



# Veileder for smittevern i frivillige organisasjoner

# Innhold

Om denne veilederen.....	3
Generelle råd til frivillige organisasjoner.....	3
4 hovedregler for å unngå smitte.....	4
1. Personer som er eller kan være smittet av korona, skal ikke delta i aktiviteter .....	4
2. Sørg for god hygiene.....	4
3. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer.....	4
4. Ikke del utstyr under aktiviteter.....	5
Særlige råd om psykososial oppfølging og sårbare personer.....	5
Særlige råd for barne- og ungdomsorganisasjoner: .....	5
Sjekkliste for smittevern ved aktiviteter i frivillige organisasjoner.....	6
Mer informasjon og andre veiledere.....	7

## Om denne veilederen

Denne veilederen er Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (LNU) og Frivillighet Norge sine råd til hvordan frivillige organisasjoner kan gjennomføre aktiviteter innenfor smittevernreglene, slik Helsedirektoratet har åpnet for.

Veilederen tar utgangspunkt i forskriften om koronautbruddet. (Forskrift av 27. mars 2020 nr. 470 om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet Covid-19-forskriften). Denne har en rekke krav i § 13 til gjennomføring av arrangement hvor personer fysisk møtes. Frivillige organisasjoner kan gjennomføre de fleste av sine aktiviteter, så lenge de overholder gjeldende råd og anbefalinger om smittevern, slik de er beskrevet i denne veilederen og på Folkehelseinstituttets nettsider.

Veilederen skal ikke ses som et juridisk bindende dokument, men som en samling råd og tips om hva det er viktig for de frivillige organisasjonene å huske på når de gjennomfører aktiviteter og arrangementer. Rådene er utarbeidet etter innspill fra et representativt utvalg av våre medlemsorganisasjoner. Veilederen er koordinert med Kulturdepartementet.

Veilederen vil oppdateres i henhold til gjeldende bestemmelser. Nyeste versjon vil alltid være tilgjengelig på [www.frivillighetnorge.no/koronaveileder](http://www.frivillighetnorge.no/koronaveileder) og [www.lnu.no/korona](http://www.lnu.no/korona).

## Generelle råd til frivillige organisasjoner

Organisasjonen har ansvar for at aktiviteter og arrangementer er i tråd med råd og anbefalinger om smittevern fra helsemyndighetene. Vi har følgende generelle råd til organisasjonene:

- Hold dere oppdatert på nasjonale regler og anbefalinger om smittevern, og sjekk om kommunen der aktiviteten gjennomføres har egne regler og råd.
- Gi opplæring til organisasjonens ansatte og til-litsvalgte i smittevern og organisasjonens egne retningslinjer.
- Velg en smittevernansvarlig for hver aktivitet, som setter seg inn i hvilke retningslinjer som finnes og sørger for at disse overholdes.
- Informer alle som skal delta på aktiviteten på forhånd om hvilke regler som gjelder for antall personer, avstand til hverandre, hvordan man opptre i området i forkant av oppmøte og andre smittevernregler.
- Ha dialog med personer i risikogruppen og ta hensyn til behov for tilrettelegging. Oppdatert informasjon om hvem som er i risikogruppen er tilgjengelig på [Helsedirektoratets nettsider](http://Helsedirektoratets.nettsider).
- Før deltakerlister med kontaktinformasjon for aktiviteter og arrangementer, slik at dere kan hjelpe helsemyndighetene med smittesporing dersom dette blir aktuelt.
- Unngå eller avbryt aktiviteten hvis dere er utrygge på om aktiviteten bidrar til økt smitterisiko.

# 4 hovedregler for å unngå smitte

Veilederen har fire hovedregler, i tråd med anbefalinger fra folkehelsemyndighetene:

1. Personer som er eller kan være smittet av korona, skal ikke delta i aktiviteter
2. Sørg for god hygiene
3. Unngå fysisk nærkontakt, og hold anbefalt avstand mellom personer
4. Ikke del utstyr under aktiviteter

## 1. PERSONER SOM ER ELLER KAN VÆRE SMITTET AV KORONA, SKAL IKKE DELTA I AKTIVITETER

Dette omfatter personer som er bekreftet smittet av korona, personer som sitter i karantene og personer som har symptomer på koronasmitte, slik de er definert på Folkehelseinstituttets nettsider.

Råd for å følge denne regelen:

- Gjør dere kjent med smittemåte og symptomer slik disse er forklart på Folkehelseinstituttets nettsider. Vær oppmerksom på at disse kan endre seg, og sørg for at alle deltakere på aktiviteten holder seg oppdatert.
- Informer deltakerne om at de må bli hjemme fra aktivitet dersom de er eller kan være syke.
- Vurder om dere vil oppfordre deltakere til å ta i bruk appen Smittestopp for å motta varsel på SMS dersom en person har vært i nærkontakt med koronasmittede.

## 2. SØRG FOR GOD HYGIENE

Arrangører, frivillige og deltakere i aktiviteter skal ha god hygiene, som følger [Folkehelseinstituttets råd om håndhygiene, hostehygiene, bruk av munnbind, rengjøring og klesvask](#).

Råd for å følge denne regelen:

- Overhold Folkehelseinstituttets råd om [god håndhygiene](#).
- Legg til rette for god håndvask, fortrinnsvis med såpe og vann. Vask hendene hyppig, for eksempel ved ankomst eller hvis deltakerne flytter seg eller skifter utstyr underveis i aktiviteten.
- Ha alkoholbasert desinfeksjon tilgjengelig når det ikke er mulig med håndvask, for eksempel ved aktiviteter utendørs.

- Gjør dere kjent med planene for renhold av lokalet dere bruker, som den dere låner eller leie lokalet fra, plikter å ha tilgjengelig.
- Dersom dere benytter dere av et bygg organisasjonen selv eier, følg [Folkehelseinstituttets råd om renhold](#). Koronaviruset kan fjernes med manuell rengjøring med vann og rengjøringsmidler.

## 3. UNNGÅ FYSISK NÆRKONTAKT, OG HOLD ANBEFALT AVSTAND MELLOM PERSONER

Aktiviteter skal gjennomføres slik at deltakerne holder minimum 1 meter avstand til hverandre til enhver tid.

Fra og med 7. mai kan organisasjoner arrangere samlinger med inntil 50 personer dersom

1. Deltakerne holder minst 1 meter avstand, og andre råd og anbefalinger om smittevern overholdes.
2. Arrangementet skjer på offentlig sted, for eksempel i et forsamlingslokale, på en skole eller utendørs.
3. Organisasjonen er ansvarlig arrangør, noe som betyr at den har oversikt over hvem som er til stede og sørger for at rådene om avstand og smittevern følges.

For andre arrangementer skal grupper ikke være større enn anbefalingen fra Helsedirektoratet, for tiden inntil 20 personer som holder minst 1 meter avstand fra hverandre.

Råd for å følge denne regelen:

- Hold anbefalt avstand mellom deltakerne under hele aktiviteten eller arrangementet, også ved overnatting.
- Prøv å gjennomføre aktivitetene slik at det ikke er nødvendig for deltakerne å bruke kollektivtrafikk.

- Hvis dere skal servere mat og drikke, unngå felles servering, server maten porsjonsvis og følg [råd fra Mattilsynet](#) om matlaging og koronasmitte. En enklere løsning kan være å be deltakerne selv stille med mat og drikke.
- Unngå bruk av fellesgarderober, fellesdusjer eller liknende, og legg isteden til rette for at deltakere kan skifte og dusje hjemme.
- En-til-en-aktiviteter som krever fysisk kontakt, for eksempel ved at noen fysisk må støttes for å bevege seg, kan ikke gjennomføres. Ledsagere er unntatt fra reglene om fysisk kontakt. Gjør dere kjent med hvem disse er.
- Bruk oversiktlige lokaler som er lett tilgjengelige og som er store nok til å følge avstandsbestemmelsene (se tabell).
- Tenk på avstandsreglene når personer skal inn og ut av lokaler, for eksempel ved pauser og ved oppstart/avslutning av aktivitet.

#### 4. IKKE DEL UTSTYR UNDER AKTIVITETER

Utstyr må ikke deles om det innebærer fare for smittespredning.

Råd for å følge denne regelen:

- Som hovedregel bruker hver enkelt bare sitt eget utstyr. Sørg for at bare den som skal bruke utstyret, rører det.
- Rengjør utstyr før og etter bruk om det har vært brukt eller skal brukes av andre senere, for eksempel projektor, nettbrett, piano eller friluftsutstyr.
- Planlegg rigging av utstyr slik at det blir minst mulig smitterisiko, for eksempel ved å dele inn rommet i soner med tilstrekkelig avstand mellom hver person som rigger.
- Hvis arrangementet innebærer overnatting, må hver deltaker ha sitt eget utstyr til dette som ikke røres av andre, og soveplasser må settes opp med minst 1 meter avstand.

#### SÆRLIGE RÅD OM PSYKOSOSIAL OPPFØLGING OG SÅRBARE PERSONER

Avhengig av aktivitet og målgruppe, kan korona-situasjonen være mentalt krevende, både for arrangører, frivillige og deltakere. Det er derfor viktig at organisasjonen gjør seg noen tanker om hva slags ekstra risikosituasjoner dere kan møte i deres aktiviteter og hvordan disse skal håndteres.

Vi anbefaler følgende for aktiviteter med særlig sårbare personer:

- Legg til rette for god oppfølging av organisasjonens frivillige før og etter aktiviteten.
- Forbered frivillige på å at deltakere kan uttrykke oppgitthet og bekymringer knyttet til for eksempel smitte, isolering, karantene, arbeidsmarked og tanker om fremtiden.
- Ved en-til-en-aktiviteter, for eksempel som besøksvenn, bør den frivillige gjøre egne vurderinger av trygghetsfølelse og sikkerhet på dagen aktiviteten gjennomføres, og tilpasse aktivitetens form til den enkeltes dagsform.
- Vurder sårbarheten til personer i risikogruppen som deltar på aktiviteter eller er frivillige, inkludert personer med underliggende sykdommer og personer over 65 år.

#### SÆRLIGE RÅD FOR BARNE- OG UNGDOMSORGANISASJONER:

Barne- og ungdomsorganisasjonene i Norge har aktiviteter av, med og for barn og unge, og er et viktig fritidstilbud for mange. Vi har følgende råd for aktiviteter med barn og unge:

- Med yngre barn til stede kan det være utfordrende å overholde smittevernløse reglene. Vurder om det bør være en voksen til stede ved aktiviteter med barn, og ta hensyn til alder og antall barn i vurderingen.
- Tilpass informasjon om smitteverntiltak til deltakernes alder.
- Husk å trygge foreldre gjennom god dialog og tydelig informasjon om hvilke tiltak dere har for smittevern.

# Sjekkliste for smittevern ved aktiviteter i frivillige organisasjoner

TILTAK	MERKNAD
<b>0. Generelle råd</b>	
Sjekk om det finnes egne regler i kommunen der aktiviteten finner sted	
Gi opplæring til tillitsvalgte og ansatte i smittevern og organisasjonens retningslinjer	
Velg en smittevernansvarlig for hver aktivitet	
Gi deltakerne informasjon om smitteverntiltak i forkant av aktiviteten	
Ha dialog med personer i risikogruppen, og ta hensyn til disse	
Før deltakerliste med kontaktinformasjon for å hjelpe smittesporing	
Avbryt aktiviteten dersom smittevern ikke kan ivaretas	
<b>1. Personer som er eller kan være smittet av korona skal ikke delta på aktiviteter</b>	
Sørg for at deltakerne er kjent med fakta om smittemåte og symptomer	
Informere deltakere om at de skal holde seg hjemme hvis de er syke	
Vurder å anbefale Smittestopp-appen	
<b>2. Sørg for god hygiene</b>	
Følg råd og anbefalinger om god håndhygiene	
Legg til rette for hyppig håndvask (ev. bruk av hånddesinfeksjon)	
Gjør dere kjent med planen for renhold av lokalet dere bruker	
<b>3. Unngå fysisk nærkontakt og hold anbefalt avstand mellom personer</b>	
Følg regler og anbefalinger om gruppestørrelse og avstand mellom personer	
Prøv å gjennomføre aktivitet slik at deltakere unngår bruk av kollektivtransport	
Unngå matservering dersom dere ikke kan være sikre på at dette er i tråd med smittevernreglene	
Unngå bruk av fellesgarderober og lignende	
Unngå fysisk kontakt under aktiviteter (unntatt for ledsagere)	
Bruk et lokale som er stort nok til å sikre avstand mellom deltakerne	
Planlegg for å unngå trengsel ved aktivitetens start, slutt og pauser	
<b>4. Ikke del utstyr under aktiviteter</b>	
Unngå aktiviteter som innebærer deling av utstyr, og sørg for at hver enkelt deltakerne kun rører sitt eget utstyr	
Rengjør utstyr og overflater som må berøres av andre før og etter bruk	
Planlegg rigging slik at smittefare begrenses	
Sikre god nok avstand ved overnatting	

## Mer informasjon og andre veiledere:

Vi oppfordrer alle til å holde seg oppdatert på informasjon fra Folkehelseinstituttet på [FHIs hjemmesider](#).

Det er også laget andre veiledere for frivillige organisasjoner, som kan være relevant for din organisasjon. Her er lenker til disse:

Norges Idrettsforbund: «[Anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet](#)» (inkludert retningslinjer for særforbundene)

Norges Musikkråd: «[Smittevern for musikkøvelser](#)»

Røde Kors: «[Koronavettreglene](#)»



