

Smittevernveileder for treningsvirksomheter

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 treningscenteret kan organiseres samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte.

Ved å iverksette økte tiltak for smittevern, skal treningsvirksomheter som er medlemmer i Virke 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 risikovurdering av kundeflyten generelt i et treningscenter 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, kundegrunnlaget og praktiske hensyn.

Tjenesten er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. 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 i den enkelte virksomhet må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og brukere. 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.

Tiltak må derfor være basert på Helsedirektoratet sine 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>

Informasjon om covid-19 og tiltak i arbeidslivet fra Arbeidstilsynet:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

Er du i tvil, kontakt Virke, eller søk råd hos kommunelegen!

Oppsummering av tiltak

- Kunder og ansatte som har symptomer på Covid-19 må holde seg hjemme
- Kunder oppfordres til håndvask/ hånddesinfeksjon ved ankomst.
- Unngå trengsel ved resepsjon, fellesarealer osv. Vurder tiltak for å organisere kø
- Alle ansatte og kunder skal kunne holde en avstand på minst 1 meter, ved harde kondisøkter økes avstanden til 2 meter
- Hyppig renhold av alle utsatte flater – særlig fokus på utstyr.
- Godt renhold av gruppetreningsrom mellom gruppetimer. Fjern alt som ikke kan vaskes regelmessig.

Område	Risikobeskrivelse	Tiltak
1. Resepsjon, fellesområder, generelt	<p>Trengsel ved inngang/utgang kan medføre risiko for direkte smitte fordi kunder står for tett sammen.</p> <p>Risiko for indirekte kontaktsmitte ved at kunder tar på de samme overflatene.</p> <p>Generell risiko for smitte på grunn av syke kunder.</p>	<p>Sørg for at det ikke oppstår trengsel. Vurder behov for å innføre køsystem, avstandsmerking på gulvet e.l. Vurder tiltak for å begrense kunder som kommer og går samtidig.</p> <p>Oppfordre gjester til å vaske hender ved ankomst og ha og hånddesinfeksjon tilgjengelig ved inngang.</p> <p>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. Det er ikke vist smitte fra berøring av bankterminaler eller kontanter, men håndhygiene anbefales etter slik berøring.</p> <p>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.</p>
2. Garderober	Indirekte kontaktsmitte ved at garderobene ikke rengjøres godt nok mellom kunder.	Garderobe, sauna og dusj bør kunne brukes hvis avstandskrav på minst 1 meter mellom hver person og andre smittevernråd følges
3. Ansatte og personlige trenere	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 hygiene.	<p>Bare gå på jobb hvis du er <i>helt symptomfri</i></p> <p>Hvis noen ansatte tilhører risikogruppen – ta kontakt med lege for medisinske råd</p> <p>Holde anbefalt avstand I samsvar med retningslinjer fra myndighetene</p>

		<p>Ingen klemming eller håndhilsing</p> <p>Ingen berøring ansatte/instruktør/personlig trener og kunde/medlem</p>
4. Renhold		<p>Sentrene skal være vasket før gjenåpning</p> <p>Lage gode vaskerutiner med lister over hva som skal rengjøres, samt frekvens.</p> <p>Utarbeide egne lister for hva som skal rengjøres og hvor ofte. Disse skal signeres når oppgaven er utført</p> <p>Sørge for at desinfeksjonsmiddel er tilgjengelig på strategiske steder på sentrene (resepsjon, ved booking stasjon, garderober og toaletter) og at man har innarbeidet rutine for etterfylling på alle hygienestasjoner</p> <p>Berøringsflater som dørhåndtak, kortlesere, servantbatterier etc må rengjøres hyppig, flere ganger daglig i henhold til bruk.</p> <p>Ta bort lokk på søppelbøtter for å hindre smitte ved løfting av lokket</p> <p>Alltid rengjøre apparater etter bruk</p> <p>God bruk av informasjonsplakater på sentrene</p>
5. Drift av sentrene		<p>Sentrene bør lage en oversikt/plan over maksimalt antall personer som kan være samtidig på senteret gitt gjeldende avstandskrav, tilgang på garderober, toaletter og dusjfasiliteter.</p> <p>Matter, baller og annet småutstyr for utlån kan benyttes om kunden vasker hender før og etter bruk - og at senteret er ansvarlig for rengjøring av disse ved dagens slutt.</p> <p>Flytte eller stenge styrke- og/el kondisjonsmaskiner, for å sikre at medlemmer kan holde gjeldende avstand.</p>
6. Medlemmer	Risiko for direkte smitte ved at mange personer oppholder seg for tett sammen over tid.	<p>Bare trene hvis du er <i>helt symptomfri</i></p> <p>Hvis medlemmet tilhører risikogruppen – ta kontakt med lege for medisinske råd</p>

	<p>Generell risiko for indirekte kontaktsmitte ved at flere tar på de samme overflatene.</p>	<p>Holde anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene</p> <p>Ingen klemming eller håndhilsing</p> <p>Ingen berøring ansatte/instruktør/personlig trener og kunde/medlem</p> <p>Dusj og garderobe kan benyttes hvis avstandskrav på minst 1 meter mellom hver person og andre smittevernråd følges.</p> <p>Pålegge krav til rengjøring av apparater etter bruk</p>
7. Velværeavdeling, treningsrom etc.		<p>Svømmebasseng, badstuer og treningsrom kan benyttes hvis avstandskrav og hygienekrav etterfølges.</p>
8. Ansatte	<p>Risiko for smitte av de ansatte på grunn av kontakt med mange mennesker.</p> <p>Risiko for å sette mange ansatte og gjester i karantene, hvis smitte blir påvist.</p> <p>Mange unge ansatte og sommervikarer som ikke kjenner virksomheten godt. Risiko for at ikke alle får med seg smittevernrutinene.</p>	<p>Så langt det lar seg gjøre, bør ansatte jobbe i faste arbeidslag slik at de har kontakt med færrest mulig av kollegaene sine. I tillegg til smittevernhensynet unngår man på den måten at for mange ansatte settes i karantene samtidig.</p> <p>God opplæring i alle smitteverns- og rengjøringsrutiner. I tillegg til opplæring bør rutinene henges opp på relevante steder.</p> <p>Ansatte med luftveissymptomer skal ikke komme på jobb. Ansatte som utvikler slike symptomer skal sendes rett hjem fra jobb.</p>
9. Gruppetrening		<p>Redusere antall deltagere i gruppetreningsklasser for å overholde myndighetenes retningslinjer for avstand mm.</p> <p>I harde kondisjonsklaser anbefales 2 meters avstand, i roligere økter er det tilstrekkelig med 1 meter.</p> <p>Sørge for at klasser/gruppetreninger ikke starter eller slutter samtidig, for å hindre opphopninger av flere deltagere samtidig. Minst 15 min mellom hver gruppetrening.</p>

		<p>Redusere tiden på gruppetreningen, for å gi litt tid mellom hver klasse for deltagere og instruktører til å rengjøre utstyr og gulv</p> <p>Sykkel i sykkelstallene må ha 2 meters avstand</p> <p>Klasser med kroppskontakt kuttes ut eller endres</p> <p>Tilrettelegge for seniorklasser på egne tider (feks tidlig på dagen)</p> <p>Sikre at alle instruktører har egne/beskyttede mikrofoner å snakke i</p>
10. Personlig trening		<p>Oppfordre til utetrening: 1-1 og grupper, hvis kunden ønsker det</p> <p>Alltid rengjøre apparater etter bruk av kunde</p> <p>Overholde regler for avstand med PT – kunde, og til andre som trener på senteret</p>
11. Barnepass		<p>Om det er vanskelig å opprettholde 1 meter avstand mellom barn, må det holdes stengt.</p>
12. Kommunikasjon		<p>Informere alle medlemmer om smittevern hensyn som må følges ifb med trening</p> <p>Budskap vi må spesifisere til medlemmene:</p> <p>Hygienestandarder: vaske hender, avstand, renhold av utstyr, mm</p>