

## Smittevern kroppsøving – gult nivå

Maks 10 elever i garderobe og dusj samtidig. Jenter som skal være i KØ2 bruker garderobe i 4. etg, jenter som skal være i KØ1 bruker garderobe i kjeller.

Alle elever skal ha med eget håndkle inn i kroppsøvingstimen for å ligge/sitte på ved øvelser på gulv og matter.

Skolens styrketreningsrom vil kun være tilgjengelig i kroppsøvingstimer med lærer tilstede.

Smittetrisikoen 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.

Man bør unngå å utstøte rop eller liknende da dette kan øke faren for utånding av dråper som bærer lenger enn 1 meter

### **Kontaktreduserende tiltak under trening for barn og unge under 20 år**

Fysisk aktivitet er viktig for barn og ungdoms helse. Organiserte idrettsaktiviteter legger et langsiktig grunnlag for å ivareta fysisk og psykisk helse, og vil være viktig for opprettholdelse av helsen på kort sikt. Barn ser ut til å bli smittet med det nye koronaviruset i mindre grad enn voksne. I tillegg får de mildere symptomer. Derfor ligger andre vurderinger til grunn for praktisk gjennomføring av kontaktreduserende tiltak for barn og unge under 20 år under trening innen organisert idrett.

På **gult tiltaksnivå** anbefales følgende:

- Lagidretter og andre idretter som ikke har vedvarende/langvarig nærkontakt, for eksempel fotball og håndball, kan utføre aktiviteten med normal kontakt mellom utøverne så fremt man overholder anbefalingene om gruppestørrelse og faste grupper (se under).

- Idretter med tett en-til-en-kontakt mellom utøverne, slik som kampsport, bryting, pardans mv., kan gjenoppta treninger så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere.

### **Kontaktreduserende tiltak ved idrettsarrangementer for barn og unge**

Ved deltagelse på skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, kan anbefalingen om minst 1 meters avstand fravikes der det er nødvendig for normal utførelse av aktiviteten. Fra 1. august vil dette også gjelde for utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region.

### **Smitte via bruk av felles utstyr**

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt kan det vurderes om det er behov for rengjøring etter bruk/mellom hver økt. Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis. Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav.

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.

Så lenge hygienerådene over følges, kan felles utstyr benyttes umiddelbart av andre personer/lag/grupper.

Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten bør utstyret rengjøres etter hver bruker.

## Rengjøring (fra fhi.no, råd om rengjøring og desinfeksjon)

Fellesdusjer	Fellesdusjer som benyttes av mange.	Rengjøres som et minimum daglig. Jevnlig tilsyn for å vurdere behov for ekstra renhold.	
	Fellesdusjer som er sjelden i bruk (et fåtall personer per dag).	Vanlig praksis.	
Utstyr som benyttes av flere	Utstyr som benyttes i gruppetimer og som berøres av hendene over lenger tid (f.eks. manualer).	Håndhygiene før og etter timen. Utstyret rengjøres etter timen.	
	Utstyr som berøres av hendene over tid (f.eks. manualer, treningsapparater på treningssenter).	Håndhygiene før og etter timen. Utstyr berørt av hendene over tid rengjøres etter vanlige rutiner etter hver bruker.	
	Utstyr som berøres av hendene av flere personer under aktiviteten (f.eks. basketball).	Håndhygiene før og etter timen.	
	Utstyr som benyttes av flere, men som i mindre grad berøres med hendene (f.eks. fotballer, kjepler).	Vanlig praksis.	