn i gruppen på maksimalt 20 personer, og føres inn i oppmøteprotokollen.



## Retningslinjer ved arrangementer:

- COVID 19 forskriften og Folkehelseinstituttets retningslinjer må følges. Alle arrangører må planlegge sitt arrangement i forhold til disse. [Les mer på folkehelseinstituttet sin hjemmeside.](#)

### **Dette gjelder den 29. januar 2021:**

- Det er ikke tillatt å gjennomføre arrangementer innendørs.
  - Dette gjelder ikke kamper og konkurranser med profesjonelle deltakere, så fremt det ikke er publikum til stede. Nødvendig personell for å avholde disse skal holdes på et minimum, og hvert arrangement skal varsles kommunen ([arrangement@sarpsborg.com](mailto:arrangement@sarpsborg.com)). Kommunen kan avlegge tilsyn under arrangementet.

*Oppdatert 29.01.2021*

