



# NORSKE ALPINANLEGG OG FJELLDESTINASJONER

## 5.0 SMITTEVERNVEILEDER – COVID19 SOMMER

Denne veilederen skal sørge for en sikker åpning og drift av sommeraktiviteter hos våre medlemsbedrifter og tilknyttede næringer sommersesongen 2021.

**Oppdatert 10. mai 2021**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INNLEDNING .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>FORSTERKEDE TILTAK VED ØKT SMITTE.....</b>                                    | <b>3</b>  |
| <b>ANSVAR.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>TILSYN OG STRAFF .....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>SPEIELT FOR ANSATTE .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK FOR ANSATTE OG GJESTER .....</b>                    | <b>6</b>  |
| VURDERING AV EGEN HELSETILSTAND .....  | 6         |
| KARANTENE OG ISOLASJON .....   | 6         |
| TRE GRUNNPILARER FOR Å BREMSE SMITTESPREDNING .....                              | 7         |
| PERSONER SOM IKKE KAN VÆRE FYSISK TIL STEDE I SOMMERAKTIVITETER .....            | 7         |
| PERSONER SOM KAN VÆRE FYSISK TIL STEDE .....                                     | 8         |
| HVIS EN I HUSSTANDEN TIL EN ANSATT ELLER GJEST ER SYK.....                       | 8         |
| HVIS EN I HUSSTANDEN TIL EN ANSATT/ BRUKER HAR BEKREFTET COVID-19 .....          | 8         |
| RUTINER VED PÅVIST SMITTE – SAMARBEID MED KOMMUNEN .....                         | 8         |
| GOD HÅND- OG HOSTEHYGIENE REDUSERER SMITTE .....                                 | 9         |
| GODT RENHOLD OG VASKERUTINER.....  | 9         |
| MUNNBIND .....   | 10        |
| <b>HEISBASERT SYKKLING OG KLATREPARKER MV. ....</b>                              | <b>10</b> |
| REGISTRERING AV BESØKENDE/ANSATTE OG SMITTESPORING .....                         | 10        |
| KAPASITET I ANLEGGET –VURDERE MAKS ANTALL BESØKENDE .....                        | 11        |
| HEISOMRÅDET - AKTIVITETSOMRÅDET .....  | 11        |
| SKIHEIS FOR SYKKEL, KLATREPARK, PUMPTRACK OG ANDRE SOMMERAKTIVITETER .....       | 12        |
| ANBEFALING OM SOSIAL KONTAKT .....   | 13        |
| KONKURRANSER/TRENINGSSAMLINGER .....   | 13        |
| BIKE PATROLS OG ANNEN FØRSTEHJELPTJENESTE.....                                   | 14        |
| <b>TRANSPORT, SYKKELSHUTTLE - BUSSE OG TAXI.....</b>                             | <b>14</b> |
| <b>SERVICEOMRÅDER OG BUTIKKER.....</b>   | <b>15</b> |
| <b>GARDEROBE OG DUSJANLEGG .....</b>   | <b>16</b> |
| <b>CAFEER, RESTAURANTER, BARER, VARMESTUER UTEARRANGEMENTER OG KJØKKEN .....</b> | <b>17</b> |
| <b>PRIVATE SAMMENKOMSTER OG ARRANGEMENTER .....</b>                              | <b>17</b> |
| IDRETTS- OG FRITIDSAKTIVITETER PER 16. APRIL .....                               | 19        |
| <b>KOMMUNIKASJON.....</b>  | <b>20</b> |
| HOVEDBUDSKAP .....   | 20        |
| INFORMASJON TIL GJESTER OG FORHÅNDSBOOKINGER FRA NORGE OG ANDRE LAND .....       | 20        |
| <b>INFORMATION IN ENGLISH .....</b>  | <b>20</b> |
| <b>KILDER OG NYTTIGE NETTSIDER .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>FELLES SMITTEVERN TILTAK – NYTTIG HUSKELISTE FRA NHO REISELIV .....</b>       | <b>22</b> |
| <b>SJEKKLISTE FOR GODT SMITTEVERN.....</b>                                       | <b>23</b> |
| <b>RISIKOVURDERING AV ARRANGEMENTER.....</b>                                     | <b>24</b> |

## Innledning

12. mars innførte regjeringen omfattende smitteverntiltak for å bekjempe covid-19. Alpinanleggene i hele landet stengte ned. Nå, mer enn ett år etter, er vi på vei til en litt friere hverdag og myndigheten har gitt signaler om at reiselivet vil oppleve sesongen de gikk glipp av i 2020. Alpinanleggene og fjelldestinasjonene kan holde åpne for sommerdrift. Folk kan besøke aktivitetene våre slik som i vinter.

Myndighetene har laget et system for nasjonale og regionale/lokale tiltak som varierer utfra smittetrykket som er beskrevet i covid-19 forskriften. Kommunene kan fastsette lokale tiltak som går lenger enn covid-19 forskriften. Forskriften oppdateres løpende.

Vi i Norske alpinlegg og fjelldestinasjonene i Norge er opptatt av å legge til rette for en trygg og best mulig sommersesong 2021 slik at både gjester, ansatte og lokalmiljøene opplever trygget, og at driften kan opprettholdes i størst mulig grad. Vi har alle et ansvar for å bidra til å begrense smitte, beskytte de mest sårbare blant oss, og bidra til at aktiviteter og næringsliv kan holdes i gang.

Denne smittevernveilederen er basert på Folkehelseinstituttets mal, og øvrige veiledere fra helsemyndighetene og eksisterende bransjestandarder. Denne vil oppdateres løpende i tråd med råd fra myndighetene og det er viktig at alle våre medlemmer holder seg oppdatert fortløpende ved endringer.

Veilederen skal bidra til å ivareta en sikker drift av store og små aktiviteter og tilknyttede næringer i alpinbaserte destinasjoner og anlegg over hele landet.

Det vil alltid være en risiko for smitte og at det kan oppstå smittetilfeller selv om det er utøvd godt smittevern. Våre smitteforebyggende tiltak skal bidra til å redusere risikoen.

Arbeidsgruppen for veilederen har bestått av:

- Camilla Sylling Clausen, generalsekretær – CEO, Norske Alpinlegg og fjelldestinasjoner
- Helge Bonden - styreleder Norske Alpinlegg og fjelldestinasjoner og destinasjonssjef Skistar Trysil.
- Odd Stensrud - nestleder styret Norske Alpinlegg og fjelldestinasjoner og daglig leder Alpinco
- Marius Arnesen - styremedlem Norske Alpinlegg og fjelldestinasjoner og resort manager Norefjell

Veilederen er utarbeidet med smittevern faglige råd fra kommuneoverlegene i Hemsedal og Trysil, Camilla Cecilie Underland og Hanna Sofia Rydlöv, og den er gjennomlest av FHI.

Vi har fått bistand fra rådgivningsfirmaet First House i utarbeidelse og løpende oppdatering av veilederen.

## Forsterkede tiltak ved økt smitte

Regjeringen kan beslutte tiltak som skal iverksettes i en kommune og omkringliggende kommuner når det er avgjørende å få satt i verk tiltak raskt og koordinert for å motvirke smittespredning.

Tiltaksnivåene for regionale tiltak er beskrevet i covid-19 forskriftens kapittel 5A, 5B og 5C. Hvilket tiltaksnivå bestemmes avhenger av alvorligheten i smitteutbruddet:

- Tiltaksnivå A (særlig høyt tiltaksnivå)
- Tiltaksnivå B (høyt tiltaksnivå)
- Tiltaksnivå C (noe høyt tiltaksnivå)

Forskriften oppdateres løpende og navngir hvilke kommuner som til enhver tid er omfattet av det definerte tiltaksnivået og hvilke tiltak som gjelder på hvert av nivåene.

Særlig høyt smittenivå (kapittel 5A). Listen er ikke uttømmende:

- Stenging av virksomheter (butikker, restauranter, kafeer, barer, puber, utesteder, etc.). Det er kun tillatt med take away.
- Forbud mot arrangementer
- Skjenkestopp
- Det er ikke tillatt med organiserte idrettsaktiviteter for voksne og unge. Med unntak av utendørs organisert idretts- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 år, så lenge dette skjer i grupper på inntil 10 personer og alle deltakerne kommer fra samme kommune. Det anbefales at aktivitetene foregår på en slik måte at man kan holde minst to meters avstand mellom deltakerne. Det er tillatt med utendørs organisert idretts- og fritidsaktiviteter for personer med rusproblemer eller alvorlig psykisk sykdom, så lenge dette gjennomføres utendørs, skjer i grupper på inntil 5 personer og alle deltakerne kommer fra samme kommune.
- Plikt til å bruke munnbind i situasjoner der det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand. Påbud om munnbind i taxi
- Det kan i tillegg gis anbefaling om 2 meters avstand.

For nærmere omtale av kapittel 5A og 5B se covid-19 forskriften.

**Kommunene kan fastsette lokale tiltak som går lenger enn covid-19 forskriften.**

**Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#).**

## Ansvar

- Ledelsen i anleggene 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, Jf. forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbrudd (covid-19 forskriften), § 15b, 14a om serveringssteder, og §13 om arrangementer.
- Ledelsen bør vurdere om anlegget skal utarbeide ROS-analyse som også tar hensyn til konsekvensene av nedstenging i kortere eller lenger perioder som følge av økende smitte lokalt eller nasjonalt.
- Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold etter råd gitt i denne veilederen, og i samarbeid med kommunen/kommuneoverlegen. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning lokalt vil kreve tilpassede tiltak.

- Ledelsen må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til ansatte og gjester, og at dette løpende blir fulgt opp i driften.
- **Alle gjester skal informeres ved kjøp av heiskort om at de skal følge smittevern rådene, og at de ikke skal være til stede i området ved symptomer på luftveisinfeksjon. Brudd på disse reglene kan medføre bortvisning fra området. Dette bør komme frem av anleggets kjøpsbetingelser.**

Det er tre grunnpillarer for å bremse smittespredning som skal følges overalt:

1. Syke personer og personer i karantene skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og godt renhold
3. Holde 1 meters avstand til andre enn dine nærmeste og generelt redusere kontakt mellom personer (2 meter kan bli anbefalt ved særlig høy smitte)

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#).

#### Generelt

- **Det skal utpekes smittevernsansvarlig(e) i hvert anlegg, og evt. Hver avdeling i anlegget.**
- Ledelsen og smittevernsansvarlig i hvert enkelt anlegg har et særskilt ansvar for å holde løpende dialog med kommunen og kommunelege, være oppdatert på smittesituasjonen i sitt lokalmiljø og følge gjeldende råd og krav fra myndighetene og bransjeorganisasjonene.
- Det skal legges til rette for at ansatte kan holde avstand til andre ansatte og kunder, etableres faste skift, unngå samtidige pauser, primært utendørs møtepunkter, unngå felles mat og drikke etc.

#### Informasjon

- Ledelsen/smittevernsansvarlige i virksomheten skal til enhver tid holde seg og ansatte oppdaterte på råd og veiledning fra myndighetene.
- Ledelsen/smittevernsansvarlig i virksomheten skal regelmessig informere, og ved behov kurse ansatte om nye smittevern-, renholds- og hygienerutiner.
- Alt personale skal ha gjennomgått opplæring for å kunne informere gjestene om smittevernrutiner. Dette bør dokumenteres for å sikre etterprøvbarehet.
- Ledelsen har ansvar for å sørge for nødvendig informasjon og veiledning til gjester om smitte- og hygienerutiner.
  - Gjester skal informeres før ankomst via hjemmeside, sosiale medier, i bookingbekreftelse om dette er mulig, og gjerne henvises til kommunens, [HelseNorge](#) og [Folkehelseinstituttets](#) hjemmesider for oppdatering om smittesituasjonen lokalt, og nasjonale regler for smittevern og karantene
  - Ved ankomst til anleggene skal smittevernreglene fremgå av TV-skjermer og plakater etc.

#### Arbeidsgiveransvaret

Ledelsen har ansvar for å risikovurdere arbeidsmiljøet, inkludert farer og problemer som kan oppstå som følge av smitte.

Ledelsen må utarbeide en beredskapsplan og sørge for nødvendig kontinuitetsplanlegging, og iverksette tiltak for å hindre smittespredning (ROS-analyse).

Som arbeidsgivere skal ledelsen også risikovurdere arbeidsmiljøet med tanke på risiko for smitte.

Basert på risikovurderingen skal arbeidsgiver utarbeide en plan, og iverksette nødvendige tiltak. Bedriftshelsetjenesten kan bistå i dette arbeidet. Det finnes mer informasjon om dette på [Arbeidstilsynets nettsider](#).

#### Risikoutsatte ansatte

Ansatte som tilhører grupper med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19 bør vurderes individuelt med tanke på tilrettelagt arbeid, eller omplassering i samråd med fastlege eller annen lege.

I noen situasjoner bør tilrettelegging av arbeidet vurderes for de som har moderat/høy risiko for alvorlig forløp. Hvis det blir mye smitte i samfunnet, vil dette også gjelde de som har lett økt risiko. Ved mye smitte i samfunnet kan det også bli aktuelt med sykemelding til personer med moderat/høy risiko hvis tilrettelegging ikke er mulig.

#### For nærmere informasjon om risikogrupper:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/risikogrupper/>

#### Tilsyn og straff

I henhold til [covid-19 forskriften § 23](#) har kommunen ansvar for å føre *tilsyn med virksomheters etterlevelse av smitteverniltak*. Kommunen fører tilsyn med at virksomhetene driver smittevernaglig forsvarlig, jf. [forskriftens kapittel 4 og 5](#). Kommunen kan gi pålegg etter [smittevernloven § 7-1](#) eller [folkehelseloven kapittel 3](#).

Videre sier [covid-19 forskriften § 24](#) at forsettlig eller grovt uaktsom overtredelse av bestemmelser i forskriften, straffes med bøter eller fengsel inntil 6 måneder, jf. [smittevernloven § 8-1](#).

Brudd på smittevernreglene kan også medføre erstatningsansvar. Krav kan reises av enhver som har lidd et økonomisk tap som følge av anleggets overtredelse av reglene.

#### Spesielt for ansatte

- Legg til rette for at ansatte kan utføre god håndhygiene (håndvask/hånddesinfeksjon).
- Ansatte benytter egne garderobes om mulig, og sørger for å overholde nødvendige avstands- og hygieneregler.
- Vær ekstra oppmerksomme på hygiene rundt kjøkken/spiserom. Ulike ansattegrupper kan tildeles dedikerte tider i personalkantiner der det er praktisk mulig, og det tilrettelegges for 1 meter avstand. Det viktigste er at de som er i kantinen holder avstand til hverandre og vasker hender/bruker hånddesinfeksjon før og etter mat.
- Pauseareal rengjøres regelmessig med vanlige rengjøringsmidler.
- Alle ansatte rydder og holder sine arbeidsplasser/stasjoner ryddige
- Felles nettbrett, datamaskiner/tastaturer vaskes etter bruk.
- Begrens bruk av offentlig transport der det er mulig.

#### For mer informasjon se:

- Folkehelseinstituttets informasjon om [råd til arbeidsplasser](#).

- Folkehelseinstituttets råd for [rengjøring og desinfeksjon ved covid-19 til sektorer utenfor helsetjenesten](#).

## Smitteforebyggende tiltak for ansatte og gjester

### Vurdering av egen helsetilstand

- Alle ansatte og besøkene skal vurdere egen helsetilstand med hensyn til symptomer på akutt luftveisinfeksjon, og ikke gå på jobb eller besøke alpinanlegg eller tilknyttede næringer hvis de tror de kan være syke.
- Ansatte og besøkende skal forlate anleggene og tilknyttede virksomheter umiddelbart dersom de utvikler symptomer på luftveisinfeksjon og informere arbeidsgiver.

### Karantene og isolasjon

Personer i karantene eller isolasjon skal ikke oppholde seg i heisene, sykkelaktiviteter, klatreparker eller tilknyttede virksomheter.

Reglene kan endres raskt og det er viktig å følge oppdateringer fra myndighetene nøye.

[Covid-19 forskriftens kapittel 2](#) omhandler krav om karantene og isolasjon.

- Folkehelseinstituttets regler om [avstand, karantene og isolering](#)
- HelseNorges råd til publikum om [karantene og isolasjon](#)



**Litt, mye eller helt avstand?**  
Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

**Råd til alle i befolkningen**

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på covid-19 må du holde deg hjemme og testes.

**KARANTENE**  
Til deg som er nærkontakt, eller har vært på reise og skal i

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men hold 2 meters avstand til andre.
- Du bør få andre til å handle for deg. Hvis det ikke er mulig, kan du gjøre helt nødvendige ærender, men hold avstand og bruk munnbind.
- Hold god avstand til andre voksne og eldre barn i husstanden.
- De du bor med er vanligvis ikke i karantene.
- Du bør teste deg straks og etter 7 døgn.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmeisolering.

**HJEMMEISOLERING**  
Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er satt i

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

FHI

### Følgende råd gjelder per 28. april 2021:

#### For innreise

- For å begrense importsmitte, er det strammet kraftig inn på utlendingers adgang til å reise inn til Norge. I utgangspunktet kan kun utlendinger som er folkeregistrert som bosatt i Norge reise inn i Norge nå. Dette gjelder også EØS-borgere.
- Alle som har vært på en unødvendig reise til utlandet, inkludert norske borgere og utlendinger som er folkeregistrert som bosatt i Norge, må tilbringe innreisekarantenen på karantenehotell.

- Du skal være i karantene i 10 døgn etter ankomst til Norge. Karantenen skal gjennomføres på hotel om du ikke har unntak.
- Du skal teste deg etter syv døgn. Karantene kan forkortes dersom det foreligger en negativ PCR-test tatt tidligst 7 døgn etter ankomst.
- Dersom du bor sammen med en person som er i reisekarantene, og det ikke er mulig å holde 2 meters avstand eller ha separat soverom og bad, oppfordres du til å være i karantene.
- Videre bør du teste deg på dag syv av reisekarantene til den du bor sammen med. Dette uavhengig av om du også har gått i karantene eller om dere holder avstand.

For mer informasjon se [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

#### Smittekarantene

- Alle nærkontakter til en bekreftet smittet person skal i karantene fra det tidspunktet kontakten med en smittet skjedde.
- Smittekarantene gjelder i 10 døgn, men kan kortes ned med negativt svar på koronatest (PCR-test) som er tatt tidligst syv døgn etter du hadde kontakt med en smittet person. Karanteneplikten gjelder inntil du kan dokumentere negativt prøvesvar på testen.

For mer informasjon se [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

#### Hustandsmedlemmer og ventekarantene

- Dersom du bor sammen med en person som er i smittekarantene, skal du være i ventekarantene. I ventekarantene skal du følge de samme reglene som de i smittekarantene, men ved testing kan man avslutte ventekarantenen.

For mer informasjon se [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

#### Tre grunnpillarer for å bremse smittespredning

1. Syke personer og personer i karantene skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst 1 meters avstand til andre enn sine nærmeste og generelt redusert kontakt mellom personer (ved særlig høyt smitterykk anbefales 2 meter)

Om lag åtte av ti voksne personer har kun milde symptomer som kan være vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst initiale symptomer på covid-19 er halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Lukt og smaksans kan også påvirkes.

#### Personer som ikke kan være fysisk til stede i sommeraktiviteter

- Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon, selv ved milde symptomer. Disse personene bør testes for covid-19.
- Personer som er i innreisekarantene, smittekarantene, ventekarantene eller annen form for karantene eller isolasjon.

Man regner med at personer med symptomer er mest smittsomme, men viruset kan smitte 1-2 døgn før symptomstart og er antagelig mest smittomt rundt tidspunkt når symptomene oppstår. Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Det er derfor viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter fysisk på jobb eller i andre sammenhenger der de møter andre.

Dette skal kommuniseres tydelig til ansatte, gjester og andre besøkende.



#### Personer som kan være fysisk til stede

- Personer som er fullvaksinerte
- Personer som har fått én dose, og det har gått 3-15 uker etter de fikk dosen og har oppholdt seg i Norge de siste 10 dager
- Personer som har gjennomgått covid-19 sykdom de siste seks månedene.
- Personer som ikke har symptomer på akutt luftveisinfeksjon.
- Personer som ikke er i noen form for karantene eller isolasjon
- Ansatte, brukere og andre som har gjennomgått luftveisinfeksjon, og der det ikke er mistanke om eller påvist covid-19, kan være til stede når de igjen er ved god allmenntilstand (det vil si at man føler seg frisk og feberfri).
- Risikogrupper oppfordres til å søke råd fra lege før besøk i alpinanlegg.

For mer informasjon se [fhi.no](https://fhi.no)

#### Hvis en i husstanden til en ansatt eller gjest er syk

- Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet eller sannsynlig covid-19, skal den ansatte reise hjem og heller ikke møte på arbeid jf. reglene om ventekarantene.

#### Hvis en i husstanden til en ansatt/ bruker har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter følges opp etter råd fra helsemyndighetene og gå i smittekarantene. Den ansatte skal ikke møte på arbeid.

#### Rutiner ved påvist smitte – samarbeid med kommunen

- Ansatte og gjester som blir syke mens de er til stede må dra hjem umiddelbart.
- Syke personer som må hentes av andre, bør vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre.
- Syke personer bør ikke ta offentlig transport når de forlater anlegget
- Syke personer bør dekke til munn og nese hvis de ikke kan holde 2 meters avstand til andre for å redusere smittespredning.
- I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.
- Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter.
- 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 eller følges opp på annen måte, 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.

#### Varsling

- Ansatte som oppdager smitte skal varsle ledelsen umiddelbart.
- Ledelsen skal varsle kommunen umiddelbart

#### For mer informasjon se:

Folkehelseinstituttets regler for [avstand, karantene og isolering](#).

### God hånd- og hostehygiene reduserer smitte

- Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Alkoholbasert desinfeksjonsmiddel er et godt alternativ til håndvask der dette ikke er tilgjengelig.
- Ansatte og gjester oppfordres til å vaske hender grundig og hyppig:
  - Ved ankomst
  - Mellom ulike aktiviteter
  - Etter toalettbesøk
  - Før og etter kjøkkenarbeid og spising
- Engangs papirhåndklær benyttes etter håndvask.
- Desinfeksjonsmiddel og papirhåndklær gjøres tilgjengelig for ansatte og gjester i hele anlegget, og det sørges for hyppig etterfylling.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Utfør håndhygiene etterpå.
- Håndhilsning, klemming og fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet.

For mer informasjon om håndvask og hygiene se Folkehelseinstituttets råd for [renhold og hygiene](#).

### Godt renhold og vaskerutiner<sup>1</sup>

Koronaviruset fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. For utdypende informasjon om renhold, se Rengjøring og desinfeksjon til sektorer utenfor helsetjenesten FHI.

Gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og vurder om det er nødvendig å lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr ved rengjøring. 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 og klorin.

- **Det skal utpekes en smittevernsansvarlig per skift og per avdeling som har ansvar for å ivareta smittevernrutinene. Dette bør dokumenteres.**
- Vurder forsterket renhold i anlegget og særlig på utsatte områder. Ved svært lite smitte i samfunnet er det normalt tilstrekkelig med normalt renhold.
- Dørhåndtak, trappegelendre, penner, bankterminal, kasseapparat og andre gjenstander eller kontaktflater som berøres ofte, skal rengjøres hyppig og minst flere ganger daglig.
- Det er lagt til rette for kortbetaling eller annen kontaktløs betaling, og heiskortsalg uten berøring så langt det er mulig.
- Det skal lages sjekklister per område: lokaler, toaletter, vaskeservanter o.l. skal rengjøres minst en gang daglig. Det skal signeres når oppgaven er gjennomført.
- Renhold utføres fra rene til urene flater.

<sup>1</sup> <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/mal-bransjestandard/#bruk-malen-for-aa-lage-egen-bransjestandard>

For nærmere informasjon se Folkehelseinstituttets råd for [rengjøring og desinfeksjon ved covid-19 utenfor helsetjenesten](#).

### Munnbind

Bruk av munnbind eller tøy-munnbind er anbefalt i visse situasjoner og i områder med økende eller høyt smittepress. Ved lav smitte er ikke munnbind et hensiktsmessig smitteforebyggende tiltak.

Myndighetene understreker at ved alle grader av smittepress er det viktigste tiltaket å legge til rette for å kunne opprettholde minst 1 meters avstand. Der det ikke er mulig, kan bruk av munnbind redusere risiko for smitte, men vil ikke kunne erstatte avstand som tiltak.

### Anbefaling om bruk av munnbind i områder med særlig høyt, høyt og noe høyt tiltaksnivå

Covid-19 forskriftens kapittel 5A, 5B og 5C (områder med særlig høyt, høyt og noe høyt tiltaksnivå), gir plikt til å bruke munnbind når det ikke er mulig å holde minst én meters avstand. Ut over kortvarige passeringer til andre enn husstandsmedlemmer, skal det brukes munnbind i butikker, i fellesarealene på kjøpesentre, på serveringssteder, i tros- og livssynshus, på kollektivtransport og innendørs stasjonsområder, og i lokaler for kultur-, sports- og fritidsaktiviteter.

Passasjerer skal bruke munnbind i taxi. Munnbindet skal tas på før passasjerer setter seg inn i taxien, og skal ikke tas av før reisen er avsluttet og passasjerer har gått ut av taxien. Plikten til å bruke munnbind gjelder tilsvarende for sjåfør når det er passasjer i taxien.

Plikten til å bruke munnbind gjelder også for ansatte på steder hvor det ikke er mulig å holde minst én meters avstand fra besøkende. Dette gjelder ikke ansatte på steder hvor det er iverksatt andre smitteverntiltak for de ansatte som bruk av visir, skillevegger o.l. i henhold til folkehelseinstituttets anbefalinger.

Plikten til å bruke munnbind gjelder ikke for barn under 12 år, eller for de som av medisinske eller andre årsaker ikke kan bruke munnbind.

### For mer informasjon se

- Råd på Folkehelseinstituttets nettsider [her](#) og [her](#).
- [Covid-19 forskriften](#)

### Lokale tiltak ved høy smitte:

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#).

### Heisbasert sykling og klatreparker mv.

Aktivitetene kan i tråd med råd fra nasjonale helsemyndigheter holde åpent på alle tiltaksnivåene også i områder med særlig høyt, høyt og noe høyt tiltaksnivå. Alpinanleggene (heisbasert sykling) er ikke omfattet av virksomheter som må holde stengt i henhold til covid-19 forskriften.

Det skal alltid legges til rette for å opprettholde 1 meters avstand mellom personer. Det må unngås trengsel mellom personer i områder der det erfaringsmessig kan bli trengsel slik som i kø til skiheiser, inngangspartier, resepsjoner, toaletter, serveringssteder, butikker etc.

### Registrering av besøkende/ansatte og smittesporing

For å lette helsemyndighetenes arbeid med smittesporing kan anlegg som har mulighet for det, etablere systemer for å registrere gjester. Dette kan, der det er mulig, gjøres gjennom:

- å legge til rette for å registrere besøkende i anleggene, f.eks. ved kjøp av alle typer heiskort: dagskort, ukekort og sesongkort. Registreringen kan gjøres elektronisk eller manuelt avhengig av anleggets størrelse og tilgjengelige elektroniske løsninger.
- legge til rette for å bestille på forhånd og forhåndsregistrere heiskort.
- føre oversiktlige og sporbare vaktlister.

Registreringen oppbevares i 14 dager for å lette myndighetenes smittesporing ved et eventuelt utbrudd. Gjestene skal informeres om at informasjon lagres i 14 dager og oversikten skal oppbevares på en forsvarlig måte.

#### Kapasitet i anlegget –Vurdere maks antall besøkende

Ledelsen i det enkelte anlegg/ den enkelte aktivitet, har til enhver tid ansvar for å sørge for smittevernforvarlig drift. Som del av dette bør alle anlegg vurdere anleggets kapasitet med hensyn til antall besøkende og eventuelt utarbeide en modell for tilpasning til lokal smittesituasjon.

Gjeldende avstandskrav i heis (og i heiskøen) medfører at flere anlegg som normalt har en høy utnyttelse av praktisk heiskapasitet nå må sette en begrensning på hvor mange gjester som kan tillates i anlegget på samme tid. For å beregne kapasitet må det tas hensyn til type anlegg, lengde på heiser og kapasitet i nedfart.

Siden gjester fra samme familie/husstand kan kjøre i samme heis og delta i samme aktivitet vil slike anlegg/aktiviteter kunne noe høyere kapasitet enn anlegg/aktiviteter med mange individuelle gjester.

For å beregne kapasitet som ivaretar smittevernskravene og unngår heiskøer kan følgende eksempler fra vinterdrift være til nytte:

- Hent fram erfaringstall fra tidligere sesonger på dager der anlegget har hatt godt besøk. Viktig her at en ser på et utvalg av dager der trafikkflyten har vært god, dvs at det ikke har vært for lange heiskøer. Antall gjester pr dag kan hos de fleste hentes fram i billettsystemet.
  - Hvis eksempelvis dette tallet er 3000 gjester vil beregningen kunne se slik ut:
  - $3000 \text{ (gjester)} \times 50\% \text{ (grunnet avstandskrav)} + 12,5\% \text{ (korrigering for familier/reisefølge som kjører sammen)} = 1687 \text{ gjester}$ , som da er ny makskapasitet.
- Flere anlegg har gjort beregninger av CCC (Comfortable Carrying Capacity). Har en dette tallet fra masterplaner eller lignede kan CCC benyttes som utgangspunkt i beregningen etter samme modell som over.

#### Heisområdet - aktivitetsområdet

Det skal legges til rette for å overholde godt smittevern og kontaktreducerende tiltak:

- Personer som er til stede, både gjester og ansatte holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand, og generelt redusere kontakt mellom personer.
- Det skal legges til rette for å unngå trengsel i heisområdet/aktiviteten ved for eksempel å:
  - Vurdere å lede trafikken med kapasitet med informasjon før og under besøk.
  - Vurdere å øke hastighet på stolheiser, tilrettelegge med nok bemanning, køordning og legge til rette for flyt i påstigningsområder og i aktivitetsområder som pumtrack, klatrepark osv.
  - Vurdere køordningssystemer: god informasjon om hvordan gjestene skal innordne seg i køene før påstigning, førinngang til pumtrack eller klatrepark osv jf. diverse kommunikasjonsmateriell fra Norske alpinanlegg og fjelldestinasjoner
  - Vurdere utvidede åpningstider for å spre trafikken.

- Vurdere å «stenge» aktiviteter ved for stort trykk, f.eks. på finværsdager i fllesferien. Dette med erfaringer fra vinteren der noen dager ga ekstraordinær stor tilstrømning av gjester og det ble krevende å håndtere massene. Dette må hver aktivitet ha en beredskapsplan for.

- Alle gjester skal når de kjøper heiskort informeres om at de skal følge smittevern rådene, og at de ikke skal være til stede i området ved symptomer på luftveisinfeksjon.
- Det skal være informasjonsmateriell lett synlig for å minne om smittevern rådene.

#### Særskilt til ansatte

- Ansatte skal å holde 1 meter avstand til gjestene og til hverandre.
- Dersom ansatte skal assistere gjester, bør vedkommende vaske eller desinfisere hendene før og etter kontakt. Ansatte skal ha hånddesinfeksjonsmiddel og munnbind tilgjengelig.
- Alle ansatte skal gjøres kjent med smitteverntiltakene som gjelder for virksomheten, og legges til rette for at disse kan følges.

#### Skiheis for sykkel, klatrepark, pumptrack og andre sommeraktiviteter

Det skal, som ellers, legges til rette for å overholde godt smittevern og kontaktreducerende tiltak:

- Gjester skal holde 1 meters avstand til andre enn eget reisefølge og egne husstandsmedlemmer, samt generelt redusere kontakt mellom personer
- Det skal legges til rette for at gjestene kun tar heis sammen med sitt reisefølge og sine husstandsmedlemmer. Gjestene informeres, og det legges til rette for dette gjennom at heiser ikke aktivt fylles.
- Unngå kontakt ansikt til ansikt.
- Gjester informeres om at de kan be om bistand ved behov, se egen plakat med budskap.

#### Stolheis for gjester uten sykkel:

- Det skal være ett sete mellom fremmede. Husstandsmedlemmer og reisefølge kan kjøre sammen
- Egne regler gjelder for gjester med sykkel der det uansett kun er 2 stk per stol i stolheis.

#### Gondol

- Husstandsmedlemmer og reisefølge kan kjøre sammen.
- Egne regler gjelder for syklende gjester, der det uansett kun er 2 per gondol.

#### Unntak for avstand i heis:

- Husstandsmedlemmer
- Personer som er i samme kohort i barnehage eller barneskole
- Personer under 20 år som deltar på aktivitetsleir, kulturskole, leirskole, skoleavslutning, andre skolelignende fritids- eller ferietilbud, og de som står for arrangementene

#### Sykkel og utstyrsutleie

I områder som omfattes av covid-19 forskriftens kap. 5A (særskilt høyt smittenivå) kan det legges til rette for utleie gjennom forhåndsbestilling og overlevering av utstyr utendørs. Det må tilrettelegges for at det ikke oppstår kø og ansamling av folk.

- Det skal legges til rette for køsystem og forhåndsreservering for å unngå ansamling av folk, der det er mulig.

**Kommentert [NBG1]:** Ett sete mellom gjelder både med og uten sykkel. Jeg skjønner ikke dette skillet

**Kommentert [CSC2R1]:** Turfolk, feks en familie kan sitte inntil hverandre, som i vinter

**Kommentert [NBG3]:** Dette skjønner jeg heller ikke – det er vel kun husstandsmedlemmer i samme gondol helt uavhengig av om de har sykkel eller ei?

**Kommentert [CSC4R3]:** Har man med seg sykkel i gondol, er det max 2 personer. Ellers kan feks en familie ta en gondol sammen, altså turfolk uten sykkel. OK?

- Der det ikke er mulig, kan bruk av munnbind redusere risiko for smitte, men vil ikke kunne erstatte avstand som tiltak.
- Plakater og gulvinformasjon som tilrettelegger for å holde 1 meters avstand, og ensrettet bevegelsesmønster der det er mulig.
- Det skal legges til rette for kortbetaling eller annen kontaktløs betaling.
- Alle hjelmer og annet utstyr skal rengjøres med vann og såpe eller desinfiseres etter bruk. Som et alternativ kan hjelmene settes i karantene i 24 timer.
- Det skal legges til rette for et eget avleveringssted for utstyret for å redusere ansattes kontakt med utstyret før det er vasket/rengjort/desinfisert.
- Hjelmer og annet utstyr til utleie skal flyttes bak disk for å unngå unødvendig berøring.
- Alle berøringsflater slik som bankterminaler og benker desinfiseres hyppig.

For nærmere informasjon se Folkehelseinstituttets råd for [rengjøring og desinfeksjon ved covid-19 utenfor helsetjenesten](#)

#### Lokale tiltak ved høy smitte:

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#).

#### Anbefaling om sosial kontakt

- Alle bør begrense sosial kontakt i størst mulig grad. Du bør ikke ha besøk av flere enn fem gjester i tillegg til de du allerede bor med. Dette gjelder både innendørs og utendørs.
- Hvis du kommer fra et område med høyt smittenivå, bør du verken dra på overnattingsbesøk eller ha overnattingsbesøk.

[Se mer om sosial](#) kontakt og sammenkomster her.

- Deltakerne bør deles inn i faste grupper, og fortrinnsvis samle deltakere som omgås i andre sammenhenger.
- Begrens kontakt mellom hånd og ansikt og begrens deling av felles utstyr og gjenstander.
- Rengjør med vann og såpe alt felles utstyr før og etter bruk og ved nødvendig bytte mellom personer.

For mer informasjon se:

- [Helsedirektoratets veileder for idretten](#)

#### Lokale tiltak ved høy smitte:

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#).

#### Konkurranser/treningssamlinger

I områder som omfattes av covid-19 forskriftens kapittel 5A og B er det ikke tillatt med arrangement.

**Det er i tillegg en nasjonal anbefaling om at alle arrangement bør avlyses dersom de samler personer fra flere kommuner. Det gjelder både innendørs og utendørs.**

**For å bidra til samfunnets felles innsats for å få smittesituasjonen under kontroll anbefaler Norske alpinanlegg og fjelldestinasjoner at det ikke gjennomføres konkurranser, undervisning- eller treningssamlinger. Denne anbefalingen gjelder inntil smittesituasjonen er kommet under kontroll og myndighetene løser opp i sin anbefaling om minst mulig sosial kontakt.**

For mer informasjon se:

- [Helsedirektoratets veileder for idrett, kultur, og frivillighet](#)
- [Helsedirektoratets veileder for idretten](#)
- Folkehelseinstituttets anbefalinger ved for [aktiviteter for barn og unge av lengre varighet](#)
- [Skiforbundets koronaveileder](#) og [veileder for klubber og kretser, inkludert samlinger](#).

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen påhelsenorge.no](#).

#### Bike Patrols og annen førstehjelpstjeneste

- Det bør tilstrebtes å inndelegge patruljene til faste arbeidslag.
- Patruljen/førstehjelpstjeneste skal kun transportere personer tett på slede når det anses nødvendig
- Patruljen skal bruke munnbind når de transporterer pasienter med symptomer på luftveisinfeksjon på samme måte som helsepersonell.

#### Transport, sykkelshuttle - busser og taxi

I områder som omfattes av covid-19 forskriftens kapittel 5A, 5B og 5C er det plikt til å bruke munnbind i kollektivtrafikken når det ikke er mulig å holde minst en meters avstand. Passasjerer skal bruke munnbind i taxi. Munnbindet skal tas på før passasjerer trer inn i taxien og skal ikke tas av før reisen er avsluttet og passasjerer er ute av taxien.

Norske alpinanlegg og fjelldestinasjoner anbefaler at både passasjerer og ansatte bruker munnbind i kollektivtransport og annen type transport der flere samles.

#### Informasjon til passasjerer

Det skal være [informasjonsmateriell](#) for gjester på alle transportmidler, samt på holdeplasser og andre områder der gjester oppholder seg (plakater, informasjonsskjermer og annet).

Alle gjester skal informeres om at man ikke skal bruke kollektivtransport ved symptomer på luftveisinfeksjon, eller hvis man er i karantene eller isolering. Gjester skal også få informasjon om anbefalte smitteverntiltak.

Alle busser, shuttletransporter for sykkel og taxier skal følge helsemyndighetenes smittevernveileder for kollektivtransport.

#### Særskilt om ansatte

- Sjåførere og annen betjening bør tilstrebte å holde en meters avstand til gjestene. Kontakt mellom ansatte og gjester kan begrenses, for eksempel ved at ansatte betjener kun en del av transportmiddelet.
- Dersom den ansatte skal assistere gjester bør den ansatte vaske eller desinfisere hendene før og etter kontakt. Behov for smittevernustyr vurderes i hvert enkelt tilfelle. Ansatte bør ha hånddesinfeksjonsmiddel tilgjengelig.
- Alle ansatte skal gjøres kjent med smitteverntiltakene som gjelder for virksomheten, og legges til rette for at disse kan følges.

#### Taxi

- Passasjerer skal sitte i baksetet og bruke munnbind i områder med høyt smittetrykk i tråd med covid-19 forskriften

**For mer informasjon se:**

- [Helsedirektoratets veileder for kollektivtransport.](#)

#### Lokale tiltak ved høy smitte:

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#).

Gjester er anbefalt å følge rådene som gjelder etter prinsippet: Summen av de strengeste tiltakene er de som gjelder. Hvis du kommer fra et sted som har strengere tiltak enn dit du skal, er det tiltakene der du kommer fra som gjelder. Er det strengere tiltak dit du skal enn der du kommer fra, er det tiltakene dit du skal som gjelder.

#### Serviceområder og butikker

I områder som omfattes av covid-19 forskriftens kapittel 5A skal butikker holdes stengt, [med unntak av virksomheter som er nærmere definert i forskriften](#).

#### Nasjonale tiltak

Butikker skal, for å kunne holde åpent, drives smittevernaglig forsvarlig.

Virksomheten skal:

- sørge for at det er mulig å holde minst en meter avstand til personer som ikke er i samme husstand.
- utarbeide rutiner for god hygiene og godt renhold.
- sikre at rutinene blir overholdt.
- Syke personer bør holde seg hjemme.

Standard Norge har, i samarbeid med Virke og NHO Handel og Service, utarbeidet [Veileder i smittevern for virksomheter innen detaljhandel \(standard.no\)](#)

Alle butikker og kjøpesentre skal:

- fastsette hvor mange personer som maksimalt kan være til stede i lokalene, beregnet ut fra lokalenes størrelse og utforming.
- om nødvendig benytte vakthold for å sikre at kravet etterkommes.
- Det skal kunne holdes minst én meters avstand mellom både kunder og ansatte.
- Butikkeier må ta ansvar for å tilrettelegge for tilstrekkelig avstand, både i og utenfor butikklokalet.
- Avstand kan for eksempel markeres med tape på gulvet, og virksomheten kan vurdere å bruke faste eller fleksible skillevegger mellom ansatte og/eller kunder, samt ommøblere lokalet om nødvendig.

#### Hygiene og renhold

Virksomheten skal tilrettelegge for god håndhygiene for ansatte og kunder. Håndsprit eller muligheter for håndvask bør være godt synlig og lett tilgjengelig for eksempel ved inngangen og utgangen, områder med selvbetjening, berøringsautomater, selvbetjeningskasser og andre områder med høy aktivitet eller mange kontaktpunkter. [Se råd om rengjøring hos Folkehelseinstituttet](#).

Det anbefales at det utarbeides en renholdsplan med hyppig renhold av utsatte flater og ofte berørte kontaktpunkter som dørhåndtak, berøringskjermer o.l., og at fellesbestikk skiftes ofte.



### Beskyttelsesutstyr i butikk

Det er ikke en nasjonal anbefaling om å bruke munnbind. Ved innføring av [forsterkede smitteverntiltak i enkelte kommuner \(covid-19-forskriften, lovdata.no\)](#) er det plikt til å bruke munnbind i enkelte sammenhenger. [Les mer om munnbind hos FHI.](#)

Det er ikke anbefalt at ansatte benytter hansker utover de situasjonene hvor de vanligvis benytter det. [Les mer om hansker hos FHI.](#)

*Dersom munnbind og hansker benyttes i virksomheten, bør virksomhetsleder påse at de ansatte gis opplæring i korrekt bruk.*

### Øvrige smittebegrensende tiltak

- Det kan være fornuftig å ha utvidede åpningstider og tilbud over flere dager for å unngå at mange kunder samles samtidig.
- Så langt det er mulig bør betaling skje kontaktløst, med elektroniske betalingsløsninger eller betalingskort.
- Tilrettelegg gjerne for netthandel eller andre løsninger for utlevering av varer.
- Arrangementer som konserter og liknende som samler mange personer på ett sted bør unngås. Butikker som planlegger arrangementer, må forholde seg til lokale og nasjonale bestemmelser og råd for arrangementer.

### Informasjon og råd til kunder

Kunder bør oppfordres til å:

- følge de generelle hygienerådene
- holde minst én meters avstand til andre kunder og til butikkens ansatte
- holde seg hjemme ved sykdom
- handle på tidspunkter da det ikke er mange andre kunder i lokalet
- kun ta på de varene de skal kjøpe
- følge nasjonale og lokale bestemmelser og anbefalinger om bruk av munnbind

[Smittevern i butikker – plakater på mange språk \(imageshop.no\)](#)

For mer informasjon se [egen veileder for varehandel og arbeidsliv.](#)

### Lokale tiltak ved høy smitte:

*Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no.](#)*

## Garderobe og dusjanlegg

I områder som er omfattet av covid-19 forskriftens kapittel 5A og 5B skal fellesdusjanlegg og -garderober holdes stengt.

Garderober kan holdes åpne, men det bør sørges for at det er mulig å holde minst 1 meter avstand til andre personer ved bruk av garderoben. Det bør være rutiner for å unngå trengsel og kø.

Dersom det er vanskelig å ivareta dette, bør garderober ikke være åpne for ordinær bruk. For å sikre at god håndhygiene kan ivaretas, anbefales det likevel at toaletter og muligheter for håndvask tilknyttet garderober gjøres tilgjengelig.

- Det lages merking for 1 meters avstand mellom de som oppholder seg i garderober og dusjer.

- Forsterket renhold, spesielt berøringspunkter og overflater (dørhåndtak, hårføner, trappegelendre, toalettseter, kraner, dispensere, benker, garderobeskap mv.). Kontaktflater som berøres ofte rengjøres hyppig avhengig av antall personer og kontakthypighet.
- Gangsoner i dusj- og badeanlegg vaskes hyppig.

## Cafeer, restauranter, barer, varmistuer utarrangementer og kjøkken

I områder som omfattes av covid-19 forskriftens kapittel 5A (særlig høyt smittetrykk) skal alle serveringssteder holde stengt. Det gjelder både utendørs og innendørs servering. Virksomhetene kan holdes åpent for take-away.

Det kan ikke legges til rette for å innta take-away i nærheten av virksomheten.

### Nasjonale tiltak fra for restauranter, kafeer og barer

Gjelder for virksomheter i kommuner som ikke er omfattet av covid-19 forskriftens kapittel 5A:

- Det er kun tillatt med servering av alkohol til de som får servert mat
- Det skal være sitteplasser for alle gjester og alkohol skal kun serveres ved bordene
- Det er nasjonale skjenkestop fra kl. 22.00
- Det skal være minst én meters avstand mellom gjester utenfor samme husstand
- Kontaktopplysninger skal registreres til de gjestene som samtykker til det
- Personer som reiser til kommuner med mindre strenge tiltak bør som en hovedregel følge anbefalingene som gjelder i kommunen de bor i til vanlig

Serveringssteder, som restaurant, kafe, bar og pub, og utested, som diskotek, nattklubb og lignende må følge bestemmelsene i covid-19 forskriftens §14a:

### **For mer informasjon se:**

- Helsedirektoratet [veileder for serveringssteder og utesteder](#)
- [Bransjestandarder for reiselivsbransjen](#)
- For kjøkken se [forskriftsfestede krav i covid-19-forskriftens §15](#)

### **Lokale tiltak ved høy smitte:**

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#)

## Private sammenkomster og arrangementer

For områder som omfattes av covid-19 forskriftens kapittel 5A og 5B er det forbudt med arrangementer.

### **Per 16. april 2020 er den nasjonale anbefalingen for arrangementer:**

Arrangementer som samler personer fra ulike kommuner, bør utsettes eller avlyses. Hvis arrangementet lokevel må gjennomføres gjelder følgende:

- Maks ti personer på private sammenkomster utenom i eget hjem, som for eksempel en bursdag i leid lokale. Maks 20 personer utendørs.
- Hage, terrasse ol. Da blir det privat sammenkomst og nasjonal anbefaling om fem personer. Ellers gjelder reglene for serveringssteder.

- Maks ti personer på innendørs arrangement uten faste tilviste plasser, men likevel inntil 50 personer på innendørs idretts- og kulturarrangement som samler deltakere under 20 år fra samme kommune.
- Maks 100 personer på innendørs arrangement hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.
- Maks 200 personer på arrangementer utendørs, likevel 3x200 personer hvis alle i publikum sitter på faste tilviste plasser og det er 2 meters avstand mellom kohortene.

#### Med arrangement menes:

Med arrangementer menes følgende sammenkomster på offentlig sted eller i lokaler og utendørs arealer som leies eller lånes ut, inkludert hoteller, grendehus, forsamlingshus, konferansesaler og haller:

1. idrettsarrangement inkludert stevne, cup, turnering og kamp, men ikke organisert trening
2. kulturarrangement, inkludert konserter, utstillingsåpninger, opera, ballett, teater og kino, men ikke organiserte øvelser, trening og prøver
3. seminarer, konferanser, kurs og andre faglige sammenkomster, inkludert bespising uten servering av alkohol, men ikke møter eller sammenkomster som ledd i ordinært arbeid eller undervisning på skole eller universitet
4. livssynsamlinger og seremonier, inkludert seremonier ved bryllup, begravelser, dåp og konfirmasjon
5. varemesser og midlertidige markeder, men ikke loppemarkeder til inntekt for frivillige organisasjoner
6. private sammenkomster; sammenkomster for familie, venner og bekjente eller sosiale samlinger i tilknytning til arbeid eller skole, inkludert tilstelninger etter seremonier, fester og bespising med servering av alkohol i forbindelse med seminarer, konferanser, kurs og andre faglige sammenkomster. Som arrangement regnes likevel ikke private sammenkomster med ti eller færre deltakere som avholdes i de delene av et serveringssteds lokaler som samtidig holdes åpent for allmennheten. Som arrangement menes heller ikke private sammenkomster kun for medlemmer av samme husstand.

Arrangør må kunne formidle kontaktinformasjon videre til helsetjenesten dersom det blir nødvendig med smitteoppsporing. Det er helsetjenesten som er ansvarlig for å gjennomføre en evt. smitteoppsporing.

#### For mer informasjon se:

- Helsedirektoratets veileder om [arrangement, gruppestørrelse og avstand](#)
- [Regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

#### Lokale tiltak ved høy smitte:

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til den aktuelle kommunen på helsenorge.no](#)

#### Krav til gjennomføring

Alle arrangement må ha en ansvarlig arrangør som sørger for at sammenkomsten gjennomføres i henhold til smitterverne reglene. Arrangøren kan være en privatperson eller en profesjonell aktør. De som er til stede, skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern.

Arrangøren skal:

- sørge for at gjestene kan holde én meters avstand, målt fra skulder til skulder, til de man ikke bor sammen med til vanlig (unntak fra avstandsregelen gjelder for gruppene angitt i [covid-19-forskriften §13c](#)).
- iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke er til stede.
- gjøre det mulig å ivareta god hygiene ved ankomst og underveis i arrangementet.
- skrive ned navn og kontaktinformasjon hvis det er nødvendig for å ha oversikt over deltakerne ved en eventuell smittesporing, og slette informasjonen etter 14 dager.
- Dersom arrangementet har skjenkebevilling skal reglene for skjenking følges (skjenkestop kl. 22, fasteplasser og matsservering).
- sørge for at det skal være minst ett sete mellom deltakere på samme rad (unntatt personer fra samme husstand) og at det er en meters avstand mellom deltakerne i alle retninger, dersom arrangementet holdes i et lokale med fastmonterte seter.

Se også [spørsmål og svar om arrangementer \(regjeringen.no\)](#) og [koronainformasjon til befolkningen \(helsenorge.no\)](#).

#### Idretts- og fritidsaktiviteter per 16. april<sup>2</sup>

- Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. De unntas fra anbefalingen om en meters avstand.
- Dersom barn og unge trener/øver med et lag, en forening eller lignende i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette laget/denne foreningen så lenge smittesituasjonen tillater det.
- Barn og unge under 20 år som driver med idretter som ikke innebærer nærkontakt, kan delta i idrettsarrangementer utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling.
- Voksne kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer, og utendørs i grupper på inntil 20 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand.
- Toppdrettsutøvere kan trene som normalt, både utendørs og innendørs.
- Toppidrettsarrangementer tillates, men med unntak av seriespill.
- Treningskamper utendørs er tillatt for de to øverste fotballdivisjonene for kvinner og menn.

**I områder som omfattes av covid-19 forskriftens kap. 5A er det ikke tillatt med organiserte idrettsaktiviteter for voksne og unge.**

Unntak:

- utendørs organisert idretts- og fritidsaktiviteter for barn og unge under 20 år, så lenge dette skjer i grupper på inntil 10 personer og alle deltakerne kommer fra samme kommune. Det anbefales at aktivitetene foregår på en slik måte at man kan holde minst to meters avstand mellom deltakerne.
- utendørs organisert idretts- og fritidsaktiviteter for personer med rusproblemer eller alvorlig psykisk sykdom, så lenge dette gjennomføres utendørs, skjer i grupper på inntil 5 personer og alle deltakerne kommer fra samme kommune.

---

<sup>2</sup> <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/oversikt-over-nasjonale-tiltak/id2826828/>

## Kommunikasjon

### Hovedbudskap

- Hold minst 1 meter avstand
- Vask hendene ofte
- Nys og host i albuekroken.
- Kom frisk. Reis hjem igjen hvis du har akutte luftveissymptomer.

### Informasjon til gjester og forhåndsbookinger fra Norge og andre land

Alle gjester bør, når de bestiller reisen, oppholdet eller andre aktiviteter, minnes om smittevernanbefalingene og karantene/innreisebestemmelser, i tråd med myndighetenes råd og regler. Det bør også minnes om at reglene kan endres som følge av endring i smittesituasjonen nasjonalt, lokalt og i opprinnelseslandet.

Det bør også minnes om dette når oppholdet er nært forestående, for eksempel med SMS-varsel.

Informasjon bør gjøres tilgjengelig på flere språk, på egne nettsider, brosjyrer, og kjøps- og bestillingspunkt.

Turoperatører og andre samarbeidspartnere bør gjøres oppmerksomme på de til enhver tid gjeldene regler og råd.

For å begrense risikoen for importsmitte har regjeringen strammet inn på utlendingers adgang til innreise til Norge (trådte i kraft 29. januar). I utgangspunktet vil kun utlendinger som er folkeregistrerte som bosatte i Norge få anledning til å reise inn i Norge. Dette gjelder også EØS-borgere.

Mer informasjon om hvordan koronasituasjonen påvirker innreise og utreise til Norge finnes på [UDIs nettsider](#), [regjeringen.no](#) og [helsenorge.no](#)

### Information in English

National measures that apply to everyone from April 16 [here](#).

Information material to all travelers to Norway is found [here](#) in several languages.

## Kilder og nyttige nettsider

- [Helsedirektoratets veileder for idretten](#)
- [Skiforbundets koronaveileder](#)
- [FHIs veileder for renhold og desinfeksjon ved covid-19 for sektorer utenfor helsetjenesten](#)
- [NHOs bransjeveileder for trygg servering](#)
- [Veileder trygg camping](#)
- [Mattilsynets råd til næringsmiddelvirksomheter](#)
- [Råd til all varehandel](#)
- [Arbeidstilsynets tiltak mot smitte i arbeidslivet](#)
- [FHI oppfølging av nærkontakter, karantene og hjemmeholering](#)
- [Helsedirektoratets regler om arrangementer](#)
- [Helsedirektoratets smittevernveileder for kollektivtransport](#)
- [Munnbind](#)
- [Karantenerregler](#)
- Mer informasjon om hvordan koronasituasjonen påvirker innreise og utreise til Norge finnes på [UDIs nettsider](#), [regjeringen.no](#) og [helsenorge.no](#)
- [Bransienorm for å håndtere smitteverntiltak ved opplevelsesbedrifter](#)

Felles smittevern tiltak – Nyttig huskeliste fra NHO Reiseliv

## FELLES SMITTEVERN TILTAK FOR NATURBASERTE OPPLEVELSER

- Personer med symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta på aktiviteter. Dette gjelder både gjester og ansatte.
- Sørg for at det ikke oppstår trengsel. Juster antallet deltakere i en gruppe/ på en aktivitet slik at avstandskrav og andre smitteverntiltak kan overholdes.
- Sørg for at gjester som ikke tilhører samme husstand, kan holde minst 1 meter avstand til hverandre.
- Merk også at det kan være ulike begrensninger i antall personer som kan delta på turer og arrangementer, avhengig av om det foregår innendørs eller utendørs
- Oppfordre gjester til håndvask før deltakelse på aktivitet. Der dette er vanskelig bør man legge til rette for håndhygiene på annen måte, for eksempel ved en kombinasjon av våtservietter og hånddesinfeksjon.
- Sett opp oppslag rettet mot gjester hvor de oppfordres til å vise hensyn, og å holde avstand til hverandre.
- Sørg for hyppig og godt renhold av servicebygg, toalett og lignende.
- Sørg for at utsatte flater rengjøres mellom hver gjestegruppe.
- Sørg for at personlig utstyr rengjøres mellom hver gjest. Utstyr som er nært ansiktet rengjøres ekstra godt. Som et alternativ kan slikt utstyr settes i 24 timers karantene. Øvrig utstyr rengjøres regelmessig i henhold til ordinære renholdsrutiner.
- Eventuell servering av mat og drikke må foregå på en måte som gjør at gjester ikke kommer i kontakt med hverandre sin mat/serveringsutstyr.
- For bedrifter med stor serveringsvirksomhet anbefales å følge rådene i bransjenorm for servering. Se skjema på de neste sidene.
- Husk at smitteverntiltak også gjelder de ansatte. Ansatte må kunne holde avstand til hverandre og til gjester.
- Organisere ansatte i faste crew så langt det lar seg gjøre. Sørg for gode, skriftlige rutiner og god opplæring av alle ansatte.

## Sjekkliste for godt smittevern

| Tiltak   | Merknad |
|--|---------|
| Ledelsens overordnede ansvar   |         |
| Opplæring av ansatte og andre ved at de gjøres kjent med innholdet i denne veilederen                |         |
| Informasjon til gjester om nye rutiner   |         |
| Lage plan for hygienetiltak og renhold   |         |
| Vurdere å lage plan for alternerende oppmøtetider og oppmøtested                                     |         |
| Opprette dialog med eventuelle ansatte som er i risikogruppe og som kan ha behov for tilrettelegging |         |
| Syke personer skal ikke møte i tjenestene  |         |
| Syke personer skal holde seg hjemme, selv ved milde symptomer.                                       |         |
| Tjenestestedet skal forlates dersom ansatte eller gjester blir syke.                                 |         |
| God hygiene  |         |
| Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter          |         |
| Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene  |         |
| Vask hendene ofte og grundig (bruk ev. hånddesinfeksjon)   |         |
| Host og nys i papirlommetørkle eller i albukroken  |         |
| Plan for renhold inkludert hyppighet og metode   |         |
| Forsterke renholdet på utsatte områder som berøres hyppig (dørhåndtak, gelendre, bordplater, osv.)   |         |
| Plassere alkoholbasert desinfeksjon der ikke håndvask er tilgjengelig                                |         |
| Redusert kontakt mellom personer   |         |
| Tilstrebe minst 1 meters avstand mellom personer, gjerne mer   |         |
| Plan for å holde avstand i fellesarealer som garderobes, venterom, toaletter, heiser etc             |         |
| Merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel                            |         |
| Begrens antall tilstedeværende personer  |         |
| Vurdere bruk av rom i forhold til antall personer, ta i bruk større lokaler hvis mulig               |         |
| Plan for avstand mellom personer og hygienetiltak ved måltider/i kantine                             |         |



## Risikovurdering av arrangementer

Risikovurdering kan omfatte punktene beskrevet i tabellen under.

| Risikofaktor                           | Vurdering   | Risikoreduserende tiltak   |
|--|---|--|
| Smittespredning av covid-19 i kommunen | Ved lokal smittespredning er det stor risiko for smitte ved arrangementer   | Avlyse / utsette<br>Webinar eller lignende hvis mulig  |
| Internasjonal deltagelse               | Gjester fra røde land skal i karantene<br>Ansatte fra røde land skal i karantene<br><br>Det iht. covid-19-forskriftens §6, 8. ledd for arbeidstakere som kommer fra EØS-/Schengenområder kan det gis unntak fra karanteneplikt forutsatt testing to ganger, jf. <a href="https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL_2">https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470#KAPITTEL_2</a> . | Sikre god informasjon<br>Personer med luftveissymptomer skal ikke komme på arrangementet   |
| Risikogrupper                          | Eldre personer og personer med underliggende kronisk sykdom har høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19   | Sikre god informasjon<br>Hygienetiltak   |
| Innendørs eller utendørs arrangement   | Det er større smitterisiko ved innendørs arrangementer enn utendørs   | Vurder om hele eller deler av arrangementet kan holdes utendørs  |
| Antall deltagere / utøvere / publikum  | Et stort antall deltagere/utøvere/publikum og tett kontakt øker risiko for smitte. Avstandskrav (minimum en meter mellom personer) må overholdes.   | Begrense antall<br>Redusere nærkontakt, for eksempel ved å redusere antall publikum, regulere publikumsområder, øke antall toaletter     |
| Åpent arrangement                      | Det vil være usikkerhet rundt antall, tilstedeværelse av personer fra utbruddsområder, risikogrupper og annet.<br>Åpent arrangement er per nå ikke tillatt  | Kartlegge og estimere antall<br>Begrense antall deltagere hvis mulig   |
| Matsservering / alkoholserving         | Matsserveringssteder er ofte forbundet med tett kontakt. Alkoholserving kan redusere effekt av smitteverntiltak   | Hygienetiltak<br>Øke kapasitet på antall serveringssteder og spiseplasser eller eventuelt avvikle hele eller deler av serveringstilbudet |
| Transport                              | Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt  | Øke kapasitet på transport<br>Sikre godt renhold på transportmidler<br>Se <a href="#">veileder for kollektivtransport</a>                |
| Varighet på arrangementet              | Langvarige arrangementer vil kunne øke sannsynlighet for smittespredning  | Vurdere å korte ned arrangementet  |

Sjekkliste for godt smittevern i forbindelse med arrangementer

| Tiltak  | Merknad |
|---|---------|
| <b>Arrangørens overordnede ansvar</b>   |         |
| Sørge for at ansatte 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           |         |
| Sørge for å ha oversikt over hvem som er tilstede på arrangementet for å kunne bistå kommunen ved en ev. smitteoppsporing   |         |
| Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmaterieil   |         |
| Informere deltagere/utøvere/publikum om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk                                      |         |
| Sikre at det er tilstrekkelig med ansatte for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak  |         |
| <b>Hygienetiltak</b>  |         |
| Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter   |         |
| Sikre at tilstrekkelig antall håndvask/hånddesinfeksjon punkter er tilgjengelig for deltagere/utøvere/publikum  |         |
| Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene   |         |
| Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig  |         |
| <b>Redusert kontakt mellom personer</b>   |         |
| Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas mellom personer under hele arrangementet   |         |
| 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 der det er mulig   |         |
| Begrense antall ledsagere utover det som er nødvendig   |         |
| <b>Renhold</b>  |         |
| 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 sanitæranlegg og hyppig berørte kontaktflater   |         |