



Trondhjems Skiklub



Smittevernveileder for Multisportsuka vinterferie 2021

Med spredningen av covid-19 har Trondhjems Skiklub sterkt fokus på smittevern i gjennomføringen av Multisportsuka vinterferie 2021. Ut ifra Folkehelseinstituttets veileder for idrett har Trondhjems Skiklub laget en smittevernveileder for Multisportsuka vinterferie 2021.

Hovedprinsipp

Alle som jobber og deltar under Multisportsuka har ansvar for å følge de anbefalte smitteverntiltakene under covid-19-utbruddet. De tre hovedprinsippene 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 redusere kontakt mellom personer

Unntak fra krav om 1 meters avstand i barne- og ungdomsidrett og idrettsarrangement: Personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir, og andre skolelignende fritids- og ferietilbud i regi av idretten samt de som står for arrangement.

Basert på dette skal kun friske barn og voksne delta på aktivitetene dersom du:

- Er uten symptomer på sykdom
- Har gjennomgått luftveisinfeksjon og hvor covid-19 ikke er påvist, så lenge du har vært symptomfri i minst et døgn

Det ikke lov å delta på noen aktiviteter under Multisportsuka om du:

- Har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19, også de med milde luftveissymptomer
- Har noen i husstanden eller vært i nær kontakt med noen som har bekreftet positiv test på covid-19
- Er i karantene eller isolasjon som følge av reise til utlandet

Dersom symptomer oppstår under aktiviteten må deltageren dra hjem/bli hentet så snart det er mulig.

Reiser til utlandet i forkant av Multisportsuka

- Dersom barnet har vært i et rødt land (etter definisjon fra FHI) mindre enn ti dager i forkant av Multisportsuka, skal barnet i karantene og ikke delta på Multisportsuka.
- Dersom barnet har vært i et grønt land utenfor Norge mindre enn ti dager i forkant av Multisportsuka, ber vi foreldre/foresatte være ekstra oppmerksomme på luftveissymptomer og andre covid-19 relaterte symptomer før de sender barnet på Multisportsuka
- Mer informasjon ang. reiser til utlandet på FHI sine hjemmesider

Grupper og aktiviteter

Alle deltagere under Multisportsuka er påmeldt i en fast gruppe de skal følge hele uken. Gruppen går samlet rundt på aktiviteter og gruppeleder vil være hovedansvarlig for at retningslinjene for smittevern blir ivaretatt til enhver tid.

Alle aktiviteter foregår utendørs i frisk luft. Gruppene er spredt over store områder og vil i svært liten grad være i kontakt med hverandre. Vi skal legge til rette for at det er god avstand mellom gruppene i oppmøte- og hentesituasjonen.

Hver dag vil oppmøte bli direkte inn i gruppene, også første dag. Se etter skilt med ditt gruppenummer når du kommer til Skistua. Gruppeleder vil så vise barna hvor bagasje skal oppbevares gjennom dagen. Bagasje oppbevares gruppevis.

Husk at foreldre/foresatte skal holde 1-meters avstand til hverandre i levering- og hentesituasjon.

God håndhygiene og vask av felles utstyr

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med Covid-19. Det vil derfor være sterkt fokus på god håndhygiene, og tiltakene skal utføres hyppig og av alle som deltar under Multisportsuka. Hver gruppe vil til enhver tid ha med seg hånddesinfeksjonssprit rundt på aktivitetene.

Hånddesinfeksjon utføres som et minimum:

- Før og etter aktiviteten
- Ved skifte av aktivitet
- Før og etter bruk av felles utstyr
- Etter toalettbesøk
- Etter hosting/nysing
- Etter snyting/tørking av snørr
- Før og etter måltider

Andre punkter som gjelder for deltagere og de som jobber under Multisportsuka:

- Håndhilsning unngås
- Klemme og fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig
- Unngå å berøre ansiktet

- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå
- Unngå spyting og snyting under aktiviteten
- Mat og drikke skal ikke deles

Bruk av felles utstyr

Under Multisportsuka vil det være nødvendig å benytte felles utstyr for å gjennomføre aktivitetene. Trondhjems Skiklub forholder seg til helsemyndighetenes veileder på dette området. Vi kommer til å ha ekstra fokus på å desinfisere hender og berøringspunkt på utstyret i forkant av hver ny gruppe. Vi har gjort vurderinger på alle aktivitetene vi skal gjennomføre, og med de smittetiltakene som skal iverksettes anser vi aktivitetene som trygge og med lav risiko for smittespredning.

Trondhjems Skiklub stiller selv med mye av utstyret som benyttes under Multisportsuka. Deltagerne tar selv med hjelm til alpint og snowboard, samt alpintutstyr. De som har snowboard tar gjerne med dette også, da vi har begrenset med utlån. De som ønsker å benytte egne skisko og ski tar også med dette.

Med denne veilederen for deltagere og ansatte under Multisportsuka følger vi de nasjonale retningslinjene for smittevern. Dette skal sørge for at aktiviteten blir trygg, smittefri og morsom!

Velkommen til Multisportsuka vinterferie 2021!