

Publisert: 2021-03-17

Revidert: 2021-12-08

Språk: Norsk

## **COVID-19 Smitteverntiltak for treningsentre Rev.5**

*COVID-19*

*Infection control measures for fitness centres*

*Rev.5*

Revisjoner av dette dokumentet:

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

Revisjon 2 ble utgitt på norsk 2021-03-19.

Revisjon 3 ble utgitt på norsk 2021-03-26.

Revisjon 4 ble utgitt på norsk 2021-05-28.

Revisjon 5 ble utgitt på norsk 2021-12-08. Kapittel 0 er lagt til.

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

ICS: 11

---

### **Opphavsrettsbeskyttet dokument**

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

## Innhold

<b>0</b>	<b>Situasjonen fra oktober 2021 .....</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Bakgrunn .....</b>	<b>1</b>
1.1	Generelt .....	1
1.2	Formål .....	1
1.3	Omfang .....	2
1.4	Hva er et treningssenter? .....	2
<b>2</b>	<b>Ledelsens ansvar .....</b>	<b>2</b>
2.1	Om regelverk, forskrifter og anbefalinger .....	2
2.2	Dialog og samarbeid med offentlige myndigheter .....	2
2.3	Krav om smittevernplan .....	3
2.4	Opplæring, informasjon og holdningsskapende arbeid .....	3
2.5	Instruks for smittevernansvarlig .....	3
2.5.1	Generelt .....	3
2.5.2	Ansvar og oppgaver tilknyttet smittevernplanen .....	4
2.5.3	Smittevernansvarliges ansvar for å drive opplæring .....	4
2.6	Håndtering av tilsyn .....	4
2.7	Ved smitteutbrudd .....	4
2.8	Evaluerings og oppdatering av smittevernplanen .....	5
2.9	Kvalitetskontroll av smitteverntiltak .....	5
2.10	Avvikshåndtering .....	5
2.11	Evaluerings .....	5
<b>3</b>	<b>Smitteverntiltak ved de ulike tiltaksnivåene .....</b>	<b>5</b>
3.1	Generelt .....	5
3.2	Tiltaksnivåer .....	6
3.2.1	Generelt tiltaksnivå (gult) .....	6
3.2.2	Noe høyt tiltaksnivå (oransje), jf. kapittel 5C i covid-19-forskriften .....	6
3.2.3	Høyt tiltaksnivå (rødt), jf. kapittel 5B i covid-19-forskriften .....	6
3.2.4	Særlig høyt tiltaksnivå, jf. kapittel 5A i covid-19-forskriften .....	6
3.3	Om rehabilitering og opptrening .....	6
<b>4</b>	<b>Generelt tiltaksnivå (gult) .....</b>	<b>7</b>
4.1	Generelt .....	7
4.1.1	Økt avstand og redusert kontakt .....	7
4.1.2	Håndhygiene .....	7
4.1.3	Nyse- og hostehygiene .....	7
4.1.4	Syke personer .....	7
4.2	Adgangskontroll .....	8
4.3	Om munnbind .....	8
4.4	Avstandskrav .....	8
4.5	Hygiene .....	8
4.6	Smitteverntiltak for ansatte .....	9
4.7	Smitteverntiltak tilknyttet områder og rom .....	9
4.8	Smitteverntiltak i sal .....	9
4.9	Smitteverntiltak studio .....	10

4.10	Smitteverntiltak for utetrening.....	10
4.11	Smitteverntiltak for garderober, dusj og velværeområder .....	10
<b>5</b>	<b>Noe høyt tiltaksnivå (oransje) .....</b>	<b>11</b>
5.1	Generelt.....	11
5.2	Adgangskontroll .....	11
5.3	Tiltak fellesareal .....	11
5.4	Tiltak sal.....	11
5.5	Tiltak studio.....	12
5.6	Tiltak ved utetrening .....	12
5.7	Smitteverntiltak for garderober, dusj og velværeområder .....	12
<b>6</b>	<b>Høyt tiltaksnivå (rødt).....</b>	<b>12</b>
6.1	Generelt.....	12
6.2	Adgangskontroll .....	13
6.3	Tiltak fellesareal .....	13
6.4	Tiltak sal.....	13
6.5	Tiltak studio.....	13
6.6	Tiltak ved utetrening .....	13
6.7	Smitteverntiltak for garderober, dusj og velværeområder .....	14
<b>7</b>	<b>Ytterligere informasjon.....</b>	<b>14</b>
<b>8</b>	<b>Oversikt over smitteverntiltak.....</b>	<b>15</b>
<b>9</b>	<b>Sjekklistene og huskeliste for smitteverntiltak.....</b>	<b>18</b>

# COVID-19 – Smitteverntiltak for treningsentre – Rev.5

## 0 Situasjonen fra oktober 2021

De fleste bestemmelsene i *covid-19-forskriften* ble opphevet i september 2021. Vi har valgt å beholde teksten i dette dokumentet uendret fra forrige revisjon som referanse. Vi gjør oppmerksom på at bruk av dette dokumentet er frivillig, og at tiltak som er spesifisert i dokumentet, ikke skal oppfattes som pålegg. Det er opp til den enkelte virksomhet å vurdere hvilke tiltak som kan eller bør anbefales eller gjennomføres.

## 1 Bakgrunn

### 1.1 Generelt

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

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

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

### 1.2 Formål

Formålet med dokumentet er å gi treningsentrene veiledning og anbefalinger tilknyttet innføring av nødvendige smitteverntiltak, slik at treningsentret kan holde helt eller delvis åpent på en smitteforsvarlig måte, ved å:

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

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

### 1.3 Omfang

Dokumentet angir smitteverntiltak og smittevernrutiner for treningscentre.

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

Dokumentet dekker følgende områder:

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

### 1.4 Hva er et treningscenter?

Dokumentet retter seg mot treningscentre. Typisk for virksomheter som tilbyr et treningstilbud er følgende:

- instruktører og personlige trenere som tilbyr tilrettelegging for fysisk aktivitet;
- mulighet for fysisk aktivitet som styrketrening og kondisjonstrening innendørs;
- fellestreninger der folk kommer til gitt tidspunkt, eksempelvis aerobic, dans, styrketrening, pilates, yoga og kampsport;
- garderobes, dusjfasiliteter, velværeavdelinger.

## 2 Ledelsens ansvar

### 2.1 Om regelverk, forskrifter og anbefalinger

Med ledelsen menes eieren av treningscentret og eventuelt daglig leder (ledelsen), som er rettslig ansvarlig for virksomheten.

Ledelsen skal være bevisst på å skille mellom hva som er regelverk og hva som er anbefalinger. Regelverkene (forbud og påbud) skal etterleves, og brudd kan sanksjoneres av tilsynsmyndighetene (kommunene) i et hjemmelsgrunnlag (lov og forskrift). I tillegg skal anbefalinger og retningslinjer også etterleves i størst mulig grad, men disse kan tilpasses det enkelte treningscentret i større grad.

### 2.2 Dialog og samarbeid med offentlige myndigheter

Både stat og kommune kan vedta regelverk om smitteverntiltak i rollen lovgiver. Kommune og stat skal også kunne besvare tolknings spørsmål. Dersom treningscentret er i tvil om hvilket regelverk som gjelder, bør ledelsen stille tolknings spørsmål til:

- Helsedirektoratet ved tolkning av nasjonalt regelverk;
- kommunen ved tolkningen av kommunalt regelverk.

Eventuelt kan hovedorganisasjonene stille spørsmål på vegne av sine treningsbransjemedlemmer.

Det er hensiktsmessig for treningscentret å være oppdatert på hvilke tidspunkt eventuelt staten eller kommunen planlegger å endre regelverket, slik at ledelsen kan jobbe med påvirkningsarbeid og ved behov tilpasse treningscentrets smitteverntiltak.

Det anbefales at treningssentret er i tett og regelmessig kontakt med kommunen og kommuneoverlegen. Kommunen skal kunne besvare hvilke regelverk og anbefalinger som til enhver tid er gjeldende. Samtidig er kommunen tilsynsmyndighet, slik at det er særdeles viktig at treningssentret driver i samsvar med kommunens tolkning av smittevernregelverket og følger kommunens anbefalinger.

## 2.3 Krav om smittevernplan

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

Ledelsen skal

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

Det skal komme klart fram i smittevernrutiner hva som er **generelt, noe forhøyet og forhøyet** av smittevern tiltak når smitterisiko øker.

## 2.4 Opplæring, informasjon og holdningsskapende arbeid

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

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

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

Alle ansatte skal få tilsendt smittevernplanen, og den bør publiseres på treningssentrets nettsider. På denne måten kan medlemmer, kommunen og eventuelt media se treningssentrets smitteverntiltak.

## 2.5 Instruks for smittevernansvarlig

### 2.5.1 Generelt

Smittevernansvarlig skal påse at treningssentrets smittevernplan brukes av ansatte på treningssentret, og at nødvendig informasjon dokumenteres. På denne måten kan nødvendig internkontroll av ledelsen og effektivt tilsyn av kommunen gjennomføres. Blant annet skal personer som oppholder seg på treningssentret, loggføres.

I smittevernplanen skal følgende konkretiseres:

- a) navn på smittevernansvarlig(e);
- b) en uttømmende oversikt over den smittevernansvarliges ansvar og oppgaver;
- c) eventuelt en oversikt over ansvarsområder og oppgaver som er gitt til andre ansatte;
- d) hvilke smitteverntiltak som gjelder generelt og på de ulike tiltaksnivåene.

## 2.5.2 Ansvar og oppgaver tilknyttet smittevernplanen

Smittevernansvarlig skal løpende holde seg oppdatert på følgende punkter:

- a) det generelle smittebildet i kommunen;
- b) endringer i regelverk, både nasjonalt og kommunalt;
- c) endringer i anbefalinger fra Helsedirektoratet og fra kommuneoverlegen;
- d) kontrollere regelmessig om smittevernplanen er i henhold til regelverk og anbefalinger og oppdatere dokumentet ved behov.

Smittevernansvarlig skal sikre at smitteverntiltakene kommuniseres til ansatte, medlemmer, myndighetene og eventuelt media.

## 2.5.3 Smittevernansvarliges ansvar for å drive opplæring

Smittevernansvarlig skal sørge for opplæring av ansatte tilknyttet følgende punkter:

- a) innføring i treningssentrets smittevernplan og relevante rutiner;
- b) kontrollere renholdsrutiner ved bruk av kontrollskjema;
- c) loggføre at ansatte har fått opplæring i smittevern.

## 2.6 Håndtering av tilsyn

Ledelsen og smittevernansvarlig skal håndtere tilsyn, herunder:

- a) holde i dialogen og samarbeide med tilsynsmyndighetene;
- b) avlevere etterspurt informasjon og dokumentasjon til tilsynsmyndigheten (kommunen);
- c) rette eventuelle avvik og vurdere om det er behov for endringer i smittevernplanen.

## 2.7 Ved smitteutbrudd

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

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

Ved et eventuelt smitteutbrudd skal ledelsen og smittevernansvarlig handle umiddelbart og gjennomføre følgende oppgaver:

- opprette umiddelbar kontakt med kommunehelsetjenesten;
- skaffe seg full oversikt over smittede personer på treningssentret;
- melde fra om smittefunn til kommunehelsetjenesten;
- sikre god kommunikasjon og informasjon overfor ansatte, medlemmer og eventuelt media;
- evaluere og oppdatere smittevernplanen.



## 2.8 Evaluering og oppdatering av smittevernplanen

Smittevernansvarlig skal sørge for at smitteplanen evalueres og oppdateres ved behov. Eksempelvis kan regelverksendringer på nasjonalt eller kommunalt nivå nødvendiggjøre at det innføres ytterligere smitteverntiltak.

## 2.9 Kvalitetskontroll av smitteverntiltak

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

Følgende skal avklares:

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

## 2.10 Avvikshåndtering

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

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

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

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

## 2.11 Evaluering

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

# 3 Smitteverntiltak ved de ulike tiltaksnivåene

## 3.1 Generelt

Tiltaksnivåene i dette dokument bygger på *covid-19-forskriften* og Helsedirektoratets anbefalinger.

## 3.2 Tiltaksnivåer

### 3.2.1 Generelt tiltaksnivå (gult)

Treningssentret kan holde åpent for allmenheten.

Dette innebærer tilnærmet normal drift med de begrensninger og føringer som følger av de generelle smitteverntiltakene. Eksempelvis vil avstandskravene sette begrensninger på hvor mange som kan trene på sentret samtidig.

### 3.2.2 Noe høyt tiltaksnivå (oransje), jf. kapittel 5C i covid-19-forskriften

Treningssentre skal holde stengt for allmenheten, men kan holde åpent for:

- 1) tilbud til de som er bosatt i kommunen;
- 2) rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør;
- 3) individuell trening og behandling som det kan bestilles time til.

På oransje nivå gjelder i tillegg alle generelle tiltak (gule).

### 3.2.3 Høyt tiltaksnivå (rødt), jf. kapittel 5B i covid-19-forskriften

Treningssentret skal holde stengt for allmennheten, men kan holde åpent for:

- 1) utendørs gruppetrening for de som er bosatt i kommunen
- 2) rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør;
- 3) individuell trening og behandling som det kan bestilles time til.

På rødt nivå gjelder i tillegg tiltak fra gult og oransje.

En oversikt over smitteverntiltakene er gjengitt i Tabell 1 i kapittel 8.

### 3.2.4 Særlig høyt tiltaksnivå, jf. kapittel 5A i covid-19-forskriften

Treningssentre skal holde stengt.

- 1) Ledelsen kan bestemme at ansatte skal drive med oppussing eller vedlikehold av treningsentret.
- 2) De ansatte kan vedlikeholde fysisk form og kompetanse som er nødvendig for arbeidsforholdet.

## 3.3 Om rehabilitering og opptrening

Ved noe høyt- og høyt tiltaksnivå er det kun medlemmer som har erklæring fra autorisert helsepersonell som har adgang.

Yrkesgrupper som kan gi erklæring til rehabilitering og opptrening, er helsepersonell som er registrert i Helsepersonellregisteret (HPR). I tillegg skal helsepersonell som gir erklæring, ha den riktige fagkompetansen for å kunne vurdere pasientens behov for rehabilitering og opptrening.

## 4 Generelt tiltaksnivå (gult)

### 4.1 Generelt

På generelt tiltaksnivå kan treningssentret drive tilnærmet normalt og holde åpent for allmennheten og drive alle former for treningstilbud.

#### 4.1.1 Økt avstand og redusert kontakt

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

#### 4.1.2 Håndhygiene

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

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

#### 4.1.3 Nyse- og hostehygiene

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

#### 4.1.4 Syke personer

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

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

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

## 4.2 Adgangskontroll

Treningssentret skal registrere alle personer som har oppholdt seg på treningssentret og helst hvilket tidsintervall personen har vært der. Informasjonen skal oppbevares forsvarlig i to uker.

Alle personer som kommer til treningssentret, skal være friske. Det er adgangsforsbud ved forkjølelse, sykdom eller andre symptomer på smitte. Oppdages dette under besøket, skal personen forlate treningssentret umiddelbart.

## 4.3 Om munnbind

Krav om bruk av munnbind vil bero på nasjonale eller kommunale regelverk og anbefalinger

Eventuelt kan treningssentret selv stille krav om bruk av munnbind dersom dette vurderes som nødvendig.

## 4.4 Avstandskrav

På treningssentret skal alle holde minst 1 meter avstand, eventuelt 2 meter avstand dersom dette følger av nasjonalt eller kommunalt regelverk eller anbefalinger.

Avstandskravet er:

- minst 1 meter ved lavintensitetstrening;
- minst 2 meter ved høyintensitetstrening.

Avstandskravene gjelder også for personer i samme husstand eller kohort.

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

## 4.5 Hygiene

Alle som oppholder seg på treningssentret, skal vaske eller desinfisere hendene:

- ved ankomst;
- når treningssentret forlates;
- så ofte som mulig etter behov.

Smittevernansvarlig skal sikre at det tilrettelegges for håndhygiene og informeres om dette til alle som ankommer treningssentret.

Unngå

- all fysisk kontakt og berøring mellom personer, som håndhilsing og klemming,
- nær kontakt ansikt til ansikt.

#### 4.6 Smitteverntiltak for ansatte

Det er ikke tillatt for ansatte å arbeide ved forkjølelse, sykdom eller andre symptomer på smitte.

Oppdages dette under arbeidsdagen, skal den ansatte på eget initiativ avslutte arbeidsdagen umiddelbart.

- Ledelsen eller smittevernansvarlig bør vurdere nødvendigheten av og behovet for oppdeling av ansatte i kohorter. Dersom treningssentret har mange ansatte, kan dette være et egnet tiltak ved eventuelt smitteutbrudd og krav om karantene.
- Avstandskrav gjelder også dersom treningssentret har kontor eller lunsjrom, annet lignende oppholdssted.
- Ledelsen kan bestemme at ansatte skal bruke munnbind.
- Håndhygiene: Vask eller desinfiser hendene etter behov og minst én gang i timen.
- Ansatte skal melde fra til smittevernansvarlig dersom det forekommer avvik fra smittevernplanen.

#### 4.7 Smitteverntiltak tilknyttet områder og rom

- Hvert rom skal ha tydelig oppslag om største antall personer som kan oppholde seg der samtidig.
- Der hvor det kan være risiko for kø, skal det være avstandsmarkering på gulvet.
- Det skal plasseres hånddesinfeksjon eller vaskemuligheter lett tilgjengelig i større fellesareal og ved inngang og utgang.
- Felles berøringsoverflater skal vaskes rutinemessig. Vask skal loggføres.

#### 4.8 Smitteverntiltak i sal

Sørg for at tidspunkter for oppstart av gruppetrening ved treningssenter som har flere saler, ikke starter eller slutter samtidig. På den måten unngås kø og ansamlinger av medlemmer.

Det anbefales å ha minst 15–20 minutter mellom hver gruppetrening for å kunne rengjøre flater og for å ventilere rommet.

Instruktøren er ansvarlig for å gjennomføre timen i henhold til følgende punkter:

- 1) Korrekt antall personer på timen, beregnet etter avstandskravet:
  - a. minst 1 meter ved lavintensitet (eventuelt 2 meter dersom smitteregulering tilsier det);
  - b. minst 2 meter ved høyintensitet.
- 2) Utstyr som benyttes, skal være rengjort før trening, under treningen ved bytte av bruker og etter treningen.
- 3) Instruktør bør være vendt samme vei som deltakere, eller til enhver tid sikre tilstrekkelig avstand til deltakerne.
- 4) Bruk egen eller beskyttet mikrofon.
- 5) Alle berøringspunkter må kunne rengjøres effektivt i salen, før, under og etter timen.
- 6) Sprayflaskene skal desinfiseres av ansatte etter bruk minimum én gang i døgnet. Bruker man kluter, skal disse vaskes etter hver gangs bruk.

## 4.9 Smitteverntiltak studio

I studio der personer kan bevege seg fritt, skal personalet sikre følgende:

- 1) Medlemmene skal rengjøre utstyr etter bruk (tilrettelegg med plakater).
- 2) Gjenstander som er vanskelig å holde rene, fjernes og skal ikke benyttes.
- 3) Det skal være tilstrekkelig med sprayflasker på hygienestasjoner for vasking av alle berøringspunkter, som vektstenger, vektskiver, benker o.l.
- 4) Sprayflaskene skal desinfiseres av ansatte etter bruk minimum én gang i døgnet. Brukes kluter, skal disse vaskes etter hvert bruk.
- 5) Skillevegger mellom utsyr kan redusere kravet om 2 meter til 1 meter. Skilleveggen skal da dekke et område ut fra kroppen i minst 20 cm alle veier, uansett om man sitter eller står, eventuelt bøyer seg framover. Veggen skal være så høy at den dekker medlemmet når en står på apparatet, samt 20 cm over hodet og hele bredden av feltet der medlemmet oppholder seg under økten. For tredemøller gjelder det at den skal dekke hele møllens lengde.
- 6) Skillevegger skal rengjøres regelmessig.

## 4.10 Smitteverntiltak for utetrening

Instruktør er ansvarlig for å sikre at:

- medlemmene holder riktig avstand til enhver tid (minst 1 meter ved lavintensitet, 2 meter ved høyintensitet);
- utstyr er rengjort og rengjøres etter treningen.

Instruktør bør være vendt samme vei som deltakere og ha tilstrekkelig avstand fra deltakerne.

Ved bruk av mikrofoner skal alle instruktører ha egne eller beskyttede mikrofoner.

## 4.11 Smitteverntiltak for garderobes, dusj og velværeområder

En eller flere ansatte skal sikre at:

- avstandskravet på 1 meter overholdes;
- det er merker på gulvet som bidrar til å sikre at avstanden overholdes;
- det rengjøres rutinemessig og regelmessig og at alle berøringspunkter blir vasket etter bruk;
- felles hårtørkere rengjøres etter bruk (plakat), alternativt at man har lett tilgang til og benytter desinfeksjon eller håndvask før og etter bruk;
- såpe og engangs-papirhåndklær skal være påfylt og tilgjengelig på alle toaletter og sanitærom;
- alle skap vaskes jevnlig ved behov.

## 5 Noe høyt tiltaksnivå (oransje)

### 5.1 Generelt

Treningssentre skal holde stengt for allmenheten, men kan holde åpent for:

- 1) tilbud til de som er bosatt i kommunen;
- 2) rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør;
- 3) individuell trening og behandling som det kan bestilles time til.

Treningssentret skal være bemannet med en smittevern vakt.

På oransje nivå gjelder i tillegg alle generelle tiltak (gule).

### 5.2 Adgangskontroll

Smittevernansvarlig skal iverksette adgangskontroll:

- Som sikrer at kun bosatte i kommunen får adgang til treningsentret.
- Virksomheten skal etablere før åpning eller ha klart et system som sikrer at kun kommunens innbyggere får tilgang til treningsentret – dersom staten eller kommunen, setter dette som forutsetning for helt eller delvis åpent treningsenter.

Yrkesgrupper som kan henvise personer til rehabilitering og opptrening er helsepersonell som er registrert i Helseregisteret. I tillegg skal helsepersonell som henviser, ha den riktige fagkompetansen for å kunne vurdere pasientens behov for rehabilitering og opptrening.

### 5.3 Tiltak fellesareal

For fellesareal skal følgende smitteverntiltak iverksettes:

- Det anbefales montering av pleksiglass ved resepsjonen og kasseområdet for fysisk adskillelse.
- Ansatte bør pålegges bruk av munnbind.

### 5.4 Tiltak sal

Instruktøren(e) bærer et særskilt ansvar ved trening i sal og skal påse at medlemmene/kundene følger avstandskrav og lignende.

I sal skal følgende tiltak iverksettes:

- Bruk av CO<sub>2</sub>-måling er påkrevet og øvre terskel er 800 ppm CO<sub>2</sub>.
- Under all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt.
- Reduser største antall for personer fra gult nivå for å opprettholde avstandskrav på 2 meter målt ansikt til ansikt.
- Kun stasjonære øvelser anbefales.
- Medlemmer skal ikke trene med ansikt mot hverandre.

## 5.5 Tiltak studio

I studio skal følgende tiltak iverksettes:

- Ved all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt. Avstandskravet gjelder også personer i samme husstand eller kohort.
- Unntak er medlemmer med spesielle behov og barn inntil 12 år som driver fysisk aktivitet, og medlemmer som trenger bistand og hjelp til å gjennomføre fysisk trening.
- Skillevegger mellom utstyr kan erstatte kravet om 2 meter avstand. Avstandskravet reduseres da til 1 meter.

## 5.6 Tiltak ved utetrening

Instruktør er ansvarlig for å sikre at:

- medlemmene holder riktig avstand til enhver tid (minst 1 meter ved lavintensitet, 2 meter ved høyintensitet);
- utstyr er rengjort før trening og rengjøres etter treningen. Utstyr skal ikke deles;
- ved bruk av mikrofoner sikre at alle instruktører har egne eller beskyttede mikrofoner.

Instruktør bør være vendt samme vei som deltakere og ha tilstrekkelig avstand fra deltakerne.

## 5.7 Smitteverntiltak for garderober, dusj og velværeområder

En eller flere ansatte skal sikre at:

- avstandskravet på 1 meter overholdes;
- det er merker på gulvet som bidrar til å sikre at avstanden overholdes;
- det rengjøres rutinemessig og regelmessig og at alle berøringspunkter blir vasket etter bruk;
- felles hårtørkere fjernes;
- såpe og engangs-papirhåndklær er påfylt og tilgjengelig på alle toaletter og sanitærrom;
- alle skap vaskes regelmessig etter bruk.

# 6 Høyt tiltaksnivå (rødt)

## 6.1 Generelt

Høyt tiltaksnivå er det strengeste og det er særdeles viktig at både ansatte og medlemmer/kunder følger smitteverntiltakene for å beskytte seg selv og andre mot eventuell smitte.

Treningssentret skal holde stengt for allmennheten, men kan holde åpent for:

- 1) utendørs gruppetrening for de som er bosatt i kommunen,
- 2) rehabilitering og opptrening som tilbys individuelt eller i mindre grupper med arrangør.
- 3) individuell trening og behandling som det kan bestilles time til.

På rødt nivå gjelder i tillegg tiltak fra gult og oransje.



## 6.2 Adgangskontroll

- Alle som kommer til treningssentret, skal bruke munnbind
- Erklæring skal kontrolleres av smittevernvakten.
- Virksomheten skal etablere før åpning eller ha klart et system som sikrer at kun kommunens innbyggere får tilgang til treningssenteret – dersom staten eller kommunen, setter dette som forutsetning for helt eller delvis åpent treningssenter.

## 6.3 Tiltak fellesareal

For fellesareal skal følgende smitteverntiltak iverksettes:

- Det anbefales å montere pleksiglass ved resepsjonen og kasseområdet for fysisk adskillelse.
- Merk opp gulvet der personer oppholder seg over lengre tid for å sikre og legge til rette for at tilstrekkelig avstand overholdes.
- Ansatte skal bruke av munnbind.

## 6.4 Tiltak sal

Instruktøren(e) bærer et særskilt ansvar ved trening i sal og skal påse at medlemmene/kundene følger avstandskrav og lignende.

I sal skal følgende tiltak iverksettes:

- Bruk av CO<sub>2</sub>-måling er påkrevet og øvre terskel er 800 ppm CO<sub>2</sub>.
- Under all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt.
- Reduser største antall for personer fra gult nivå for å opprettholde avstandskrav på 2 meter målt ansikt til ansikt.
- Kun stasjonære øvelser er tillatt.
- Medlemmer skal ikke trene med ansikt mot hverandre.

## 6.5 Tiltak studio

I studio skal følgende tiltak iverksettes:

- Ved all fysisk aktivitet skal det holdes minst 2 meter avstand målt fra ansikt til ansikt. Avstandskravet gjelder også personer i samme husstand eller kohort.
- Unntak er medlemmer med spesielle behov og barn inntil 12 år som driver fysisk aktivitet, og medlemmer som trenger bistand og hjelp til å gjennomføre fysisk trening.
- Skillevegger mellom utstyr kan erstatte kravet om 2 meter avstand. Avstandskravet reduseres da til 1 meter.

## 6.6 Tiltak ved utetrening

Instruktør er ansvarlig for å sikre at:

- medlemmene holder 2 meter avstand til enhver tid;
- utstyr er rengjort før trening og rengjøres etter treningen. Utstyr skal ikke deles.

Instruktør bør være vendt samme vei som deltakere og ha tilstrekkelig avstand fra deltakerne.

## 6.7 Smitteverntiltak for garderober, dusj og velværeområder

Garderobe, dusj og velværeområder bør holdes stengt.

Dersom treningsstretet holder dette åpent, skal smittevernvakt til enhver tid sikre at:

- avstandskravet på 2 meter overholdes;
- det er merker på gulvet som bidrar til å sikre at avstanden overholdes;
- det rengjøres rutinemessig og regelmessig og at alle berøringspunkter blir vasket etter bruk;
- felles hårtørkere fjernes;
- såpe og engangs-papirhåndklær er påfylt og tilgjengelig på alle toaletter og sanitærrom.

## 7 Ytterligere informasjon

Ytterligere informasjon om covid-19 fins på følgende nettsider:

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

Informasjon om øvrige smitteverns spesifikasjoner på Standard Norges nettsider:

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

<https://www.standard.no/>.

## 8 Oversikt over smitteverntiltak

Alle generelle tiltak gjelder også ved noe forhøyede tiltak; alle noe forhøyede tiltak gjelder også ved høyt tiltaksnivå.

**Tabell 1 - Tiltak under ulike tiltaksnivå**

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

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

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

## 9 Sjekkliste og huskeliste for smitteverntiltak

Tabell 2 – Sjekkliste for ledelsen

Tiltak	Utført	Merknad
Gi opplæring i smittevern for ansatte		
Oppnevnt smittevernansvarlige og etabler smittevernvakt		
Del eventuelt de ansatte i grupper for å redusere kontakt		
Sørg for dokumentasjon av opplæring og smitteverntiltak		
Vurder risikoområder		
Avklar kontrollsystemer		
Etabler system for oppbevaring av informasjon om besøkende		
Registrer alle besøkende og oppbevar denne informasjonen i 2 uker		
Gjennomgå rutiner for tiltak dersom det blir påvist smitte		

Tabell 3 – Huskeliste for ansatte

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

**Tabell 4 - Huskeliste for medlemmer**

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

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

Standard Norge  
Postboks 242  
1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

[info@standard.no](mailto:info@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Standard Online AS  
Postboks 252  
1326 Lysaker

Telefon 67 83 87 00

[salg@standard.no](mailto:salg@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Besøksadresse:

Lilleakerveien 2A  
0283 Oslo