

Publisert: 2021-03-17

Språk: Norsk

COVID-19 **Smitteverntiltak for treningsentre** **Rev.1**

COVID-19

Infection control measures for fitness centres

Rev.1

Revisjoner av dette dokumentet:

Revisjon 1 ble utgitt på norsk 2021-03-17.

Følgende virksomheter har deltatt under utarbeidelsen: EVO, NHO Service og Handel, Virke, 3T-Treningssenter, Sense Trening & Helse, Sprek Trening, Skullerud Sport Senter, Sterk Helse og Trening.

ICS: 11

Opphavsrettsbeskyttet dokument

Med mindre annet er angitt, kan ingen del av dette dokumentet reproduseres eller brukes i noen form eller på noen måte uten at skriftlig tillatelse er innhentet på forhånd. Dette inkluderer kopiering og elektronisk bruk, som publisering på internett eller et intranett. Enhver gjengivelse som strider mot dette, kan føre til beslagleggelse, erstatningsansvar og/eller rettslig forfølgelse. Forespørsel om gjengivelse rettes til Standard Online AS.

Innhold

1	Bakgrunn	1
1.1	Generelt.....	1
1.2	Formål.....	1
1.3	Omfang.....	2
1.4	Innhold.....	2
2	Ledelsens ansvar	2
2.1	Planlegging.....	2
2.2	Opplæring, informasjon og holdningsskapende arbeid.....	2
2.3	Kvalitetskontroll av smitteverntiltak.....	3
2.4	Avvikshåndtering.....	3
2.5	Evaluering.....	3
3	Smitteverntiltak	3
3.1	Nasjonale risikonivåer.....	3
3.2	Tiltaksnivåer.....	4
3.3	Generelle smitteverntiltak.....	4
3.3.1	Økt avstand og redusert kontakt.....	4
3.3.2	Håndhygiene.....	5
3.3.3	Nyse- og hostehygiene.....	5
3.3.4	Syke personer.....	5
3.4	Spesifikke smitteverntiltak ved de ulike tiltaksnivåene.....	5
3.4.1	Drift og adgangskontroll.....	5
3.4.2	Treningssentrets areal og rominndeling.....	6
3.4.3	Resepsjon og fellesområder.....	6
3.4.4	Garderober og toaletter.....	7
3.4.5	Ansatte og personlige trenere (PT).....	7
3.4.6	Spiserom og pauserom.....	8
3.4.7	Renhold.....	8
3.4.8	Ventilasjon.....	8
3.4.9	Medlemmer.....	9
3.4.10	Velværeaavdeling.....	9
3.4.11	Individuell trening.....	9
3.4.12	Gruppetrening.....	10
3.4.13	Barnepass.....	10
3.5	Gjennomføring av møter.....	10
3.6	Kommunikasjon.....	11
3.7	Særlig om ubemannede sentre.....	11
3.7.1	Generelt.....	11
3.7.2	Risikobeskrivelse.....	11
3.7.3	Generelle tiltak (gult).....	11
3.7.4	Forsterkede tiltak (oransje).....	12
3.7.5	Ekstra forsterkede tiltak (rødt).....	12
4	Ved påvist smitte	12
5	Ytterligere informasjon	12

6	Oversikt over smitteverntiltak.....	13
7	Sjekklister og huskeliste for smitteverntiltak.....	16

COVID-19 — Smitteverntiltak for treningsentre — Rev.1

1 Bakgrunn

1.1 Generelt

Dette dokumentet angir smitteverntiltak for forsvarlig drift av treningsentre under covid-19-pandemien i Norge.

Dokumentet er utviklet med bakgrunn i *Forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (covid-19-forskriften)*.

Nasjonale og lokale krav og anbefalinger endrer seg med endrede erfaringer og endret smittepress. Det betyr at kravene og anbefalingene vil kunne variere fra kommune til kommune. Det enkelte treningsenter har ansvar for å følge med på og å ta hensyn til endringene, og det er treningsentret som er ansvarlig for å gjennomføre de smitteverntiltak som beskrives i dette dokumentet i samarbeid med kommunale myndigheter.

Kommunehelsetjenesten har ansvar for smittesporing og skal varsle virksomheten dersom besøkende, kunder eller ansatte får bekreftet covid-19. Det er kommunehelsetjenesten som skal beslutte nødvendige tiltak, som å definere hvem som er nærkontakter til den syke og derfor skal i karantene.

Dette dokumentet er utarbeidet av Standard Norge i samarbeid med representanter for arbeidsgiverorganisasjoner og treningsentre. Dokumentet revideres av Standard Norge ved behov.

1.2 Formål

Hensikten med dokumentet er å gi den enkelte virksomhets ledelse og medarbeidere kunnskap om smittevern og tiltak for å fremme sikker daglig drift, herunder:

- redusere smittespredning;
- beskrive og sikre kvalitet i smittevernrutiner;
- bidra til at treningsentret kan opprettholde daglig drift;
- ivareta smittevern for ansatte, kunder og medlemmer;
- skape bevissthet om og forståelse for smitteverntiltak;
- sikre en kontinuerlig forbedring av smitteverntiltakene.

Samarbeid mellom de ansatte, tillitsvalgte, ansattes representanter og ledelse er avgjørende for å lykkes med implementering og etterlevelse av smittevern. I tillegg er det viktig å sikre at medlemmer og besøkende har god forståelse for og følger de til enhver tid gjeldende smitteverntiltak.

1.3 Omfang

Dokumentet angir smitteverntiltak og smittevernrutiner for treningscentre.

Tiltakene er basert på tilgjengelig kunnskap om smittespredning og en vurdering av arbeidsforhold og arbeidsoppgaver ved treningscentre og treningsstudioer.

Dokumentet dekker følgende områder:

- ledelsens ansvar, herunder planlegging, opplæring og informasjon, kvalitetskontroll, avvikshåndtering og evaluering;
- smitteforebyggende tiltak for å trygge oppholdet på treningscentret for ansatte og medlemmer;
- smitteforebyggende tiltak for opprettholdelse av forsvarlig drift av treningscentre.

1.4 Innhold

Dokumentet har åtte kapitler. Kapittel 1 beskriver bakgrunn, formål og omfang. Kapittel 2 omhandler ledelsens ansvar, herunder opplæring og informasjon, kvalitetskontroll, avvikshåndtering og evaluering. Kapittel 3 omhandler smitteverntiltak for treningscentre. Kapittel 4 informerer om tiltak som kommunehelsetjenesten setter i verk dersom smitte påvises. Kapittel 5 henviser til ytterligere informasjon. Kapittel 6 gir en oversikt over de ulike smitteverntiltakene ved ulike nivåer av smitterisiko. Kapittel 7 inneholder sjekklister av smitteverntiltakene.

2 Ledelsens ansvar

2.1 Planlegging

Ved planlegging av smittevern skal ledelsen foreta en særskilt risikovurdering av alle aspekter ved driften knyttet opp mot smittevern. Dette kan gjøres på samme måte som ordinært HMS-arbeid, herunder identifisering og kartlegging av risikoer og utarbeidelse av tiltak. Ansatte, verneombud og tillitsvalgte bør involveres i risikovurderingen.

Ledelsen skal

- sørge for forsvarlig drift ved utarbeidelse av rutiner for god hygiene og godt renhold;
- sørge for god opplæring i smittevern og at alle nye rutiner gjøres kjent for alle ansatte. Vær særlig oppmerksom ved bruk av ekstrahjelp, sesongansatte og unge arbeidstakere som ikke er godt kjent med virksomheten;
- oppnevne smittevernansvarlige på arbeidsplassen som skal påse at smitteverntiltak overholdes
- vurdere en gruppevis inndeling av ansatte;
- sikre kontinuerlig forbedring;
- oppdatere seg i henhold til gjeldende retningslinjer, nasjonalt og kommunalt.
- sørge for at informasjon om kunder og medlemmer som har trent, skal oppbevares i to uker

Det skal komme klart fram i smittevernrutiner hva som er **generelle, forsterkede og ekstra forsterkede tiltak** når smitterisiko øker.

2.2 Opplæring, informasjon og holdningsskapende arbeid

Opplæring skal tilbys av virksomheten selv eller i samarbeid med andre. Ansatte plikter å delta i opplæring innen smittevern og nødvendige smitteverntiltak.

Ledelsen skal etablere et system for å dokumentere at informasjon og opplæring er gitt.

God informasjon er sentralt for å sikre godt smittevern i alle ledd. Ledelsen har det overordnede ansvaret for det holdningsskapende arbeidet innen smittevern. Målet er å sikre en felles forståelse for og etterlevelse av smittevernrutinene. Det skal derfor arbeides aktivt for å skape et trygt arbeidsmiljø hvor medarbeidere kan dele erfaringer og gi hverandre tilbakemeldinger dersom rutiner er uklare eller blir praktisert i forskjellig grad.

2.3 Kvalitetskontroll av smitteverntiltak

Gjennomføring av smitteverntiltak skal kontrolleres, dokumenteres og rapporteres til ansvarlig leder. Dokumentasjonen skal oppbevares i organisasjonens eget kvalitetssystem.

Følgende skal avklares:

- hvilke områder som er risikoutsatt, og som skal kontrolleres;
- tidspunkt for kontroll;
- hyppighet på kontroll;
- hvem som skal gjennomføre kontrollen.

2.4 Avvikshåndtering

Avvik fra smitteverntiltakene håndteres i treningssentrets HMS- eller kvalitetssystem. Når det oppstår avvik innen smittevern, skal ledelsen

- gjøre en vurdering av avviket,
- treffe tiltak for å korrigere avviket,
- følge opp og dokumentere tiltak, og
- varsle myndighetene ved forsettlig eller grovt uaktsom overtredelse.

Ansatte skal oppfordres til å melde om avvik eller brudd på smitteverntiltakene.

Varsling til myndighetene ved forsettlig eller grovt uaktsom overtredelse er i samsvar med *covid-19-forskriften*.

2.5 Evaluering

Ledelsen er ansvarlig for å vurdere om tilfredsstillende smittevern er oppfylt og er i tråd med nasjonale og lokale krav og anbefalinger. Effekt av tiltak skal evalueres, og endring av rutiner skal iverksettes hvis nødvendig. Ledelsen skal også vurdere behovet for ytterligere smitteverntiltak. Videre utvikling av utbruddet, oppdatert kunnskapsgrunnlag og erfaringer fra næringen kan føre til behov for revisjon.

3 Smitteverntiltak

3.1 Nasjonale risikonivåer

Risiko for overføring av smitte avhenger av flere forhold, blant annet den allmenne smittesituasjonen i samfunnet. Det inndeles i fem risikonivåer.

- **Nivå 1: Kontroll.** Det er ingen eller få påviste tilfeller, men det er mulighet for oppblussing.
- **Nivå 2: Kontroll med klynger.** Det er lokale og regionale utbrudd som kan kontrolleres. Tilfellene er gjerne noe varierende som følge av utbrudd. De kan være begrenset til visse grupper, og bare en liten andel (under 10 %) har ukjent smittesituasjon. Testing og smittesporing håndteres greit.
- **Nivå 3: Økende spredning.** Det er økende antall tilfeller utenom avgrensede utbrudd og fare for rask akselerasjon av tilfeller. Tilfellene er dels sporadiske og dels klynger i ulike miljøer. Rundt 10–20 % har ukjent smittesituasjon. Kapasiteten for smittesporing og testing er under press.
- **Nivå 4: Utbredt spredning.** Det er høyt og raskt økende antall tilfeller utenom avgrensede utbrudd. Det er press på sykehusenes kapasitet. Det er økende antall tilfeller eller flere utbrudd i sårbare grupper. Rundt 20–30 % har ukjent smittesituasjon. Antall innleggelseser er økende. Kapasiteten for smittesporing og testing er overbelastet.
- **Nivå 5: Ukontrollert spredning.** Det er ukontrollert spredning i samfunnet og fare for å overskride sykehusenes kapasitet. Det er akselererende antall tilfeller utenom kjente utbrudd. Mer enn 30–40 % har ukjent smittesituasjon. Smittesporing er ikke gjennomførbart på grunn av kapasitetsmangel.

3.2 Tiltaksnivåer

Tiltaksnivåene bygger på den lokale smitterisikoen utført av lokale helsemyndigheter (kommunen). Det kan vedtas lokale anbefalinger eller forskrifter som kommer i tillegg til de nasjonale tiltakene. Tiltaksnivåene i dette dokumentet er:

- *Generelt tiltaksnivå (gult)* gjelder så lenge det er risiko for økende spredning.
- *Forsterket tiltaksnivå (oransje)* beskriver de forsterkede tiltak som iverksettes når det risiko for utbredt spredning av smitte i samfunnet.
- *Ekstra forsterket tiltaksnivå (rødt)* tilsier at treningssentre kun er åpne for de medlemmer som driver opptrening og rehabilitering av medisinske grunner med erklæring fra autorisert helsepersonell.

Alle ordinære tiltak gjelder også ved forsterkede tiltak; alle forsterkede tiltak gjelder også ved ekstra forsterkede tiltak.

En oversikt over smitteverntiltakene er gjengitt i Tabell 1 i kapittel 6.

3.3 Generelle smitteverntiltak

3.3.1 Økt avstand og redusert kontakt

- Hold minst 1 meter avstand til andre for å redusere smitterisiko, gjerne 2 meter hvis mulig.
- Unngå håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt.
- Unngå nær kontakt ansikt til ansikt. Personer kan passere hverandre og være kortvarig i samme område uten større smitterisiko.
- Bruk munnbind eller andre forsterkede tiltak når nasjonale eller lokale myndigheter anbefaler eller krever dette.

3.3.2 Håndhygiene

Unngå å berøre ansiktet med urene hender. Da hindrer du smitte via hendene til øyne, munn og luftveier. Hold hendene rene og smittefrie ved å berøre færrest mulig berøringspunkter.

- Utfør håndhygiene ved ankomst og før sentret forlates, fortrinnsvis håndvask. Hånddesinfeksjon er et alternativ der håndvask ikke er tilgjengelig.
- Håndvask med lunkent vann og flytende såpe forebygger smitte effektivt. Selve vaskeprosessen bør ta minst 40–60 sekunder, og tørk hendene, helst med engangs-papirhåndklær. Ved bruk av lufttørker skal denne rengjøres regelmessig.
- Treningshandsker skal ikke brukes, fordi de ikke kan rengjøres tilstrekkelig under treningsøkten.

3.3.3 Nyse- og hostehygiene

- Nys og host enten i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask eller desinfiser hendene etterpå.
- Unngå å berøre ansiktet, spesielt øyne, munn og nese.

3.3.4 Syke personer

Det er viktig at personer med selv milde luftveissymptomer (spesielt ved hosting og nysing) ikke møter fysisk på jobb eller trening. Det meste av smitteoverføringen skjer rundt tiden før de første sykdomstegn.

Dersom en ansatt eller medlemmer utvikler symptomer på akutt luftveisinfeksjon, skal arbeidsdagen eller treningen avsluttes.

Enkelte sykdommer og allergier gir lignende symptomer som ved covid-19. Den enkelte vurderer selv om symptomene kan være forårsaket av covid-19 eller om de utelukkende skyldes annen sykdom eller allergi. Ved tvil holder personen seg hjemme og testes for covid-19.

3.4 Spesifikke smitteverntiltak ved de ulike tiltaksnivåene

3.4.1 Drift og adgangskontroll

3.4.1.1 Generelle tiltak (gult)

- Sentrene skal lage en oversikt over maksimalt antall personer som kan være til stede samtidig basert på gjeldende avstandskrav
- Besøksregistreing innføres for å identifisere og ha kontroll på besøkende og sikre at maksimalt antall personer til stede ikke overskrider treningssentrets areal.
- Drop-in-timer og medlemmer fra andre sentre skal fylle ut registreringsskjema.

3.4.1.2 Forsterkede tiltak (oransje)

- Alle treningssentre skal ha smittevern vakt når det er medlemmer tilstede i lokalene. For sentre som normalt er uten bemanning, se 3.7.
- Merk opp på gulvet rundt i lokalet for å sikre avstand mellom medlemmene.
- Det anbefales å innføre maksimaltid for trening og tilstedeværelse for at flere skal kunne benytte seg av treningstilbudet.
- Treningstid skal bookes på forhånd.
- Drop-in-timer er ikke tillatt.
- Kun medlemmer fra samme kommune som sentret ligger i, kan oppsøke treningssentret.

3.4.1.3 Ekstra forsterkede tiltak (rødt)

- Det er adgang kun for rehabilitering eller opptrening på medisinsk grunnlag. Det kreves henvisning fra helsepersonell med henvisningsrett.

3.4.2 Treningssentrets areal og rominndeling

3.4.2.1 Risikobeskrivelse

- Trengsel på sentret.

3.4.2.2 Tiltak

- Hvert rom skal ha oppslag om hvor mange som til enhver tid kan oppholde i rommet i henhold til tiltaksnivå.
- For å sikre avstandskravet kan stenging eller flytting av apparater være et tiltak.

Om skillevegg: Skillevegger skal dekke et område ut fra kroppen på minst 20 cm alle veier, uansett om man sitter eller står, eventuelt bøyer seg framover. Veggen skal være så høy at den dekker en person som står på apparatet, samt 20 cm over hodet og hele bredden av feltet der personen oppholder seg under økten. Skillevegger skal rengjøres daglig.

3.4.3 Resepsjon og fellesområder

3.4.3.1 Risikobeskrivelse

- Trengsel ved inngang og utgang kan medføre risiko for direkte smitte når personer står tett sammen.
- Risiko for indirekte kontaktsmitte ved at personer tar på de samme overflatene.
- Generell risiko for smitte på grunn av syke personer.

3.4.3.2 Generelle tiltak (gult)

- Det skal innføres adgangskontroll og køordning for å unngå trengsel ved resepsjon, fellesarealer og ellers i lokalet.
- Der det kan være fare for kø, skal det være tiltak som sikrer avstand i køen, for eksempel avstandsmerking på gulv.
- Hvert rom skal ha oppslag om hvor mange som til enhver tid kan oppholde seg der i henhold til tiltaksnivå.
- Medlemmer og ansatte skal vaske hender eller utføre hånddesinfeksjon avhengig av aktivitet og behov, men som et minimum ved ankomst og før en forlater sentret. Sentret skal ha hånddesinfeksjon eller vaskemuligheter tilgjengelig.
- Utsatte overflater skal vaskes hyppig.
- Så langt det er mulig, bør betaling skje kontaktløst. Alternativt kan betalingskort eller kontanter benyttes. God håndhygiene anbefales etter all slik berøring.

3.4.3.3 Forsterkede tiltak (oransje)

- Monter pleksiglass ved resepsjon og kasse for å adskille personale og medlemmer fysisk.

3.4.4 Garderober og toaletter

3.4.4.1 Risikobeskrivelse

- Indirekte og direkte kontaktsmitte ved at garderober og toaletter ikke rengjøres godt nok mellom medlemmer eller ved at man oppholder seg for tett.

3.4.4.2 Generelle tiltak (gult)

- Alle treningsentre skal sørge for at garderober og fellesdusjer driftes på en måte som reduserer risikoen for smitte betydelig. Det innebærer å overholde avstandskrav også der, og sørge for forsterket renhold.
- Det skal tilrettelegges for minst 1 meter avstand i garderobe, badstue og dusj.
- Håndholdte hårtørkere kan brukes hvis man utfører håndvask eller desinfeksjon før og etter bruk.
- Såpe og engangs-papirhåndklær skal være tilgjengelig på alle toaletter og sanitærrom.
- Gangsoner i dusj og garderobe skal rengjøres regelmessig.
- Toalettkapasiteten skal være tilstrekkelig i forhold til antall personer som oppholder seg samtidig på treningsentret.

3.4.4.3 Forsterkede tiltak (oransje)

- Badstue og dampbadstue skal holdes stengt.
- Det skal tilrettelegges for minst 2 meter avstand i garderobe og dusj.

3.4.5 Ansatte og personlige trenere (PT)

3.4.5.1 Risikobeskrivelse

- Risiko for direkte smitte som følge av at ansatte jobber for tett.
- Risiko for indirekte kontaktsmitte som følge av at flere benytter det samme utstyret eller praktiserer for dårlig håndhygiene.

3.4.5.2 Generelle tiltak (gult)

- Hvis noen ansatte tilhører risikogruppen: Ta kontakt med lege for medisinske råd.
- Ansatte skal gjennomføre opplæring i gjeldende smittevernrutiner på arbeidsplassen, og rutinene skal være godt synlige for alle ansatte.
- Hold anbefalt avstand i samsvar med retningslinjer fra myndighetene.
- Ingen klemming eller håndhilsing, ingen berøring mellom personer.
- Ansatte skal holde minst 1 meter avstand. Dette skal overholdes både i garderobe, under arbeid og i pauser.
- Nær kontakt ansikt til ansikt ved passering bør unngås.
- God håndhygiene.
- Felles nettbrett, berøringsskjermer, kasser og tastaturer vaskes av etter bruk.
- Utfør hyppig vask av arbeidsklær.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.
- Dersom de ansatte er delt inn i grupper, bør den enkelte sørge for minst mulig kontakt med ansatte i andre grupper enn ens egen.
- Rengjør alltid apparater etter bruk.

3.4.5.3 Forsterkede tiltak (oransje)

- Ansatte skal holde minst 2 meter avstand. Dette skal overholdes både i garderobe, under arbeid og i pauser.
- Spotting og andre situasjoner hvor det ikke kan overholdes 1 meter avstand, kan gjennomføres dersom PT bruker munnbind og overholder korrekt håndhygiene.

3.4.5.4 Ekstra forsterkede tiltak (rødt)

- PT og øvrige ansatte skal bruke munnbind.
- Begrens situasjoner med nærkontakt og situasjoner ansikt mot ansikt så langt det lar seg gjøre.

3.4.6 Spiserom og pauserom

- Rengjør berøringsflater (for eksempel håndtak på felles kjøleskap) før, under og etter spisetid.
- Plasser papirdispensere slik at papir er tilgjengelig for å unngå hudkontakt ved bruk av kanner og mugger.
- Rengjør spisebord med vann og rengjøringsmiddel etter bruk.
- Tilrettelegg møblering i fellesrom slik at kravet til minst 1 meter avstand overholdes.
- Ikke berør utstyr som du ikke skal bruke selv.
- Sørg for hyppig rengjøring av felles berøringspunkter og felles bestikk. Hvis det benyttes felles utstyr som krydder, ketsjup o.l., skal disse rengjøres hyppig, og håndhygienefasiliteter bør være lett tilgjengelige.
- Vurder engangsforpakninger og engangsutstyr.

3.4.7 Renhold

3.4.7.1 Generelle tiltak (gult)

- Det skal utarbeides egne rutiner eller lister tilpasset bruk og tiltaksnivå. Listene skal signeres når oppgaven er utført.
- Sørg for at desinfeksjonsmiddel er tilgjengelig på strategiske steder som for eksempel i resepsjon, ved booking-stasjon, i treningsrom, garderober og toaletter. Innarbeid rutine for etterfylling på alle hygienestasjoner.
- Kontaktpunkter skal rengjøres hyppig. Hyppigheten av rengjøring skal vurderes av virksomhetene og være avhengig av type kontaktpunkt og hvor mange kunder og medlemmer som er til stede. Eksempler på kontaktpunkter er håndtak på treningsapparater, berøringskjermer, dørhåndtak, gelendre, bordflater og disker.
- Ta bort lokk på søppelbøtter for å hindre smitte ved løfting av lokket.
- Bruk hansker ved fjerning av avfall.

3.4.8 Ventilasjon

3.4.8.1 Generelle tiltak (gult)

- Det er svært viktig at man sikrer at lokalet tilfredsstillende krav til tilstrekkelig ventilasjon, for å forebygge økt risiko for dråpesmitte. Vanligvis holder det med normal rate på ventilasjonsanlegget, men økt kapasitet vil kreve økt ventilasjon for å ha kontroll på smittefaren. Det er svært viktig å unngå små tette rom uten tilstrekkelig ventilasjon eller lufting, da det vil øke smittefaren. Antatt satt grenseverdi er 20 l/s/p. Hyppigere skift av filter bør vurderes i henhold til risikoanalyse og standard for ventilasjon der trening utøves.

- Gruppetime-saler skal utluftes i 15–20 minutter mellom hver treningsøkt. Sørg for utskifting av luftmassen for å opprettholde en tilfredsstillende luftkvalitet med maksimalt 800 ppm. CO₂. Treningssentre bør ha utstyr for å måle at det er tilstrekkelig frisk luft i lokalene, med for eksempel CO₂-måler.

3.4.9 Medlemmer

3.4.9.1 Risikobeskrivelse

- 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.

3.4.9.2 Generelle tiltak (gult)

- Hvis medlemmet tilhører en risikogruppe: Ta kontakt med lege for medisinske råd.
- Hold minst 1 meter avstand ved lavintensitetstrening og minst 2 meter ved høyintensitetstrening. Avstanden skal kunne holdes under hele aktiviteten.
- Avstandskravet gjelder også personer i samme husstand eller kohort.
- Unntak er medlemmer med spesielle behov og barn inntil 12 år som driver fysisk aktivitet, samt medlemmer som trenger bistand og hjelp til å gjennomføre fysisk trening.
- Ingen klemming eller håndhilsing.
- Ingen berøring mellom personer.
- Trening med kroppskontakt er ikke tillatt.
- Medlemmer skal ikke trene med ansikt mot hverandre.
- Medlem bør pålegges å rengjøre apparater etter bruk.

3.4.9.3 Forsterkede tiltak (oransje)

- Under all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand som er målt fra ansikt til ansikt.
- Medlemmer skal bruke munnbind ved ankomst og når man er ferdig med trening. Ellers brukes munnbind i henhold til nasjonale eller kommunale anbefalinger.

3.4.10 Velværeavdeling

3.4.10.1 Generelle tiltak (gult)

- Badstuer dampbadstue kan benyttes.
- For svømmeanlegg har Folkehelseinstituttet utarbeidet en egen veileder. De råd og tiltak som framgår der, gjelder også for treningsvirksomheter.

3.4.10.2 Forsterkede tiltak (oransje)

- Badstue og dampbadstue skal holdes stengt.

3.4.11 Individuell trening

3.4.11.1 Generelle tiltak (gult)

- Utstyr som benyttes, skal rengjøres etter bruk.
- Avstandskravet gjelder også for personer i samme husstand eller kohort.

- Unntak er medlemmer med spesielle behov og barn inntil 12 år som driver fysisk aktivitet, samt medlemmer som trenger bistand og hjelp til å gjennomføre fysisk trening.

3.4.11.2 Forsterkede tiltak (oransje)

- Under all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt.

3.4.12 Gruppetrening

3.4.12.1 Generelle tiltak (gult)

- Tilpass antall deltakere i gruppetreningsklasser for å overholde myndighetenes retningslinjer om avstand.
- Utstyr som benyttes, skal rengjøres etter bruk og mellom hver bruker.
- Hold minst 1 meter avstand ved lavintensitetstrening og minst 2 meter ved høyintensitetstrening. Merk opp på gulvflaten eller marker på annet vis slik at avstandskrav overholdes.
- Instruktør bør være vendt samme vei som deltakere, eller ha stor avstand fram til deltakerne.
- Sørg for at klasser og gruppetreninger ikke starter eller slutter samtidig. Dette hindrer opphopninger av flere deltakere samtidig.
- Det anbefales å ha minst 15–20 minutter mellom hver gruppetrening for å kunne rengjøre flater og for å ventilere rommet.
- Tilrettelegg for seniorklasser og risikogrupper på egne tider (for eksempel tidlig på dagen) når det er få kunder/medlemmer på sentret.
- Sikre at alle instruktører har egne eller beskyttede mikrofoner å snakke i.

3.4.12.2 Forsterkede tiltak (oransje)

- Reduser gruppestørrelsen ytterligere.
- Ha kun stasjonære aktiviteter.
- Medlemmer skal ikke trene med ansikt mot hverandre.
- Under all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt.
- Avstandskravet gjelder også personer i samme husstand eller kohort.

3.4.13 Barnepass

3.4.13.1 Generelle tiltak (gult)

- Dersom det er vanskelig å overholde minst 1 meter avstand mellom barn, skal barnepass holdes stengt.

3.4.13.2 Forsterkede tiltak (oransje)

- Barnepass skal holdes stengt.

3.5 Gjennomføring av møter

- Vurder muligheten for gjennomføring av digitale møter.
- Sørg for oppslag på møtestedet som informerer om anbefalt minsteavstand mellom møtedeltakere og angir høyeste antall personer i lokalet.
- Ved gjennomføring av fysiske møter skal ansvarlig møteleder sikre at smitteverntiltakene overholdes.

- Sørg for registrering av kontaktinformasjon for møtedeltakere.
- Merk eller fjern stoler som ikke skal brukes.
- Felles nettbrett, datamaskiner og tastaturer skal vaskes etter bruk.

3.6 Kommunikasjon

Informere alle medlemmer om hvilke smitteverntiltak som gjelder til enhver tid, og hva sentret gjør for å ivareta medlemmene.

Budskap til medlemmene:

- Syke personer skal holde seg hjemme, dette gjelder også ved milde symptomer.
- Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense smittespredning.
- 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 risikoen for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.
- Medlemmer må selv rengjøre utstyr etter bruk.
- Medlemmet medbringer eget håndkle, og håndkleet skal være vasket og rent ved ankomst. Alternativt kan medlemmet få utlevert håndkle til eget bruk ved ankomst. Håndkleet legges da i sentrets skittentøykurv etter bruk.

3.7 Særlig om ubemannede sentre

3.7.1 Generelt

Treningssentre har ulike driftsmodeller med hensyn til tilstedeværende bemanning. Noen treningssentre kan være ubemannet i hele åpningstiden og andre ubemannet utenfor kjernetid (normal åpningstid). Det er aktuelt å bemanne sentre som normalt er ubemannet, som nevnt i forbindelse med enkelte tiltak.

Bemannet åpningstid: Åpningstid med bemanning i form av driftspersonale som kan se treningsområdet.

Ubemannet åpningstid: Åpningstid der det ikke er personale til stede.

3.7.2 Risikobeskrivelse

- Risiko for at manglende bemanning medfører redusert aktsomhet overfor gjeldende smittevernhensyn, rengjøring og hygiene.

3.7.3 Generelle tiltak (gult)

For ubemannede sentre gjelder samme regler som for bemannede sentre, og i tillegg:

- Ubemannede treningssentre skal sikre at kravene til avstand og begrensingen på antall personer til stede samtidig blir fulgt, samt at alle hygieneråd og råd om renhold følges. I mange tilfeller vil det kreve at sentret bemannes.
- Adgangskontroll skal benyttes slik at det maksimale tillatte antall som kan trene av gangen, overholdes.
- Økt krav til oppmerking for å holde avstand på gulv i treningsrom, garderobes osv.
- Økt krav til synlige smittevernplakater og hygieneråd.
- Tilstrekkelig tilsyn slik at smittevern og renhold ivaretas.

— For at avstand mellom medlemmer skal overholdes, anbefales bruk av skillevegger.

3.7.4 Forsterkede tiltak (oransje)

- Smittevern vakt skal være til stede.
- Det er kun adgang for medlemmer fra samme kommune som den sentret ligger i.

3.7.5 Ekstra forsterkede tiltak (rødt)

- Sentre skal være bemannet.

4 Ved påvist smitte

Det er kommunehelsetjenesten og øvrige helsemyndigheter som har ansvar for oppfølging i tilfelle smitte påvises.

5 Ytterligere informasjon

Ytterligere informasjon om covid-19 fins på følgende nettsider:

- På helsenorge.no: <https://helsenorge.no/koronavirus>.
- På Folkehelseinstituttets sider: <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>
- Spesielt om karantene og isolasjon: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>
- Råd til svømmehaller og badeanlegg: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/rad-svømmehaller-og-badeanlegg/>
- *Covid-19-forskriften*: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>
- Råd om håndhygiene på fhi.no <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/renhold-og-hygiene/?term=&h=1>

Informasjon om øvrige smitteverns spesifikasjoner på Standard Norges nettsider:

<https://www.standard.no/smittevernveiledning>. Søk ellers på «NHS» på Standard Norges nettside <https://www.standard.no/>.

6 Oversikt over smitteverntiltak

Alle ordinær tiltak gjelder også ved forsterkede tiltak; alle forsterkede tiltak gjelder også ved ekstra forsterkede tiltak.

Tabell 1 – Tiltak under ulike tiltaksnivå

Tiltak	Generelle tiltak	Forsterkede tiltak	Ekstra forsterkede tiltak
Antall som kan trene samtidig	Hvert rom skal ha en beskrivelse hvor mange som til enhver tid kan oppholde seg der i henhold til tiltaksnivå.		
Drift og Adgangskontroll	Adgangskontroll ved ankomst. Drop-in-timer og medlemmer fra andre sentre må fylle ut registreringsskjema.	Booking av treningstid på forhånd. Kun medlemmer fra samme kommune som sentret ligger i kan oppsøke treningssentret. Drop-in-timer er ikke mulig. Merk opp på gulvet rundt i lokalet for å sikre avstand mellom medlemmene.	Trening kun med henvisning fra autorisert helsepersonell.
Smittevernvakt	Ubemannede treningssentre må sikre at kravene til avstand og begrensingen på antall personer til stede samtidig blir fulgt, samt at alle hygieneråd og råd om forsterket renhold følges. I mange tilfeller vil det kreve at sentret bemannes.	Sentret skal være bemannet med smittevern vakt.	
Munnbind	I henhold til nasjonale eller kommunale anbefalinger.	Medlemmer skal bruke munnbind ved ankomst og når man forlater treningssentret. Alle ansatte skal bruke munnbind når avstandskrav ikke kan overholdes.	
Barnepass	Barnepass kan holdes åpent så lenge det kan holdes 1 meter mellom barna.	Barnepass er stengt.	
Gruppetimer	Unngå ansamlinger før og etter timer. Det skal ventileres 15–20 minutter mellom hver sal-time. Salinstruktør er ansvarlig for at medlemmene holder avstand og gjør smittevernrengjøring etter bruk. CO ₂ måling er påkrevet. Øvre terskel er 800 ppm CO ₂ .		

Tiltak	Generelle tiltak	Forsterkede tiltak	Ekstra forsterkede tiltak
Individuell og gruppetrening	<p>Medlemmer skal ikke dele utstyr.</p> <p>Medlemmer skal ikke trene med ansikt mot hverandre.</p> <p>Instruktør bør være vendt samme vei som deltakere, eller ha stor avstand fram til deltakerne.</p> <p>For lavintensitet: Hold minst 1 meter avstand. For høyintensitet: hold minst 2 meter avstand. Avstand måles fra ansikt til ansikt.</p> <p>Avstandskravet gjelder også personer i samme husstand eller kohort.</p> <p>Unntak er medlemmer med spesielle behov og barn inntil 12 år som driver fysisk aktivitet, og medlemmer som trenger bistand og hjelp til å gjennomføre fysisk trening.</p>	<p>Under all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt.</p>	
Rengjøring av utstyr og treningsapparater mellom bruk	<p>Medlemmene rengjør utstyr både etter bruk.</p> <p>Gjenstander som er vanskelig å holde rene, fjernes og skal ikke benyttes.</p> <p>Det skal være tilstrekkelig med sprayflasker på hygienestasjoner for vasking av alle berøringspunkter, som vektstenger, vektskiver, benker o.l.</p> <p>Sprayflaskene skal desinfiseres av ansatte etter bruk minimum én gang i døgnet. Bruker man kluter, skal disse vaskes etter hvert bruk.</p>		

Tiltak	Generelle tiltak	Forsterkede tiltak	Ekstra forsterkede tiltak
<p>Ved bruk av skillevegger</p> <p>Bruk av skillevegger kan redusere avstandskrav fra 2 meter ned til 1 meter.</p>	<p>Skilleveggen må dekke et område ut fra kroppen i minst 20 cm alle veier, uansett om man sitter eller står, eventuelt bøyer seg framover. Veggen må være så høy at den dekker medlemmet når en står på apparatet, samt 20 cm over hodet og hele bredden av feltet der medlemmet oppholder seg under økten. For tredemøller gjelder det at den må dekke hele møllens lengde.</p> <p>Skillevegger skal rengjøres daglig.</p>		
<p>Opphold i fellesområder</p>	<p>I fellesområder som resepsjon der det ikke er fysisk aktivitet, gjelder minst 1 meter avstand.</p> <p>I venteområder og andre fellesområder skal skilting og oppmerking på gulv bidra til å synliggjøre avstandskravet, gjerne med inn- og utgang, slik at medlemmer kan holde nødvendig avstand både før og etter trening for å unngå trengsel.</p>	<p>I fellesområder som resepsjon der det ikke er fysisk aktivitet, gjelder minst 2 meter avstand.</p>	
<p>Bruk av garderober</p>	<p>Garderober og dusjanlegg kan være åpne, men avstandskravet skal overholdes.</p>	<p>Dampbadstue skal holdes stengt.</p>	
<p>Rengjøring generelt</p>	<p>Alt fellesutstyr og alle berøringsflater skal vaskes minimum én gang i døgnet.</p> <p>Renhold skal dokumenteres i form av renholdslistene. I travle perioder skal frekvensen økes. Berøringsflater som benyttes ofte, skal rengjøres hyppigere.</p>		

7 Sjekkliste og huskeliste for smitteverntiltak

Tabell 2 – Sjekkliste for ledelsen

Tiltak	Gjort	Merknad
Gi opplæring i smittevern for ansatte		
Oppnevnt smittevernansvarlige og etabler smittevernvakt		
Del eventuelt de ansatte i grupper for å redusere kontakt		
Sørg for dokumentasjon av opplæring og smitteverntiltak		
Vurder risikoområder		
Avklar kontrollsystemer		
Etabler system for oppbevaring av informasjon om besøkende		
Gjennomgå rutiner for tiltak dersom det blir påvist smitte		

Tabell 3 – Sjekkliste for ansatte

Tiltak	Gjort	Merknad
Hold deg hjemme dersom du er syk		
Hold anbefalt avstand til andre, minst 1 meter, gjerne 2 meter		
Unngå nærkontakt, håndhilsing, klemming og annen fysisk kontakt		
Bruk munnbind når det er anbefalt		
Sørg for god håndhygiene med håndvask eller desinfeksjon		
Sørg for rengjøring av eventuelle lufttørkere		
Sørg for rengjøring av berøringspunkter som felles nettbrett, dørhåndtak, vasker osv.		
Sørg for nødvendig rengjøring av treningsutstyr		
Gjennomfør adgangskontroll og køordning		
Merk gulv for å sikre avstand		
Etabler skjerming med pleksiglass		
Sørg for god lufting og ventilasjon		
Sørg for at det er oppslag om største antall personer i hvert rom		
Sørg for at det er oppslag om smitteverntiltak, avstandskrav og om appen «Smittestopp»		
Registrer alle besøkende og oppbevar denne informasjonen i 2 uker		

Tabell 4 – Huskeliste for medlemmer

Tiltak
Hold deg hjemme dersom du er syk
Hold anbefalt avstand til andre, minst 1 meter, gjerne 2 meter; dette gjelder også i dusj og garderobe
Unngå nærkontakt, håndhilsing, ansikt-til-ansikt-kontakt, klemming og annen fysisk kontakt
Bruk munnbind når det er anbefalt
Sørg for god håndhygiene med håndvask eller desinfeksjon
Bruk gjerne appen «Smittestopp» på mobiltelefon

- Norsk Standard fastsettes av Standard Norge og er varemerkebeskyttet.
- Andre leveranser fra Standard Norge, som tekniske spesifikasjoner, workshopavtaler og veiledninger, utgis etter ferdigstilling uten formell fastsetting.
- Standard Norge kan gi opplysninger om innholdet og svare på faglige spørsmål.
- Spørsmål om gjengivelse rettes til Standard Online AS.
- Inntektene fra salg av standarder utgjør en stor og avgjørende del av finansieringen av standardiseringsarbeidet i Norge.
- Mer informasjon om standardisering, standarder, kurs og andre produkter finnes på www.standard.no.

Standard Norge
Postboks 242
1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

info@standard.no
www.standard.no

Standard Online AS
Postboks 252
1326 Lysaker

Telefon 67 83 87 00

salg@standard.no
www.standard.no

Besøksadresse:

Lilleakerveien 2A
0283 Oslo