



TRENINGSENTRE KAN ÅPNE FRA 15. JUNI 2020

Helsedirektoratet har den 12.06.2020 bekjentgjort ytterligere åpning av virksomheter og reisebestemmelser. Smitteverntiltak må følges for de bransjene det gjelder sammen med de generelle tiltakene om å holde seg hjemme hvis man blir syk, vaske hender grundig og ofte og holde minst en meter avstand til andre. For bransjen vær er det mest forholdene vedrørende treningssentervirksomhet og svømmehaller som er av interesse. Endringene som er gjort skal gjelde fra 15. juni.

Vi refererer fra [Folkehelseinstituttets nettsted om idrett og trening](#):

Treningsentre

Treningsentre kan holde åpent fra og med 15. juni 2020 dersom smittevernet er ivaretatt.

Risikoen for smitte på treningsentre er knyttet til mange felles kontaktpunkter for de som trener, at personer er tett på hverandre, og at aktiviteten i hovedsak foregår innendørs og i mindre ventilerte lokaler. Publiserte studier viser at smittespredningspotensialet i sal-trening med høy fysisk aktivitet er høyere enn aktiviteter som pilates og yoga. Treningsentre samler også personer fra geografiske spredte områder.

For å redusere faren for smitte inne på treningsentrene er det derfor viktig med strenge smittereduserende tiltak. Hovedpunkter i disse tiltakene er:

- Hold minst 1 meter mellom de trenende til enhver tid, men minst 2 meter ved fellesøkter med høy intensitet hvor utåndingen øker. I mindre fysisk krevende fellesaktiviteter slik som yoga og pilates, er 1 meters avstand tilstrekkelig.
- Håndhygiene bør utføres før og etter økten.
- Forsterket rengjøring av hyppig brukte kontaktpunkter og utstyr.
- Utstyr som berøres med hender over tid (f.eks. manualer og treningsapparater) bør rengjøres etter vanlige rutiner av hver bruker og av senteret ved dagens slutt.
- Sentrene bør lage en oversikt/plan over maksimalt antall personer som kan være samtidig på senteret gitt gjeldende avstandskrav, tilgang på garderober, toaletter og dusjfasiliteter.
- Det må unngås kø ved inngang/resepsjon, toaletter, garderober og ved de ulike apparatene/stasjonene.

Bransjen selv har utviklet en bransjestandard for smittevern faglig forsvarlig drift med innspill fra helsemyndighetene, som det forventes at treningsentrene følger:

[Smittevernveileder for treningsvirksomheter \(Virke\)](#)

[Plakat om smittevernregler på treningsentre \(Virke\)](#)

PFF forutsetter at disse reglene er overførbare for treningsvirksomhet ved fysioterapiklinikker.

Organisert svømming og skolesvømming

Regjeringen har besluttet at organisert svømming, inkludert skolesvømming, kan gjenopptas fra og med 1. juni 2020 forutsatt at anbefalte smitteverntiltak følges.

Her beskrives tiltak for å redusere risikoen for smitte ved organisert svømming, inkludert opptrening, rehabilitering og annen vannbehandling med arrangør. Disse rådene er generelle, og må ses i sammenheng med gjeldende forskrifter og anbefalinger fra Helsedirektoratet.

Med organisert svømming menes all aktivitet med en ansvarlig arrangør (skole eller forening/lag osv.) som driver en form for svømmeopplæring, svømmetrening, kurs samt konkurransesvømming i regi av svømmeklubber. For organiserte idrettsaktiviteter gjelder også rådene i Veileder om smittevern for idrett (covid-19):

[Smittevern for idrett \(covid-19\) \(Helsedirektoratet\)](#)

Generelle råd for å hindre smittespredning

Svømmeanlegg har i tråd med gjeldende forskrift allerede svært strenge krav til renhold og hygienetiltak for å opprettholde normal drift. Likeledes er det strenge krav til vannbehandling, noe som gir liten risiko for smitte via bassengvann. Det er derimot utfordrende å forhindre kontaktsmitte/dråpesmitte gjennom avstandsbegrensning og forsterket renhold i svømmeanlegg. Spesielt utsatte områder vil være i ankomstområder, garderober og dusjanlegg.

De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

- Personer med symptomer på covid-19 skal ikke være til stede.
- God hygiene (håndhygiene, hostehygiene samt unngå å ta seg til ansiktet med hendene).
- Redusert kontakt mellom personer.

Det viktigste tiltaket er å forhindre at syke personer besøker anlegget. Alle besøkende må vaske seg med såpe og vann i dusjen før og etter badet. Som følge av dette vil garderober i tilknytning til svømmeanlegg derfor tillates å åpne selv om garderober i forbindelse med annen type idrett og aktivitet fortsatt er stengt. Det er viktig at det tilrettelegges for minst 1 meters avstand mellom de som oppholder seg i garderobene og ved dusjing, samt at toalettkapasiteten er tilstrekkelig med hensyn til antall personer som oppholder seg i svømmeanlegget samtidig.

Forsterkede smitteverntiltak bør omfatte:

- God oppmerking og minimum 1 meters avstand mellom de som oppholder seg i garderobene og ved dusjing, samt i kø-områder (f.eks. stupebrett, inngangspartier og fellesarealer).
- Begrensning på antall besøkende tilpasset arealet og kapasitet i garderober, toalett og dusjer.
- Forsterket renhold, spesielt berøringspunkter og overflater (dørhåndtak, trappegelendre, toalettseter, kraner, dispensere, benker, garderobeskap mv.). Kontaktflater som berøres ofte bør rengjøres hyppig avhengig av antall personer og kontakthypighet.
- Håndholdte hårtørrere kan brukes hvis man utfører håndvask før og etter bruk.

- Redusert adgang til tribuner og fellesarealer. Det må være minst 1 meters avstand mellom personer på tribuner og i fellesareal.
- Såpe og engangs papirhåndklær tilgjengelig på alle toaletter og sanitærrom.
- Gangsoner i bade- og svømmeanlegget bør spyles regelmessig.
- Ved bruk av utstyr slik som flytebrett, baderinger m.m. skal det utføres håndvask eller desinfeksjon før og etter bruk.
- Personlig utstyr skal ikke benyttes eller deles med andre av andre, som for eksempel neseklype, badehette etc.
- Det skal være tilstrekkelig vakthold i garderobeskap og bassenganlegg slik at man oppfyller krav som stilles til smitteverntiltak.
- Toalettkapasiteten skal være tilstrekkelig med hensyn til antall personer som oppholder seg i svømmeanlegget samtidig.

Garderobeskap og dusj

I prinsippet bør annethvert skap og annen hver dusj være avlåst dersom avstanden mellom dem er under 1 meter. Det må gjøres lokale tilpasninger ut fra utformingen av garderobene og dusjene.

Fellesdusjene bør rengjøres som et minimum daglig. Jevnlig tilsyn kan være nødvendig for å vurdere behov for ekstra renhold.

Ettersom størrelsen og utformingen på bassenganleggene med tilhørende fasiliteter er så ulike, vil det være fornuftig at det er den kommunale helsemyndighet ved kommunelegen som vurderer om det enkelte bassenganlegg har iverksatt tilstrekkelige smitteverntiltak ved gjenåpning. Dette er også i tråd med forskrift om miljørettet helsevern.

Hvis disse kontaktreduserende tiltakene iverksettes, samtidig som man har et svært begrenset antall personer i anleggene, vil risikoen for smitte være lav.

Inngangsparti og fellesarealer

Ved inngangspartier og fellesarealer anbefales:

Plexiglasskjerm foran resepsjon (der det ikke er luke fra før).

Avstandsmarkeringer på gulv for å sørge for minimum 1 m mellom personer i køen, og bør fortrinnsvis plasseres med 2 m mellom hver kø.

Risikoutsatte grupper

For oppdatert informasjon om personer som kan ha høyere risiko for covid-19, se:

[Råd og informasjon til risikogrupper og deres pårørende](#)

Babysvømming

Badebleier bør benyttes for å hindre lekkasjeuhell i vannet. Samme krav til avstand og hygiene som andre brukere. Stellebenker bør vaskes med såpe og vann mellom hver bruker, og det må være tilstrekkelig avstand mellom stelleplasser (minimum 1 meter).