

## Skiskytter med MOT samlinger 2020 og smitteverntiltak mot Covid-19

MERK! Regelverket gjelder alle tilreisende deltagere for samlingen, hvis landslag har samling samtidig følger landslaget egne spesifiserte regler i tillegg.

OBS! Reglene kan komme til å måtte endres avhengig av covid-19 situasjonen utover året, og hver arrangør må sjekke med NSSF sin kontaktperson for det enkelte arrangement om gjeldende regler. Arrangør må være forberedt på at endringer kan skje tett opptil og under arrangementet.

Fra 15.juni 2020 gjelder disse reglene fra myndighetene:

- Størrelse på treningsgrupper er maksimalt 20 utøvere.
- Flere treningsgrupper kan møtes hvis de holder god avstand.
- Treningsgruppene bør holdes konstante.
- Utenom trening følges alltid «minst 1 meters» regelen om avstand mellom personer.
- Viktig at garderober og toalett har kapasitet til å opprettholde avstandsregelen.

Deltagere og evt. støtteapparat får ikke lov til å delta på samlingen hvis de:

- Har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19. **For eksempel** nysing, hoste, sår hals, endret smak og luktesans og feber.
- Er i karantene eller isolasjon

Hvis en deltager får luftveissymptomer eller andre symptomer på Covid-19 i løpet av treningssamlingen MÅ vedkommende umiddelbart reise hjem.

- Et eget område skal brukes for disse personene mens de venter på å reise hjem.
- **Vi anbefaler forøvrig at alle som skal på MOT samling i 10 dager før samling reduserer til et minimum kontakter med andre mennesker.**

### Hva betyr dette for oss som arrangerer skiskytter med MOT samling?:

- I samarbeid med NSSF deles deltagerne inn i grupper på maksimalt 20 utøvere, disse **utøverne** trener sammen, sover sammen og bruker garderober samtidig. Det må settes opp tidspunkter for når garderober skal brukes. **Etter bruk skal dusj som brukes av annen person som tilhører samme gruppe etter inndeling utluftes minst 15 minutter før neste bruk.** Bruk kortest mulig tid i dusjrommet.
  - ➔ Gruppene deles inn slik at deltagere som omgås hverandre i det daglige plasseres i samme gruppe. For eksempel utøvere fra samme klubb.
  - ➔ Utøvere fra samme familie bør dele soverom før andre alternativer vurderes.

- Det tillates maksimalt 2 personer pr. soverom hvis personene er fra samme kohort. Det skal da være adskilte senger med minst 2 meters avstand. Hvis de som sover på samme rom ikke er fra samme familie og det er køyesenger i aktuelle rom, skal det kun soves i underkøye.
  - ➔ Soverommet skal HVER morgen vaskes og kontaktpunkter desinfiseres. Rommet skal i minst mulig grad benyttes til annet enn soving.
  - ➔ Kommunelegen i den respektive kommunen kan avvike disse kravene.
- Ved matserving skal deltagerne være inndelt i grupper. Deltagerne beholder sin gruppe under hele oppholdet.
- Det sørges for at gruppene serveres i en bestemt rekkefølge og man skal unngå personkontakt.
- Deltagerne skal ikke forsyne seg med mat selv, dette gjøres av en ansvarlig voksen. **Buffetservering er ikke tillatt.**
- Under felles foredrag bør det være tilgang på store nok lokaler slik at gruppene kan holde avstand fra hverandre. Vinduer holdes i størst mulig grad åpne. Lokalene skal være utluftet minst 15 minutter i forkant og kontaktpunkter skal være vasket og desinfisert.
- Det er viktig at alle felles berøringspunkter og garderober blir vasket ofte.
- Foreldre bør ikke følge utøveren sin på denne samlingen, dette for å minke antallet personer på samme sted.

Se NSSF sine retningslinjer for trening [her](#)

Mal for risikovurdering av [arrangementer](#)

Nedenfor følger sjekklister for godt smittevern hentet fra helsedirektoratet sine nettsider 18. Juni:

Tiltak	Merknad
<b>Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar</b>	
Sørge for at ledere/instruktører/frivillige er kjent med gjeldende smitteverntiltak	
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg.	
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmateriell	
Informere deltakere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	<b>Ved behov for informasjon på annet språk kan dette gjøres muntlig.</b>
Sikre at det er tilstrekkelig med trenere/instruktører/frivillige for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	
<b>Hygienetiltak</b>	

Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	
<b>Redusert kontakt mellom personer</b>	
Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas i forhold til antall deltakere	
Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene	
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig	
Begrense antall ledsagere	
<b>Renhold</b>	
Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og gjøre tilpasninger der det er behov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold	
Sørge for forsterket renhold av toaletter og hyppig berørte kontaktflater ved gult og rødt tiltaksnivå	
Legge til rette for rengjøring av felles utstyr der det er nødvendig	