

# **Smittevernveileder for fritidsklubber og ungdomshus under covid-19-utbruddet 2020**

~~Versjon 1 – 13.05.2020~~

~~Versjon 2 – 29.05.2020~~

~~Versjon 3 – 07.08.2020~~

Versjon 4 – 28.10.2020



Overordnet .....	4
.....	4
Kommuner kan innføre strengere tiltak lokalt.....	5
Åpen og inkluderende .....	5
Ansvar .....	6
Om viruset, sykdommen og utbruddet.....	6
Smitteforebyggende tiltak .....	7
Syke personer skal holde seg hjemme .....	7
Personer som kan være fysisk til stede .....	8
Personer som ikke kan være fysisk til stede .....	8
Hvis sykdom oppstår på fritidsklubben .....	8
Hvis en i husstanden til en ansatt, ungdom eller andre er syk .....	8
Hvis en i husstanden til en ansatt, ungdom eller andre har bekreftet covid-19 .....	8
God hygiene God hånd- og hostehygiene.....	8
Godt renhold .....	9
Smitte via bruk av felles utstyr .....	10
Redusert kontakt mellom personer .....	10
Inngangsparti.....	10
Kjøkken/spiseområde.....	10
Felles oppholdsrom .....	10
Transport.....	10
De ansatte .....	11
Arrangementer .....	11
Forskriftsfestede krav og bestemmelser.....	11
Antall deltakere på andre arrangementer (innendørs og utendørs) .....	11
Antall deltakere utendørs hvor publikum sitter i fastmonterte seter .....	11
Antall deltakere på arrangementer som varer over tid .....	11
Ansatte kommer i tillegg til antall deltakere.....	12
Avstand.....	12
Fastmonterte seter.....	12
Unntak fra krav om avstand .....	12
Krav til arrangør.....	12
Arrangement for barn og unge av lengre varighet .....	13
Gruppestørrelser .....	13
Faste deltakere i grupper .....	13
Foresattes deltakelse .....	13

Levering og henting.....	13
Mer informasjon om smittevern og organiserte idrettsaktiviteter .....	13
Fritak fra avstandskrav for barn og unge .....	13
Risikoutsatte grupper .....	14
Særlige råd om psykososial oppfølging og sårbare personer .....	14
Sjekkliste for godt smittevern .....	15
Eksempel på rutiner .....	16

## Overordnet

Denne veilederen er utarbeidet av Ungdom og Fritid – Landsforeningen for fritidsklubber og ungdomshus etter mal fra Folkehelseinstituttet publisert 9. mai 2020. Veilederen oppdateres ved større endringer i de nasjonale retningslinjene. [sist oppdatert 28.10.2020]

Det vil alltid være en risiko for smitte og at det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd godt smittevern. Smitteforebyggende tiltak gjøres for å redusere risikoen. Denne veilederen skal gi innsikt i, og råd om hvordan fritidsklubber og ungdomshus kan organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte. Den vil også oppdatere på de til enhver tids gjeldende smittevernreregler.

Det er store variasjoner mellom ulike fritidsklubber og ungdomshus når det gjelder tilgjengelig areal, type aktiviteter og ressurser. Kommuneoverlegen skal derfor involveres i beslutninger om at klubbene skal åpnes og stenges, og hvordan dette kan gjøres på den mest forsvarlige måten.

### Gjeldende anbefalinger fra Helsedirektoratet per 07.08.2020

#### Nasjonale tiltak

Følgende nasjonale tiltak trer i kraft ved midnatt, natt til onsdag 28. oktober:

- I private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer. Dersom alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. Det innebærer at to familier kan møtes selv om de har mange barn.
- Begrensingen om at man ikke bør ha flere enn 5 gjester, gjelder ikke for barnehage- eller barneskolekohorter. Barn og unge som er i samme kohort i barnehagen eller på barneskolen, unntas fra avstandskravet på arrangementer.
- Vi anbefaler at alle er sammen med færre personer i sosiale sammenhenger, i kortere tid og ikke med for mange forskjellige personer i løpet av en uke.
- Private sammenkomster på offentlig sted eller i leide eller lånte lokaler skal ha en grense på maksimalt 50 deltakere.
- Dagens adgang til å ha 600 personer til stede på utendørs arrangement begrenses til å gjelde arrangementer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.
- Regjeringen foreslår å styrke kommunene når det gjelder kontroll med etterlevelsen av reglene for arrangementer, serveringssteder og arbeidstakere.

(27.10.2020: Forskriftsendringene trer i kraft ved midnatt, natt til onsdag 28. oktober, og er publisert i sin helhet på Lovdata)

I tillegg kom det mandag nye smittevernregler for Oslo. Disse reglene gjelder fra torsdag 29.oktober kl.12:

- **Munnbind**
  - Påbud om munnbind innendørs på offentlig sted (butikker, kjøpesentre) der man ikke kan opprettholde minst 1 meter avstand.
- **Hjemmekontor**
  - Påbud om hjemmekontor og krav om at alle arbeidsgivere skal dokumentere at de ansatte har fått beskjed om at de skal ha hjemmekontor så langt praktisk mulig
- **Kontakt med andre**
  - Antallet kontakter gjennom en uke bør ikke overstige 10 personer i sosiale sammenhenger ut over husstandsmedlemmer og barnehage- og skolekohorter.
- **Serveringssteder**
  - Stans i innslipp til utesteder klokken 22.
  - Påbud om munnbind innendørs på serveringssteder for ansatte og gjester i alle situasjoner der man ikke sitter ved et bord.
- **Arrangementer**
  - Begrensning av deltakere på alle innendørs arrangementer uten fast seteplassering settes ned fra 50 til 20 personer

Byrådsleder Raymond Johansen gikk tirsdag ut for å presisere at de du møter gjennom fritidsaktiviteter ikke regnes som nærkontakter. Les saken [her](#).

### **Kommuner kan innføre strengere tiltak lokalt**

Kommunene kan innføre strengere tiltak lokalt på grunn av smittesituasjonen både for private sammenkomster og for arrangementer. Se nettsiden til din kommune for informasjon om lokale tiltak.

Oslo kommune har tallfestet antall nærkontakter, mens de nasjonale føringene presiserer at man bør begrense antall personer man omgås. Det er de nasjonale retningslinjene som ligger til grunn og som gjelder, men lokale myndigheter har anledning til å angi strengere regler – da er det disse som skal følges. Det vil si at fritidsklubber i Oslo skal følge Oslo kommunes regler, mens kommuner uten egne regler skal følge de nasjonale.

### **Åpen og inkluderende**

Fritidsklubber og ungdomshus skal i utgangspunktet være åpne for alle og ha en lav terskel for deltakelse. Ungdom og Fritid anbefaler fritidsklubbene å planlegge åpningstidene godt, slik at flest mulig får et godt tilbud innenfor trygge rammer.

Flere av klubbene har åpnet dørene igjen. I løpet av høsten har vi sett en markant smitteøkning i befolkningen. I et par måneder har vi kunnet drive tilbudene våre tilnærmet normalt. Nå er det igjen viktig at vi tar et felles ansvar og bidrar til å begrense smittespredningen. Ungdom og Fritid anbefaler derfor at fritidsklubbene supplerer ordinært klubbarbeid med ungdomsarbeid på digitale plattformer. Sjekk ut vår [ressursside for digitalt ungdomsarbeid](#).

Det vil kunne bli aktuelt å stenge klubben igjen på grunn av smitteøkning i befolkningen. Ungdom og Fritid oppfordrer fritidsklubbene til å utarbeide planer for eventuell nedstenging, slik at tilbudet raskt er klart for digital drift. Eventuell stenging vil skje i dialog med lokale helsemyndigheter. Ungdom og Fritid har også utarbeidet en nivå-delning av tiltak [her](#).

## Ansvar

Den enkelte fritidsklubb og kommune er selv ansvarlig for at driften skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk (Se COVID-19-forskriften [her](#)). Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernrådene.

Ledelsen må også sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og brukere av tilbudet. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold etter råd gitt i denne veilederen. Pandemien kan bli langvarig, og det vil være behov for å opprettholde ulike tjenester og funksjoner i samfunnet samtidig med at smittevernhensyn tas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak.

Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på Helsedirektoratets nettsider: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/plakater-og-informasjonsmateriell> Vi anbefaler dere å printe og henge opp plakater på klubben.

Alle bør utøve godt smittevern under covid-19-utbruddet. Det betyr at de tre hovedprinsippene for smittevern som beskrevet i denne veilederen, må overholdes både i og utenfor fritidsklubben. Et godt samarbeid mellom ansatte, ungdom eller andre som er knyttet til fritidsklubben må opprettholdes.

Se også covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>  
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

Arbeidsgiver må risikovurdere arbeidsmiljøet. Risikovurderingen skal også omfatte farer og problemer som kan oppstå som følge av smitte, som covid-19. Basert på risikovurderingen skal arbeidsgiver utarbeide en plan, og iverksette tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. Bedriftshelsetjeneste kan kontaktes ved behov for bistand med risikovurdering og utarbeide planer med tiltak. Les mer om dette på Arbeidstilsynets nettsider: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

## Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/> for oppdatert og utfyllende informasjon om dette.

## Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

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

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virusets spres i størst grad ved hoste og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Det er i dag en anbefaling at man benytter munnbind i situasjoner hvor man ikke kan overholde 1 meter. Det er unntak for barn- og unge som utgjør kohorter. Vi vil presisere at det er viktig at fritidsklubbene har tilgjengelig munnbind, slik at deltakerne har dette til eventuelle transportetapper til og fra klubben. Dersom personer blir syke på klubben, skal disse også bære munnbind.

Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltak som foreslått her er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

Vi anbefaler at man tilpasser all informasjon om smittevern o.l. til deltakernes alder og at de ansatte er forberedt på å svare på spørsmål om situasjonen. Behovet for å snakke med noen kan være stort.

### Syke personer skal holde seg hjemme

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller på fritidsklubben.

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing). Det meste av smitteoverføringen skjer rundt tidspunkt for innsykning.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos barn er antagelig denne andelen enda høyere.

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen får et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom er svært sjelden hos barn.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om [isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter](#). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er

nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Det er viktig at fritidsklubben har dokumentert hvem som til enhver tid er til stede på fritidsklubben. Dette gjør det mulig å drive korrekt og effektiv smittesporing. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

### **Personer som kan være fysisk til stede**

- Personer som ikke har symptomer på sykdom
- Ansatte, ungdom og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn
- Ved gjennomgått covid-19 gjelder egne råd for når isolasjon kan oppheves, angitt av helsetjenesten og [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

### **Personer som ikke kan være fysisk til stede**

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer.
- Personer som er i karantene og isolasjon. Det er viktig at fritidsklubben kommuniserer dette til ansatte, ungdom og andre.

### **Hvis sykdom oppstår på fritidsklubben**

Ansatte, ungdom eller andre som blir syke mens de er tilstede på fritidsklubben må dra hjem så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. Rutiner for dette bør avklares før åpning. Syke personer bør ikke ta offentlig transport. Syke personer bør dekke til munn og nese hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre for å redusere smittespredning. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

Dersom noen blir syke på klubben må de ansatte kontakte kommuneoverlege for å legge en plan for eventuell smitteoppsporing dersom den som har blitt syk har fått påvist COVID-19. Det bør lages lokale rutiner for dette før klubben åpner.

### **Hvis en i husstanden til en ansatt, ungdom eller andre er syk**

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan den ansatte og ungdommen møte på jobb/fritidsklubben som normalt. Personene skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende selv får symptomer på covid-19.

### **Hvis en i husstanden til en ansatt, ungdom eller andre har bekreftet covid-19**

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene.

## **God hygiene**

### **God hånd- og hostehygiene**

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak bør utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Fritidsklubben bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene bør være godt synlige, merket



og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig er:

- Fellesområder (toaletter mv.)
- Ved inngang og utgang
- På steder der det inntas mat og drikke, for eksempel spiserom, i kantine mv.
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

#### **Håndvask:**

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.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

#### **Alternativer til håndvask:**

Alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis håndvaskmuligheter ikke er tilgjengelig.

Det er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres.

Hånddesinfeksjonsmiddel bør plasseres på steder der det ikke er håndvaskmuligheter (for eksempel i garderober, ved inngangspartier og ved kantiner).

#### **Annet:**

- Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.

#### **Godt renhold**

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Virusene kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov). Utsatte områder (se nedenfor) bør ha forsterket renhold. Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

Desinfeksjon brukes som et supplement til øvrig renhold. Hvis desinfeksjon brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

#### **Forsterket renhold på utsatte områder:**

- Toaletter og vaskeservanter bør rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Engangs papirhåndklær og såpe bør være tilgjengelig, og man bør sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Vær ekstra oppmerksomme på renhold på kjøkken/spiserom.
- Spisebord i kantine/ kjøkken vaskes med vann og såpe etter bruk.

- Dørhåndtak, trappegelendre, armlener, andre bordflater og gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig.
- Utstyr som brukes av flere (f.eks. nettbrett, berørings skjerm, tastatur, leker osv.) rengjøres etter bruk.

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

Utstyr som brukes av flere bør rengjøres etter bruk. Det skal fortrinnsvis vaskes etter hver gang det er i bruk og minimum etter hver økt/gruppe. Det kan være lurt å kun benytte utstyr som raskt lar seg rengjøre, samt vurdere tiltak som muliggjør effektiv vask av utstyret. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav, men vi anbefaler allikevel at klubben ikke benytter utstyr som flere bruker samtidig for eksempel korstokk.

### **Redusert kontakt mellom personer**

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom ungdom, ansatte og andre. Erfaringsmessig er det lettest å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner.

### **Inngangsparti**

- Det er fortsatt anbefalt å holde 1 meters avstand. Det kan derfor være lurt å lage egne rutiner for åpning, slik at ikke alle kommer samtidig og det blir større ansamlinger av ungdom rundt inngangspartiet og ute. (bookingsystemer, rullering av grupper o.l.).
- Sett en grense for maks antall personer i bygget samtidig.
- Alle personer skal registreres ved inngang for å sikre at man vet hvem og hvor mange som er i bygget. Dette er viktig for å kunne sikre en effektiv smitteoppsporing. Det skal ikke være flere personer enn anbefalingene fra Helsedirektoratet sier.

### **Kjøkken/spiseområde**

- Fritidsklubben bør legge til rette for at bord og stoler er plassert slik at anbefalingen om 1 meters avstand kan ivaretas.
- Færrest mulig bør oppholde seg i matlagingssoner og god håndhygiene må praktiseres.
- Kantiner kan driftes etter vanlige rutiner for kjøkkenhygiene. Ha gode rutiner for håndhygiene. Se forskriftsfestede krav i covid-19-forskriftens §15:  
[https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL\\_3](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL_3).  
 Mattilsynets råd til næringsmiddelvirksomheter finnes her:  
[https://www.mattilsynet.no/Utbrudd\\_av\\_koronavirus/Mat\\_og\\_drikkevann/til\\_naeringsmiddelvirksomheter.37927](https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/til_naeringsmiddelvirksomheter.37927)

### **Felles oppholdsrom**

- Fritidsklubben bør fortsatt ha noe begrensning på maksimalt antall personer i fellesrom, og det kan vurderes å ha rullerende aktivitet, påmelding eller andre måter å redusere bruken samtidig som flere får tilgang.
- Heiser bør prioriteres til personer med bevegelseshandicap hvis det er vanskelig å holde anbefalt avstand.

### **Transport**

- Både ungdom og ansatte må komme seg til fritidsklubben. Vurder hvilke tiltak man kan igangsette for å redusere bruken av kollektivtransport.

## De ansatte

- For å redusere antall personer som jobber/er tilstede samtidig, kan man tilstrebe at de samme personene jobber/er tilstede i lag/på samme skift.
- De ansatte utsetter seg også for en smitterisiko når de er på jobb på fritidsklubbene. Vi anbefaler at tillitsvalgt og verneombud er aktivt involvert i beslutningene som talerør for de ansatte.

## Arrangementer

### Forskriftsfestede krav og bestemmelser

Med arrangementer menes i forskriften følgende sammenkomster på offentlig sted eller i lokaler og utendørs arealer som leies eller lånes ut, inkludert hoteller, grendehus, forsamlingshus, konferansesaler og haller:

- idrettsarrangement, inkludert stevne, cup, turnering og kamp, men ikke organisert trening
- kulturarrangement, inkludert konserter, utstillingsåpninger, opera, ballett, teater og kino, men ikke organiserte øvelser, trening og prøver
- seminarer, konferanser, kurs og andre faglige sammenkomster, inkludert bespisning uten servering av alkohol, men ikke møter eller sammenkomster som ledd i ordinært arbeid eller undervisning på skole eller universitet
- livssynssamlinger og seremonier, inkludert seremonier ved bryllup, begravelser, dåp og konfirmasjon
- varemesser og midlertidige markeder, men ikke loppemarkeder til inntekt for frivillige organisasjoner
- private sammenkomster; sammenkomster for familie, venner og bekjente eller sosiale samlinger i tilknytning til arbeid eller skole, inkludert tilstelninger etter seremonier, fester og bespisning med servering av alkohol i forbindelse med seminarer, konferanser, kurs og andre faglige sammenkomster.

### Antall deltakere på andre arrangementer (innendørs og utendørs)

Det er tillatt med arrangementer på offentlig sted for inntil 200 personer samtidig innendørs og utendørs (for eksempel på idrettsarrangementer, kino, på konsert, i kirken, i moskeen, på kurs, konferanse eller seminar, på messer og markeder).

Ved idrettsarrangementer for personer under 20 år, skal utøvere, foresatte, tilskuere og andre som er til stede uten å ha oppgaver under gjennomføringen av arrangementet, inngå i beregningen av det totale antallet personer.

### Antall deltakere utendørs hvor publikum sitter i fastmonterte seter

På utendørs arrangementer hvor publikum sitter i fastmonterte seter kan inntil 600 personer være til stede samtidig, fordelt på grupper/ kohorter på inntil 200 personer. Det skal være minst to meter avstand mellom kohortene og det må være minst en meter mellom deltagerne i hver kohort.

### Antall deltakere på arrangementer som varer over tid

For arrangementer som varer over lengre tid kan kohorter med inntil 200 deltakere skiftes ut i løpet av dagen. Kohortene må skiftes ut på en smittevernlig forsvarlig måte og det må ikke være kontakt mellom kohortene.

## **Ansatte kommer i tillegg til antall deltakere**

Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av et arrangement regnes ikke som en del av deltagerantallet. Ansatte og arrangørene kan være de samme for flere kohorter.

## **Avstand**

Deltakere skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand eller tilsvarende nære, og avstanden må kunne holdes under hele arrangementet. Arrangøren skal sikre at det er én meter mellom sitteplasser, fra skulder til skulder. Arrangøren skal ikke gjennomføre aktiviteter som krever mindre avstand mellom utøvere eller deltakere enn det.

Avstanden fra ansikt til ansikt er aller viktigst. Hvis man står rygg til rygg, eller etter hverandre som i kø, er det mindre risiko for smitte, men avstand skal likevel tilstrebes.

## **Fastmonterte seter**

Ett ledig sete mellom fastmonterte seter mellom publikummere på samme seterad regnes som tilstrekkelig avstand.

Personer fra samme husstand eller tilsvarende nære, kan sette seg sammen.

Det kan ikke sitte personer i mer enn halvparten av de fastmonterte setene, med mindre alle kan holde minst 1 meters avstand i alle retninger til personer i annen husstand.

## **Unntak fra krav om avstand**

Barn og unge som er i samme kohort i barnehagen eller på barneskolen er unntatt fra avstandskravet på arrangementer. Enkelte andre grupper kan også unntas fra avstandskravet ved et arrangement dersom det er nødvendig for at aktiviteten skal kunne utøves normalt, se covid-19 forskriften §13 c for hvilke grupper som er unntatt.

Det kan ikke gjøres unntak fra avstandskravet for publikum eller tilskuere ved arrangementet. Unntaket gjelder bare under pågående aktivitet, og det er viktig at utøverne forholder seg til de andre til enhver tid gjeldende smittevernråd for øvrig.

## **Krav til arrangør**

En person eller virksomhet skal utpekes som arrangør med ansvar for at arrangementet oppfyller kravene i covid-19 forskriften. De som er til stede skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern.

Arrangøren er ansvarlig for:

- å ha oversikt over hvem som er til stede for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Lister med kontaktinformasjon til deltakere skal slettes etter 14 dager. Arrangøren skal informere de som er til stede om at det nedtegnes en egen oversikt
- å iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet
- å følge relevante standarder om smittevern
- å tilrettelegge for at avstandskrav og smittevern kan følges under hele arrangementet
- Ved arrangementer som har skjenkebevilling skal servering av alkohol skje ved bordservering.

Se også:

- Risikovurdering av arrangementer [\(word\)](#)[\(pdf\)](#)
- Sjekkliste for godt smittevern i forbindelse med arrangementer [\(word\)](#)[\(pdf\)](#)

## Arrangement for barn og unge av lengre varighet

De generelle rådene for arrangementer beskrevet ovenfor gjelder også for arrangementer og aktiviteter for barn og unge. Med aktiviteter av lengre varighet menes dagtilbud flere dager etter hverandre eller opphold med overnatting.

Selv om offentlige arrangementer med inntil 200 personer er tillatt, anbefales det å dele barna inn i mindre grupper for å lettere følge smittevernrådene. Dette er beskrevet i Veiledere om smittevern i barnehager og skoler. Det samme gjelder for aktiviteter som ikke defineres som arrangementer.

### Gruppestørrelser

Antall barn/unge i gruppene bør vurderes i forhold til type aktivitet, deltagerens alder, utvikling, behov for oppfølging og hvor stor voksenteitet som er nødvendig for gjennomføring av aktiviteten. I de fleste tilfeller bør disse gruppene ikke være større enn 20 personer. For aktiviteter med yngre barn (småskole og nedover) bør gruppestørrelsen reduseres ytterligere.

### Faste deltakere i grupper

Gruppene bør i størst mulig grad ha de samme deltagerne gjennom hele arrangementet, og blanding av grupper bør begrenses. Gruppene bør også ha de samme lederne gjennom arrangementet. Gruppene bør spise, sove og ha aktiviteter som krever en viss nærhet, hver for seg.

### Foresattes deltakelse

Foresatte bør unngå å oppholde seg i fellesarealer tilknyttet arrangementet/aktiviteten utover det som er nødvendig i forbindelse med levering og henting. Foresatte bør også holde minst 1 meters avstand til andre barn og voksne.

### Levering og henting

Deltakerne bør ikke møte opp til arrangementer/aktiviteten før planlagt oppstart. Deltakerne bør forlate aktivitetsområdet med en gang etter arrangementet/aktiviteten er slutt. Slik unngår du samlinger i for store grupper, og sørger for at anbefalinger om avstand mellom personer og grupper følges.

Alle bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten. Dersom felles transport benyttes, bør smittevernrådene kunne ivaretas, inkludert å holde seg til de gruppene barna skal være i på arrangementet/aktiviteten.

### Mer informasjon om smittevern og organiserte idrettsaktiviteter

For mer informasjon om smittevern i forbindelse med organiserte idrettsaktiviteter, se Idrett og trening og Veileder i smittevern for idrett (Helsedirektoratet). Mange kultur-, idretts- og aktivitetsforeninger informasjon om koronautbruddet på sine nettsider.

### Fritak fra avstandskrav for barn og unge

Barn og unge som er i samme kohort i barnehagen eller på barneskolen er unntatt fra avstandskravet på arrangementer. For enkelte arrangementer og aktiviteter kan også andre personer under 20 år unntas fra avstandskravet der det er til hinder for normal utførelse av aktiviteten, i henhold til covid-19-forskriften.

Dette gjelder

- a) personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir, kulturskole, leirskole, skoleavslutning og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud, samt de som står for arrangementet,

- b) dansere, musikere og scenekunstnere under 20 år ved gjennomføring av kulturarrangement, dersom disse ellers trener eller øver sammen og
- c) utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region der region brukes som geografisk avgrensning, samt støtteapparat og dommere.

Tilsvarende kan barn/unge ved aktiviteter som ikke regnes som et arrangement, fritas fra anbefalingen om å holde 1 meters avstand dersom de omgås til vanlig, for eksempel en skoleklasse, treningsgruppe e.l.

Utover dette viser Folkehelseinstituttet til følgende dokumenter, som alle som skal arrangere aktiviteter for barn og unge av lengre varighet:

- Risikovurdering av arrangementer for barn og unge av lengre varighet ([word](#)) ([PDF](#))
- Sjekkliste for godt smittevern i forbindelse med arrangementer for barn og unge av lengre varighet ([word](#)) ([PDF](#))

## Risikoutsatte grupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se Folkehelseinstituttets nettsider: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>

### Særlige råd om psykososial oppfølging og sårbare personer

Koronasituasjonen kan være mentalt krevende, både for ansatte og ungdom. Det er derfor viktig at fritidsklubben gjør seg noen tanker om hvordan man kan møte ungdom på en god måte som bidrar til trygghet og mestring. Det er også viktig at man er beredt til å svare på spørsmål om smitte, samfunnsutvikling og fremtid. Det er viktig å understreke at, til tross for reglene, skal de ansatte fortsatt ivareta ungdommenes behov for trygghet i den nye situasjonen og skape et godt psykososialt miljø.

Mange har tilbrakt mye tid hjemme sammen med familien sin. Ikke alle familier fungerer like godt og noen av de man møter kan ha opplevd omsorgssvikt og/eller overgrep. De ansatte på klubben er i denne sammenhengen trygge voksenpersoner, som med stor sannsynlighet vil bli betrodd historier man er nødt til å agere på. Det er viktig at klubben har gode rutiner for oppfølging av slike situasjoner, og har et etablert samarbeid med lokalt barnevern og andre hjelpelinjer.

Vi anbefaler følgende:

- Legge til rette for god oppfølging av ungdom og ansatte både før og etter aktiviteter.
- Forberede ansatte på at ungdom kan uttrykke oppgitthet og bekymring knyttet til for eksempel smitte, isolering, karantene, arbeidsmarked og tanker om fremtiden.
- Vurder sårbarheten til personer i risikogruppen som deltar på aktiviteter, inkludert personer med underliggende sykdommer.
- Fritidsklubben har planer og rutiner for psykososial beredskap og håndtering av bekymringsmeldinger

## Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
<b>Ledelsens overordnede ansvar</b>	
Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen	
Informasjon til brukere om nye rutiner	
Lage plan for hygienetiltak og renhold	
Vurdere å lage plan for alternerende oppmøtetid	
Opprette dialog med eventuelle ansatte, brukere eller andre som er i risikogruppe og som kan ha behov for tilrettelegging	
<b>Syke personer skal ikke møte i tjenestene</b>	
Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer	
Tjenestestedet skal forlates dersom ansatte eller brukere blir syke	
<b>God hygiene</b>	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Vask hendene ofte og grundig (bruk ev. hånddesinfeksjon)	
Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken	
Plan for renhold inkludert hyppighet og metode	
Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)	
Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig	
<b>Redusert kontakt mellom personer</b>	
Tilstrebe minst 1 meters avstand mellom personer, gjerne mer	
Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderobes, venterom, toaletter og på vei inn og ut av lokalene	
Eventuelt introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Begrens antall tilstedeværende personer til kun nødvendige personer. ledsagere til tjenesten begrenses der det er mulig eller hensiktsmessig	
Vurdere bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig	
Ev. ulik oppmøtetid/kombinasjon av digitale og fysiske aktiviteter	
Plan for avstand mellom personer og hygienetiltak ved måltider/i kantine/spiserom	

## Eksempel på rutiner

### Regler

Slik fungerer ungdomsklubb for små grupper i praksis:

- Ungdom kan melde seg på/booke tid ved å sende en melding på Facebook. Påmeldingene blir besvart mandager og onsdager kl. 14-21.
- Ungdom som har fått tildelt tid, kan møte på ungdomsklubben til avtalt tid. Ikke møt lenge før og forlat ungdomsklubben og reis hjem når økta er over.
- Ute forventes det at ungdommene holder en meters avstand hvis det blir kø for å komme inn.
- Ungdommene slipper inn en og en og må starte klubbtida med å vaske hendene.
- Ungdommene på hver økt fordeles i to grupper med maks åtte ungdommer per gruppe. Gruppene holdes adskilt på to forskjellige rom i klubbens lokaler.
- Ungdommene må være på klubben hele den tildelte tida. Det er selvsagt lov å gå før, men man kommer ikke inn igjen på samme økt om man har valgt å gå. Trafikk inn og ut vil være utfordrende med tanke på smittevern.
- Ungdommene må holde en meters avstand til hverandre inne på klubben. De voksne vil veilede og følge opp dette.
- Syke ungdommer kan ikke komme på klubben. Det gjelder selv ved svært milde luftveissymptomer og tegn på sykdom.
- Reglement for smittevern må følges. De som eventuelt ikke følger regler eller beskjeder fra de voksne på klubben, vil måtte forlate klubben.
- Vi oppfordrer ungdommene til å reise rett hjem etter besøket på klubben og ikke oppholde seg på klubbens uteområde over tid. Dette for å forhindre at det blir store ansamlinger med ungdommer ute.

### 16 om gangen

Vi tar imot to grupper med åtte ungdommer på hver om gangen. De får holde til i hvert sitt rom på ungdomsklubben. En ansatt er til stede på hver gruppe.

- Ungdommene kan booke tid ved å sende en melding til innboksen på ungdomsklubbens Facebook-side. Vi gir da tilbakemelding om når de kan komme.

### Åpningstid

Ungdomsklubben er åpen på mandager og onsdager, og kveldene deles inn i tre økter slik:

1. Kl. 14.30-16
2. Kl. 16.45-18.15
3. Kl. 19-20.30

### Aktiviteter

- På ungdomsklubben vil ungdommene få mulighet til å være sammen med andre ungdommer, spille biljard, bordtennis, X-box, brettspill, høre på musikk og snakke med de voksne der. Det blir ingen kiosk eller kafé på klubbkveldene. Mellom øktene vil de ansatte rengjøre overflater og eventuelt utstyr som er brukt. En voksen er også tilgjengelig på uteområdet og bistår ved inngang til klubben.

### Smittevern



Inne på klubben skal alle følge Folkehelseinstituttets smittevernregler med hensyn til håndvask og en meters avstand. Syke ungdommer kan ikke komme på klubben. Det gjelder selv ved svært milde luftveissymptomer og tegn på sykdom.

### **Chat**

De voksne på klubben vil fortsatt være tilgjengelige for å chatte med ungdom som ikke fysisk er til stede på klubben. Det gjør de på Facebook mandager og onsdager kl. 14.30-21.