**Generell sjekkliste for smittevern for de som skal øve/trene i kommunale lokaler***Hvert lag og forening utarbeider egen rutine tilpasset sin aktivitet – se nasjonale veiledere*

**Lag/forening:**

**Smittevernansvarlige for laget ( 1 – 2 personer) :**navn/e-post/mobil\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

navn/e-post/mobil\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*En smittevernansvarlig over 18 år må være tilstede under aktiviteten og påse at smittevern overholdes.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hva** |  | **Hvordan** | **Hvem** |
| **1** | **Informasjon**  | a. Medlemmene gjøres kjent med <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/idrett-kultur-fornoyelsesparker-og-frivillige-organisasjoner>Idrett:<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>Musikk:  [https://www.musikk.no/nmr/om-oss/medlemsorganisasjoner/ressurser-for- medlemmer/veileder-smittevern-for-musikkovelser](https://www.musikk.no/nmr/om-oss/medlemsorganisasjoner/ressurser-for-%20medlemmer/veileder-smittevern-for-musikkovelser) |  |  |
|  |  | b. Medlemmene skal selv, evt. i samarbeid med fastlegen, vurdere deltakelse ut fra egen helsesituasjon. |  |  |
|  |  | c. Bli hjemme om du selv eller noen nær deg har symptomer på eller påvist Covid- 19 eller annen smittsom sykdom. |  |  |
|  |  | d. Det føres liste over hvem som har vært på øving/trening. Lisen oppbevares i 10 dager og legges frem ved behov for smittesporing. |  |  |
| **2** | **God hygiene** | a. God hoste og håndhygiene  |  |  |
|  |  | b. Håndvask / hånddesinfeksjon utføres når man kommer og forlater av lokalet |  |  |
|  |  | c. Ingen servering er anbefalt – se evt. egne retningslinjer |  |  |
|  |  | d. Av med sko i gangen – evt. plastsokker  |  |  |
| **3** | **Avstand** | a. Kart over plassering, min. 1 meter avstand- se sentrale føringer -veileder Norsk musikkråd, oppbevares i 10 dager og legges frem ved evt. behov for smittesporing. |  |  |
|  |  | b. Enkeltvis inn- og utgang i lokalet  |  |  |
|  |  | c. Unngå i størst mulig grad fellestransport til og fra trening/øving  |  |  |
| **4** | **Sambruk av utstyr** | a. Ingen sambruk av utstyr – se egne veiledere for de ulike aktiviteter |  |  |
| **5** | **Smittevask av kontaktflater** | a. Rengjøre/ desinfisere kontaktflater på toaletter etter eventuell bruk og kontaktflater brukere berører inn og ut av bygg og rommene som benyttes:Dørhåndtak, dørkarm, døråpnerknapp, lysbrytere, dispensere, spyleknapp på toalett, servantkran, servantb. Fjerne avfall/ skifte poser i avfallsbøtterc. Håndsprit, søppelsekk, sprit/vaskeutstyr til renhold av kontaktflater og gulv (gulv skal fuktvaskes) blir satt frem av utleier | Desinfiseringssprit 75% til kontaktflater, påføres på brettet tørkepapir *(da kan man bruke flere flater av papiret)* |  |
| **6** | **Merk** | Det tilkommer et hygienetillegg på kroner 100,- pr gang, for å dekke ekstra utgifter.  |  |  |