



Smittevernveileder for treningsvirksomheter

VIRKE

Målsetting og bærende prinsipper

Smittevernveilederen er utarbeidet etter mal fra Folkehelseinstituttet publisert 9. mai 2020 og er utarbeidet for Virke Trening.

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 trenings-senteret skal organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte.

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virus spres i størst grad ved hoste og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltakene anbefalt i denne veilederen er gjennomført, vil risiko for smittespredningen bli redusert.

Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum. Ved å iverksette slike skjerpede tiltak for smittevern, skal treningsvirksomheter kunne holde åpent og ta imot kunder og ansatte.

Bransjenormen tar utgangspunkt i de tre bærende pilarene for smittevern som Helsedirektoratet har basert sine veiledere på:

- 1. Kunder og ansatte som har symptomer på covid-19 skal holde seg hjemme**
- 2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold**
- 3. Holde minst 1 meters avstand og redusert kontakt mellom personer**

Tiltakene er basert på en grunnleggende risikovurdering av kundeflyten generelt i et treningssenter og arbeidsoperasjonene omkring det.

Vi presiserer at hver enkelt virksomhet likevel må gjøre egne vurderinger og iverksette de tiltak som de mener er nødvendige, utfra utformingen av lokalene, størrelsen på virksomheten, kundegrnlaget og praktiske hensyn.

Spesielt utsatte områder vil være i ankomstområder, garderober og dusjanlegg. Fellestrening i saler er også en risikoutsatt aktivitet som krever særskilte tiltak og oppmerksomhet. Det er viktig at det tilrettelegges for minst 1 meters avstand mellom de som oppholder seg på treningssenteret, i garderobene og ved dusjing, samt at toalettkapasiteten og muligheten for håndvask er tilstrekkelig med hensyn til antall personer som oppholder seg til enhver tid i virksomheten.

Virksomheten må foreta en risikovurdering for sin virksomhet og er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift og systematisk styring som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernrådene.

Ledelsen i den enkelte virksomhet må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og brukere av treningsfasilitetene. 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 og endringer vil kunne måtte innføres ved økt smitteoppblomstring lokalt eller nasjonalt.

Tiltak må derfor være basert på helsemyndighetenes prinsipper og eventuelle kommunale tiltak, og virksomhetene bør etterstrebe en standard i tråd med intensjonen i denne veilederen.

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>

For det særlige ansvaret som arbeidsgiver, les mer om dette på Arbeidstilsynets nettsider: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

For svømmeanlegg er det utarbeidet en egen veileder. De råd og tiltak som fremgår der gjelder også for treningsvirksomheter så langt som de passer, se

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-vrkesgrupper/idrett-og-organiserte-fritidsaktiviteter/>

Har du spørsmål eller er du i tvil, kontakt Virke, eller søk råd hos kommunelegen!

Oppsummering av tiltak for forsterket smittevern

- Kunder og ansatte som har symptomer på Covid-19 må holde seg hjemme
- Kunder og ansatte skal gjennomføre håndvask/ hånddesinfeksjon avhengig av aktivitet og behov, men som et minimum ved ankomst og før de forlater sentret
- Unngå trengsel ved resepsjon, fellesarealer osv. Vurder adekvate tiltak for å organisere kø og sørg for at gruppetimer starter opp slik at det ikke blir store samlinger i ventearenaer.
- Alle ansatte og kunder skal holde en avstand på minst 1 meter til enhver tid. Under trening med lav intensitet, som for eksempel styrketrening og uttøying skal ansatte og kunder holde en avstand på minst 1 meter. Ved trening med høy intensitet, som for eksempel spinning eller kondisjonstrening i sal, skal avstandskravet økes til minst 2 meter. Avstanden må kunne holdes under hele aktiviteten.
- Hyppig renhold av alle kontaktflater som er hyppig brukt – særlig fokus på vask av felles utstyr, garderober, toaletter og dusj
- Godt renhold av gruppetreningsrom mellom gruppetimer. Fjern alt som ikke kan vaskes regelmessig.
- For ubemannede sentre gjelder smittevernveilederen generelt, med tillegg for tiltakene beskrevet særskilt i punkt 14.

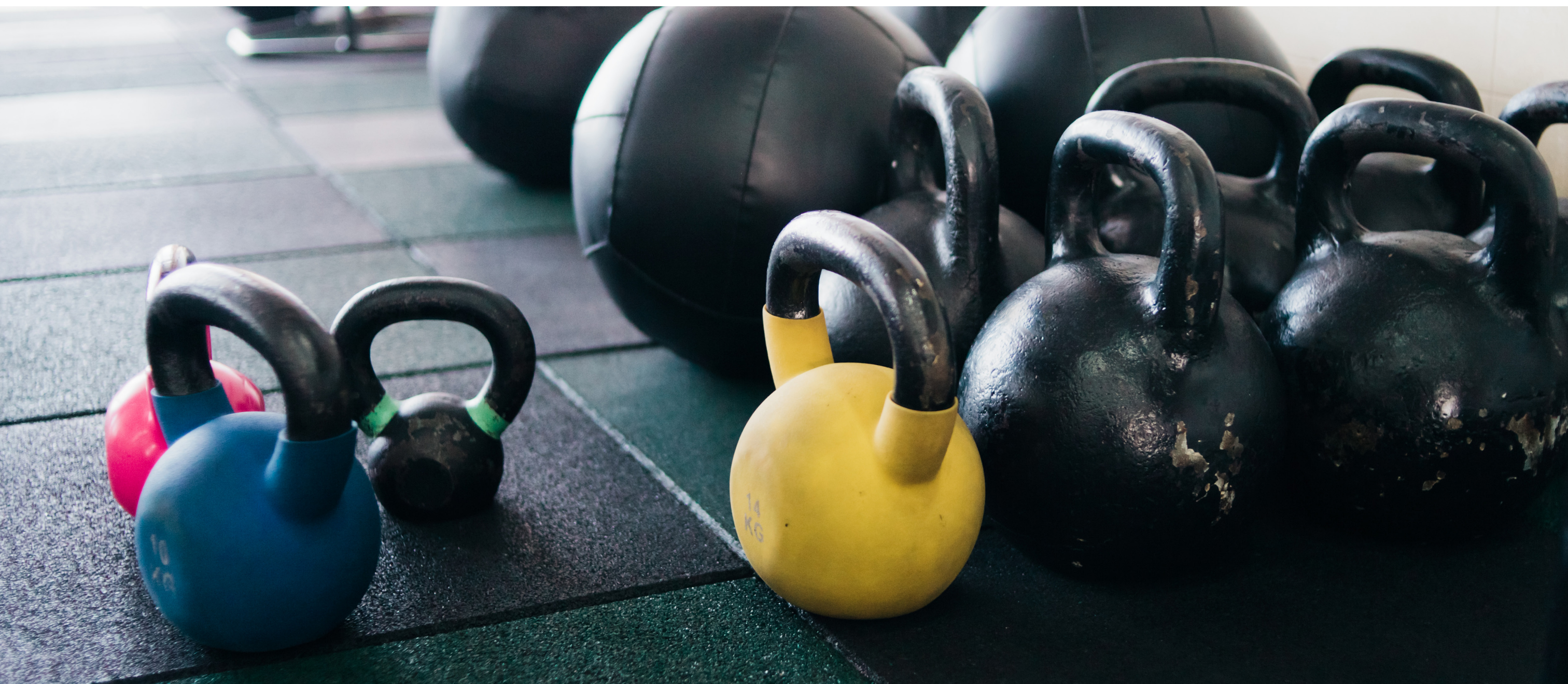


| Område | Risikobeskrivelse | Tiltak |
|---------------------------------------|--|--|
| 1. Areal | <ul style="list-style-type: none"> Trengsel på senteret | <ul style="list-style-type: none"> Begrensning på antall besøkende tilpasset arealet og kapasitet i garderobes, toalett og dusjer. <p>Se for øvrig https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-organiserte-fritidsaktiviteter/</p> |
| 2. Resepsjon, fellesområder, generelt | <ul style="list-style-type: none"> Trengsel ved inngang/utgang kan medføre risiko for direkte smitte når kunder står tett sammen. Risiko for indirekte kontaktsmitte ved at kunder tar på de samme overflatene. Generell risiko for smitte på grunn av syke kunder. | <ul style="list-style-type: none"> Sørg for at det ikke oppstår trengsel og at man alltid kan holde minst 1 meters avstand. Der det kan være fare for kø skal det være tiltak innført som sikrer avstand i køen, slik som avstandsmerking på gulv mm. Vurder tiltak for å begrense kunder som kommer og går samtidig. Kunder og ansatte skal vaske hender/utføre hånddesinfeksjon avhengig av aktivitet og behov, men som et minimum ved ankomst og før forlater senteret. Virksomheten må ha hånddesinfeksjon/vaskemuligheter tilgjengelig. Hyppig vask av utsatte overflater. Så langt det er mulig bør betaling skje kontaktløst, med tæpping, Vipps, Coopay eller andre digitale betalingsløsninger. Alternativt kan betalingskort eller kontanter benyttes. God håndhygiene anbefales etter all slik berøring. Send ut påminnelse om at de som har symptomer på luftveisinfeksjon må holde seg hjemme. Informasjon om kunder som har trent oppbevares i 2 uker. Smittesporing skal utføres i samarbeid med kommuneoverlegen. |
| 3. Garderober | <ul style="list-style-type: none"> Indirekte/direkte kontaktsmitte ved at garderobene ikke rengjøres godt nok mellom kunder eller oppholder seg for tett. | <ul style="list-style-type: none"> Det skal tilrettelegges for minst 1 meters avstand i garderobe, sauna og dusj. For eksempel kan annethvert skap og annen hver dusj være avlåst dersom avstanden mellom dem er under 1 meter, men her må det gjøres tilpasninger/vurderinger ut fra utformingen av lokalene, både når det gjelder garderobene og dusjene, samt bruken av disse. Det er viktig at alle smittevernstiltak og hygieneråd følges. Håndholdte hårtørrere kan brukes hvis man utfører håndvask/desinfeksjon før og etter bruk. Såpe og engangs papirhåndklær tilgjengelig på alle toaletter og sanitærrom. Gangsoner i dusj og garderobe skal rengjøres regelmessig. Toalettkapasiteten skal være tilstrekkelig med hensyn til antall personer som oppholder seg samtidig på treningssenteret. |
| 4. Ansatte og personlige trenere | <ul style="list-style-type: none"> Risiko for direkte smitte som følge av at ansatte jobber for tett. Videre risiko for indirekte kontaktsmitte som følge av at flere benytter det samme utstyret, og/eller praktiserer for dårlig håndhygiene. | <ul style="list-style-type: none"> Bare gå på jobb hvis du er helt symptomfri. Hvis noen ansatte tilhører risikogruppen – ta kontakt med lege for medisinske råd. Se også; https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/ Holde anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene. Ingen klemming eller håndhilsning. Ingen berøring ansatte/instruktør/personlig trener og kunde/medlem. |

| Område | Risikobeskrivelse | Tiltak |
|--------------------------------------|--|--|
| 5. Renhold | | <ul style="list-style-type: none"> • Sentrene skal være vasket før gjenåpning. • Lage gode vaskerutiner med lister over hva som skal rengjøres, samt frekvens. • Frekvens på renhold må tilpasses bruken. I travle perioder må frekvensen økes. • Utarbeide egne lister for hva som skal rengjøres og hvor ofte. Disse skal signeres når oppgaven er utført. • Sørg for at desinfeksjonsmiddel er tilgjengelig på strategiske steder på sentrene (resepsjon, ved booking stasjon, garderobes og toaletter) og at man har innarbeidet rutine for etterfylling på alle hygienestasjoner. • Berøringsflater som dørhåndtak, kortlesere, servantbatterier etc må rengjøres hyppig, flere ganger daglig i henhold til bruk. • Ta bort lokk på søppelbøtter for å hindre smitte ved løfting av lokket. • Alltid rengjøre apparater etter bruk. • God bruk av informasjonsplakater på sentrene. |
| 6. Drift av sentrene | | <ul style="list-style-type: none"> • Sentrene skal foreta en konkret risikovurdering og lage en oversikt/plan over maksimalt antall personer som kan være samtidig på senteret gitt gjeldende avstandskrav iht type økt, tilgang på garderobes, toaletter og dusjfasiliteter. • Når det gjelder utstyr berørt av hender over tid (f.eks manualer, treningsapparater etc) så bør håndhygiene utføres før og etter timen samt at utstyret rengjøres etter vanlige rutiner av hver bruker. • Vurder å flytte eller stenge styrke- og/el kondisjonsmaskiner, for å sikre at medlemmer kan holde gjeldende avstand. Her skal avstand på 2 meter overholdes, målt fra ansikt til ansikt. |
| 7. Medlemmer | <ul style="list-style-type: none"> • Risiko for direkte smitte ved at mange personer oppholder seg for tett sammen over tid. • Generell risiko for indirekte kontaktsmitte ved at flere tar på de samme overflatene. | <ul style="list-style-type: none"> • Du kan har kun adgang til senteret hvis du er helt symptomfri. • Hostehygiene og korrekt 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. • Hvis medlemmet tilhører risikogruppen – ta kontakt med lege for medisinske råd og se https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/ • Holde anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene – 1 meter i treningssenteret og på lav-intensitets trening, 2 meter ved høy-intensitetstrening. • Ingen klemming eller håndhilsning. • Ingen berøring ansatte/instruktør/personlig trener og kunde/medlem. • Dusj og garderobe skal benyttes og avstandskrav på minst 1 meter mellom hver person og andre smittevernråd skal følges til enhver tid også her. • Medlemmer kan pålegges krav til rengjøring av apparater etter bruk. |
| 8. Velværeavdeling, treningsrom etc. | | <ul style="list-style-type: none"> • Svømmebasseng og badstuer kan benyttes hvis avstandskrav og hygienekrav er ihht smitteverntiltak for svømmebassengaktivitet. • For svømmeanlegg har FHI her utarbeidet en egen veileder. De råd og tiltak som fremgår der gjelder også for treningsvirksomheter, se https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-organiserte-fritids-aktiviteter/ |

| Område | Risikobeskrivelse | Tiltak |
|-----------------------|---|---|
| 9. Ansatte | <ul style="list-style-type: none"> Risiko for smitte av de ansatte på grunn av kontakt med mange mennesker. Mange unge ansatte og vikarer som ikke kjenner virksomheten godt. Risiko for at ikke alle får med seg smittevernrutinene. | <ul style="list-style-type: none"> Så langt det lar seg gjøre, bør ansatte jobbe i faste arbeidslag slik at de har kontakt med færrest mulig av kollegaene sine. Dette både ut fra smittevernhensyn og for å unngå at for mange ansatte settes i karantene samtidig. God opplæring i alle smitteverns- og rengjøringsrutiner. I tillegg til opplæring bør rutinene henges opp på relevante steder. Ansatte med Covid-19 symptomer skal ikke møte på jobb. Ansatte som utvikler slike symptomer skal sendes rett hjem fra jobb. |
| 10. Gruppetrening | | <ul style="list-style-type: none"> Reduser antall deltagere i gruppetreningsklasser for å overholde myndighetenes retningslinjer for avstand. I grupper med høy intensitet skal 2 meters avstand kunne overholdes gjennom hele aktiviteten, i roligere økter (slik som pilates og yoga) er det tilstrekkelig med minst 1 meter. Merk opp på gulvflaten eller marker på annet vis slik at avstandskrav overholdes. Sørge for at klasser/gruppetreninger ikke starter eller slutter samtidig, for å hindre opphopninger av flere deltagere samtidig. Ha minst 15 min mellom hver gruppetrening for å kunne rengjøre flater. Redusere tiden på gruppetreningen, for å gi litt tid mellom hver klasse for deltagere og instruktører til å rengjøre utstyr og gulv. Syssel i sykkelsalene og liknende utstyr må ha 2 meters avstand. Klasser med kroppskontakt tas ut av programmet. Tilrettelegge for seniorklasser og risikogrupper på egne tider (feks tidlig på dagen) når det er lite kunder på senteret. Sikre at alle instruktører har egne/beskyttede mikrofoner å snakke i. |
| 11. Personlig trening | | <ul style="list-style-type: none"> Oppfordre til utetrening: 1-1 og grupper, hvis kunden ønsker det. Alltid rengjøre apparater etter bruk av kunde. Overholde regler for avstand med PT - kunde, og til andre som trener på senteret. |
| 12. Barnepass | | <ul style="list-style-type: none"> Om det er vanskelig å opprettholde 1 meter avstand mellom barn, må det holdes stengt. |
| 13. Kommunikasjon | | <ul style="list-style-type: none"> Informere alle medlemmer om smittevernhensyn som må følges på trening og hva senteret gjør for å ivareta medlemmene. <p>Budskap vi må spesifisere til medlemmene:</p> <ul style="list-style-type: none"> Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte. God håndhygiene, både ved å vaske hendene ved ankomst og ofte underveis - 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. Alt utstyr må vaskes av etter bruk. Kunden må medbringe eget håndklede for å ligge på etc, men matter og annet utstyr må lånes/leies av virksomheten. |

| Område | Risikobeskrivelse | Tiltak |
|---------------------------------|---|--|
| 14. Særlig om ubemannede sentre | <ul style="list-style-type: none"> Risiko for at manglende bemanning medfører redusert aktsomhet overfor gjeldende smittevernshensyn, rengjøring og hygiene. | <p>For at ubemannet senter gjelder samme regler som for bemannede sentre, med tillegg av;</p> <ul style="list-style-type: none"> Økt krav til oppmerking på gulv i treningsrom, garderober etc for å markere avstand. Tilstrekkelig renhold iht bruk av senteret. Økt krav til synlige smittevernsplakater og hygieneråd. Begrensning på antall samtidig besøkende etter gjennomgang av lokalet for å sikre at krav til avstand overholdes til enhver tid. Tilstrekkelig bemanning og tilsyn slik at smittevernet ivaretas på senteret og renhold i tilknyttet virksomheten. |



Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

