

Smittevern for idrett (covid-19)

Nasjonal veileder

Først publisert: 11. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 11. mai 2020



Innhold

1. Innledning	3
2. Smitteforebyggende tiltak	7
3. Personer som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19	12
4. Tabell for risikovurdering ved planlegging av organisert aktivitet	13
5. Sjekkliste for godt smittevern	14

KAPITTEL: 1

Innledning

Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Hvem gjelder veilederen for?

Veilederen gjelder for Norges idrettsforbund (NIF), særforbund, idrettslag, foreninger og andre som arrangerer organisert idrett.

Formål med veilederen

I veilederen gis det råd om hvordan idrettslag/foreninger på en forsvarlig måte kan ivareta smittevernet og forebygge tilfeldig eksponering for og spredning av covid-19. Målet med de foreslåtte smitteverntiltakene er å beskytte både trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte. Selv om de anbefalte smitteverntiltakene gjennomføres, kan tilfeller av covid-19 oppstå. De anbefalte tiltakene vil bidra til å begrense smittespredning i samfunnet.

Ansvar

Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom trenere/instruktører/frivillige, deltakere, foresatte og andre som er tilknyttet aktiviteten.

Alle 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 en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

Se mer om hovedprinsippene under Smitteforebyggende tiltak.

Se også [covid-19-forskriften \(lovdata.no\)](https://lovdata.no) og [veiledning hos Helsedirektoratet](#).

Idrettslaget/foreningen bør sørge for nødvendig opplæring og informasjon til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før oppstart av aktivitet eller arrangement. Informasjon om anbefalte smitteverntiltak bør gjøres tilgjengelig for alle, for eksempel ved å gjøre informasjon tilgjengelig digitalt eller ved å henge opp plakater. Idrettslaget/foreningen bør vurdere om det er behov for informasjon på flere språk. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold. Pandemien kan bli langvarig, og det vil være behov for å opprettholde ulike aktiviteter i samfunnet samtidig med at smittevern hensyn tas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak.

[Se informasjonsmateriell og plakater om covid-19.](#)

Idrettslaget/foreningen må vurdere hvor mange trenere/instruktører/frivillige som er nødvendig for å kunne gjennomføre aktiviteten og samtidig ivareta anbefalte smitteverntiltak, både ved ankomst/avreise, under

aktiviteten og ved toalettbesøk/håndvask. Aktiviteter som involverer barn eller personer med spesielle behov krever flere ressurser.

For ledere, trenere og andre i ansettelsesforhold gjelder alminnelige arbeidsrettslige regler. Idrettslaget/foreningen (som arbeidsgiver) skal gjennomføre en risikovurdering av mulig smittefare. Basert på risikovurderingen skal arbeidsgiver utarbeide en plan, og iverksette tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. [Les mer om tiltak i arbeidslivet hos Arbeidstilsynet.](#)

Les også mer om smittereduserende tiltak på arbeidsplassen og [råd til arbeidsplasser hos Folkehelseinstituttet.](#)

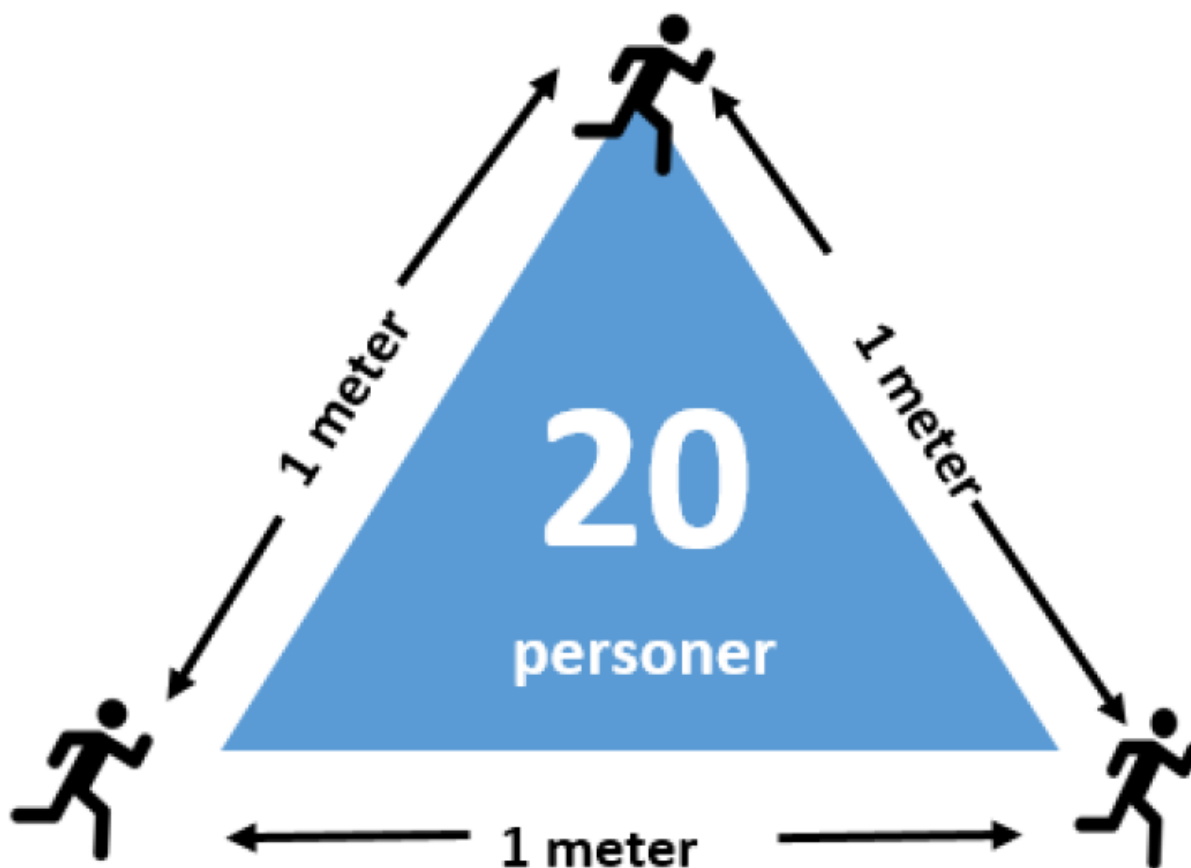
Arrangementer og samling i grupper

Arrangementer med inntil 50 personer er på visse vilkår tillatt så lenge arrangementet er på offentlig sted, se [Covid-19-forskriften § 13.](#)

- Personer som er til stede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre. Kravet om avstand gjelder ikke mellom personer som tilhører samme husstand.
- Arrangementer kan for eksempel være kamper, cuper, stevner, treningsleir og liknende, men ikke ordinær trening.
- Med inntil 50 personer menes deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er tilstede uten å ha oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet. Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementet omfattes ikke.
- Det er et vilkår at det er en ansvarlig arrangør, og arrangøren har ansvar for at kravet om avstand følges, og skal iverksette tiltak som gjør det mulig å ivareta hygiene og at syke ikke deltar på arrangementet.
- Arrangøren skal ha oversikt over hvem som er tilstede for å sikre en rask smitteoppsporing.

Selv om det åpnes for arrangementer på inntil 50 personer med avstand på minst 1 meter anbefales ikke aktiviteter som medfører større mobilitet og blanding av deltakere på tvers av geografiske områder.

For alle andre samlinger i grupper, for eksempel ordinære treninger, anbefales det samling av maksimalt 20 personer i en gruppe og avstand på minst 1 meter. Dette gjelder både innendørs og utendørs. Flere slike grupper av maksimalt 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis **og** samlet kan overholde smittevern rådene. Idrettslag/foreninger bør der det er mulig inndelegge deltakerne i faste grupper og fortrinnsvis samle deltakere som omgås i andre sammenhenger, for eksempel ved å sette sammen grupper fra samme lokalmiljø, skolekrets eller lignende.



Bruk av treningsareal (haller, baner, saler)

Det er mulig for flere grupper à 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er av en slik art at gruppene kan holdes adskilt under hele økten samtidig som man kan holde minst 1 meters avstand innen hver gruppe. Dette innebærer også at aktiviteten organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel. Treningssentre har inntil videre et forskriftsfestet forbud mot å holde åpent. De samme hensyn som begrunner forbudet, vil også gjelde for idrettslagenes egne styrkerom e.l. Det anbefales derfor at styrkerom og lignende også holdes stengt inntil videre. Vektløfting og liknende idretter som ikke kan utføres uten vekter kan ha tilgang til nødvendig utstyr for å gjennomføre trening.

Garderober

Bruk av garderober i idrettshaller er inntil videre forbudt. Hensikten med dette er å unngå situasjoner og områder der det er utfordrende å ivareta tilstrekkelig avstand mellom personer. For å sikre at god håndhygiene kan ivaretas, anbefales det likevel at toaletter og muligheter for håndvask tilknyttet garderober gjøres tilgjengelig, selv om ytterligere bruk av garderoben til skifting av klær/utstyr, dusjing mv. ikke er tillatt.

Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til [Folkehelseinstituttets nettsider for oppdatert og utfyllende informasjon](#).

KAPITTEL: 2

Smitteforebyggende tiltak

KAPITTEL: 2.1

Generelle smitteverntiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner.

Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

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

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virusets spres i størst grad ved hoste og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Fordi viruset finnes i for eksempel spytt og snørr hos personer som er smittet, bør spyting unngås og håndhygiene bør utføres etter snyting eller tørking av snørr.

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 smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

KAPITTEL: 2.2

Syke personer skal holde seg hjemme

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme og at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter til aktiviteter.

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing), og det meste av smitteoverføringen skjer rundt tidspunkt for innsykning. Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos barn er antagelig denne andelen enda høyere.

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19-sykdom ses sjelden hos barn.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om [isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter \(fhi.no\)](#). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

Personer som kan delta i aktiviteter:

- Personer uten symptomer på sykdom
- Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn

Ved gjennomgått covid-19 finnes egne råd for [opphevelse av isolasjon \(fhi.no\)](#).

Personer som ikke kan delta i aktiviteter:

- Personer som har symptomer på covid-19, også de med milde luftveissymptomer
- Personer som er i karantene eller isolasjon

Det er viktig at idrettslaget/foreningen kommuniserer dette til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før aktiviteten eller arrangementet. Idrettslaget/foreningen bør bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevern råd.

Ved oppstått sykdom under aktivitet

Personer som utvikler symptomer under aktiviteten må dra hjem eller hentes så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. De bør ikke ta offentlig transport. Den syke bør holde minst to meters avstand til andre, men det må gjøres en avveining i forhold til den sykes alder og behov for omsorg. Hvis det ikke er mulig å holde to meters avstand, bør den syke dekke nese og munn for å redusere smittespredning til andre. Hvis ikke den syke kan dekke til nese og munn, bør de som har nærkontakt med den syke gjøre det. Ved behov for bruk av toalett skal dette ikke benyttes av andre før det er rengjort. Dersom noen er tett på den syke over lengre tid, må vedkommende vaske hender etter kontakten. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

Hvis en i husstanden til en deltaker er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan deltakeren møte til aktiviteten som normalt. Deltakeren skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

Hvis en i husstanden til en deltaker har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har bekreftet covid-19, skal alle nærkontakter holdes i karantene. Det er ikke tillatt å møte på aktiviteter og trening for personer i karantene.

God hygiene

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med det nye koronaviruset (SARS-CoV-2). Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Håndhygiene skal utføres hyppig av alle. For å kunne ivareta god hygiene bør toaletter/håndvaskfasiliteter være åpne selv om disse befinner seg i garderober.

Håndhygiene bør 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 eventuelle måltider

Håndvask

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. [Se filmen «Slik vasker du hendene» fra Folkehelseinstituttet.](#)
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.

Alternativer til håndvask

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) inaktiveres når det utsettes for alkohol. Alkoholbasert desinfeksjon er derfor et godt alternativ til håndvask der det ikke er tilgjengelig, men det er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres. Alkoholbasert desinfeksjon er også mindre effektivt dersom hendene er våte.

Idrettslaget/foreningen bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/tilgjengelig hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- Eventuelle steder der det selges mat og drikke, for eksempel kiosk
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

Annet

- Håndhilsing, klemming og unødvendig 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
- Unngå deling av drikkeflasker og mat

Godt renhold

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med

vanlige rengjøringsmidler. Viruset kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Til tross for at viruset kan overleve i varierende lengde på ulike overflater, regnes smitterisikoen etter kontakt med gjenstander/overflater som lav så lenge rådene om god håndhygiene følges. Det er også viktig med gode renholdsrutiner og forsterket renhold av felles kontaktflater for å begrense smitterisikoen.

Idrettslaget/foreningen bør gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov). Utsatte områder (se nedenfor) skal ha forsterket renhold. Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon eller klorin.

Forsterket renhold på utsatte områder

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Hyppig berørte kontaktflater, for eksempel dørhåndtak, stoler og andre gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig, avhengig av antall personer som bruker lokalet/området, lokalets/områdets størrelse mv.
- På steder der det selges eller inntas mat og drikke bør man være ekstra oppmerksom på godt renhold
- Sjøppel bør tømmes regelmessig

Se Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon om [rengjøring og desinfeksjon](#).

Smitte via bruk av felles utstyr

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt kan det vurderes om det er behov for rengjøring etter bruk/mellom hver økt. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav.

Dette betyr at man kan bruke felles ball i idretter som innebærer dette, også når ballen kastes med hendene. Håndhygiene bør utføres ved starten og avslutningen av økten/aktiviteten. Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles ball. Felles baller med glatt overflate bør vaskes etter endt aktivitet (vanlige rengjøringsmidler kan benyttes). For baller uten glatt overflate, for eksempel tennisballer, er rengjøring ikke nødvendig.

Også for bruk av felles matter, sparke-/slagputer eller liknende utstyr gjelder samme anbefalinger som angitt over. Så lenge hygienerådene over følges, kan baller/utstyr benyttes umiddelbart av andre personer/lag/grupper.

Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten kan man desinfisere utstyret mellom ulike personers bruk.

KAPITTEL: 2.4

Redusert kontakt mellom personer

Kontaktreduserende tiltak for å hindre smittespredning er viktig i alle situasjoner og må opprettholdes i alle ledd i møter mellom personer. Det anbefales å holde minst 1 meters avstand mellom personer. Erfaringsmessig er det lettest å glemme disse tiltakene i mer uformelle situasjoner, som i pauser, transport til og fra e.l. Kontaktreduserende tiltak må tilpasses den enkelte aktivitet.

- Smitterisikoen er mindre på godt ventilerte steder og særlig utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute (for eksempel oppvarming før hallidrett).
- Deltakere bør oppfordres til å ikke møte opp før planlagt oppstart og til å forlate treningsområdet ved aktivitetens slutt for å unngå samlinger i for store grupper og at anbefalinger om avstand ikke følges.
- Unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø. Der flere grupper skal samles kan ulike oppmøtetider vurderes, og oppmøtested for gruppene bør være tydelig merket med fargekodede skilt, bånd e.l.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten. Dersom felles transport benyttes, må smittevernradene kunne ivaretas, inkludert å unngå å blande personer fra ulike lokalmiljøer, skolekretser e.l.
- Begrens antall ledsagere til kun det nødvendige.
- Kontaktidretter der det ikke er mulig å holde minst 1 meters avstand, for eksempel håndball, kampsport, bryting og fotball, kan ikke trene som normalt, men må tilpasse aktivitetene slik at avstandoppfordringen er mulig å ivareta.

For de minste barna (barnehage/barn i småskole) kan det i praksis være vanskelig å gjennomføre minst 1 meters avstand under ulike fysiske aktiviteter. For å kunne ivareta smittevernet samtidig som barna får utøve disse aktivitetene bør man tilstrebe å ha faste grupper med færre barn slik at antall nærkontakter reduseres. For disse kan man for eksempel ha faste grupper som består av 5-10 personer. Man kan ha de samme gruppene i en eller to uker av gangen før man bytter personene i gruppene slik at man får litt utskifting og forandring for deltakerne. Endring av grupper kan gjennomføres etter et opphold i aktiviteten på minst to dager (for eksempel etter en helg).

For flere eksempler og beskrivelse av slik gruppeinndeling vises det til veiledere for [barnehager](#) og [barneskoler](#) på Helsedirektoratets nettsider.

KAPITTEL: 3

Personer som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19

Selv om de fleste som blir smittet av det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) vil få milde symptomer som går over av seg selv, kan noen personer i risikogrupper få alvorligere sykdom. For oppdatert informasjon om risikogrupper, se Folkehelseinstituttets nettsider om [råd og informasjon til risikogrupper og deres pårørende](#).

Barn og ungdom ser ut til å få mild sykdom, også de med kroniske sykdommer. Ut fra et føre-var-prinsipp, er det likevel enkelte grupper som kan være mer sårbare og kan ha behov for tilrettelagt aktivitet. For mer informasjon om disse gruppene, se [Norsk barnelegeforenings nettsider](#).

KAPITTEL: 4

Tabell for risikovurdering ved planlegging av organisert aktivitet

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreducerende tiltak
Innendørs eller utendørs aktiviteter	Det er større smitterisiko ved innendørs aktiviteter enn utendørs	<ul style="list-style-type: none">• Økt fokus på hygiene- og andre smittereducerende tiltak• Vurdere å redusere antallet deltakere• Vurdere å bytte lokale for aktiviteten dersom det er vanskelig å overholde tilstrekkelig avstand eller å flytte aktiviteten utendørs
Antall instruktører/trenere	For få instruktører/trenere øker risiko for smitte	<ul style="list-style-type: none">• Øke antall instruktører/trenere
Antall deltagere	Et stort antall deltagere øker risiko for smitte <ul style="list-style-type: none">• Aktiviteter/trening: anbefalt maks 20 personer• Arrangementer på offentlig sted: tillatt maks 50 personer	<ul style="list-style-type: none">• Begrense antall deltakere
Deltakere fra ulike geografiske områder	Gir større risiko for smittespredning mellom geografiske områder med ulikt smittepress	<ul style="list-style-type: none">• Aktiviteten anbefales avlyst eller utsatt
Felles måltider/servering av mat og drikke	Felles måltider med tett kontakt kan øke risiko for smitte	<ul style="list-style-type: none">• God håndhygiene• Tilrettelegge for god avstand under måltidene• Vurdere om måltider kan serveres utendørs eller ved forskjellige tider for de ulike gruppene
Transport	Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt	<ul style="list-style-type: none">• Begrense bruk av offentlig transport/felles transport der det er mulig• Tilrettelegge for minst 1 meters avstand ved felles transport

KAPITTEL: 5

Sjekkliste for godt smittevern

Tiltak	Merknad
Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar	
Sørge for at ledere/instruktører/frivillige er kjent med gjeldende smitteverntiltak	
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg.	
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmaterieil	
Informere deltakere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	
Sikre at det er tilstrekkelig med trenere/instruktører/frivillige for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas i forhold til antall deltakere	
Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene	
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig	
Begrense antall ledsagere	
Renhold	
Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og gjøre tilpasninger der det er behov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold	
Sørge for forsterket renhold av toaletter og hyppig berørte kontaktflater	
Legge til rette for rengjøring av utstyr mellom hver økt der det er nødvendig	

[Sjekkliste i PDF](#) | [Sjekkliste i word](#)

