



Gjennomføring og smitteverntiltak

# Multisportsuka 2021

# Hva er Multisportsuka?

- Aktivitetsuke for barn mellom 8-12 år
- Barna får prøve mange ulike idretter ute i naturen
- Opp mot 6 ulike idretter hver dag
- Arrangeres i uke 25, 26 og 32, mandag til fredag



# Deltagere og grupper

- Maksimalt 380 deltagere per uke
- Oppmøtested på ulike steder fra dag til dag, og fra gruppe til gruppe. Maks 200 stk per lokasjon på samme tid
- Totalt 30 grupper med 10-14 barn per gruppe, pluss 1 gruppeleder
- Gruppevis aktivitet gjennom hele uka
- Gruppene blandes ikke, og alle spiser hver for seg



# Aktiviteter og utstyr

- Alle aktiviteter foregår ute i frisk luft og med minimum 1 meter avstand mellom deltagerne
- En del av aktivitetene krever lånt utstyr, mens andre er med medbrakt utstyr
- Lånt utstyr desinfiseres mellom hver gruppe og er personlig under aktivitetene
- Ingen aktiviteter skal kreve kontakt eller berøring mellom barn/instruktører





# Smittevern og utstyr (del 1)

- Matsservering fra arrangør utgår fra årets arrangement (frokost, lunsj, frukt), medbragt matpakke er lunsj
- Dagen blir komprimert hvor deltagerne møter direkte til aktivitet (kl. 9-15, tidligere kl. 8-16 m/måltid)
- Hver gruppe har med seg en leder som skal sørge for at deltagerne og andre overholder smitteverntiltakene og holder god nok avstand. Alle hender sprites før ny aktivitet, før måltider, og etter toalettbesøk
- Ingen overnatting

# Smittevern og utstyr (del 2)

- Nøye vask/desinfisering av utstyr mellom aktivitetene
- Ingen felles garderober – medbrakt utstyr oppbevares ute under telt
- Hyppig vask av toaletter og andre kontaktflater gjennom dagen
- Hånddesinfeksjon lett tilgjengelig for alle deltagere og personell
- Deltagere og personell som er syke eller har symptomer som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmentilstand skal ikke møte



# Smitteverntiltak på aktivitetene

Desinfeksjon av utstyr, påbudt med egen hjelm/hansker	Desinfeksjon av utstyr mellom grupper	Aktiviteten går som normalt	Eget utstyr
Rulleski Skateboard	Frisbeegolf Kajakk SUP Skiskyting Rulleski (staver, ski og sko) Bandy Friidrett (tilpasset) Skistualekene Fotball Sparkesykkel Mesternes Mester	Natursti Topptur Utetimen Orientering	Terrengsykkel Hjelm Flyteveste/Redningsvest