



SMITTEVERNVEILEDER TRENINGSVIRKSOMHETER OG SVØMMEHALLER

Innhold	Veileder for treningsvirksomheter (innendørs) og svømmehaller under Covid-19 pandemien
Sist oppdatert	23. juni 2021
Utarbeidet av	Miljøenheten ved kommuneoverlege miljørettet helsevern

Trondheim kommune har sammen med representanter fra treningsvirksomheter og svømmehaller utarbeidet denne veilederen. For generelle råd og anbefalinger vises det til [veileder for smitteverntiltak for treningssentre utarbeidet av Standard Norge](#) i samarbeid med representanter for arbeidsgiverorganisasjoner og treningssentre samt [FHIs råd til svømmehaller og badeanlegg](#).

Denne veilederen er oppdatert etter at lokal forskrift i Trondheim kommune ble opphevet fra 21. juni 2021. Endringene medfører at treningssentrene nå kan holde åpent med utgangspunkt i krav gitt i [nasjonal Covid-19 forskrift](#). Trondheim kommune har vedtatt en lokal anbefaling om at det fortsatt skal være minst 2 meter avstand mens man utøver fysisk aktivitet.

Formål

Veilederen tydeliggjør krav og rettleder treningsvirksomheter og svømmehaller i å etterleve gjeldende nasjonale og lokale råd og anbefalinger.

Veilederen skal bidra til klargjøring av krav i nasjonal forskrift og lokale anbefalinger, og på den måten sikre at berørte virksomheter holder åpent innenfor gitte rammer. Veilederen skal videre bidra til at treningsvirksomheter og svømmehaller fastsetter et maksimalt antall kunder for sitt lokale som kan være der samtidig og fører kontroll slik at avstand på henholdsvis en og to meter overholdes. Antall besøkende skal fastsettes gjennom risikovurdering. Videre skal virksomhetene oppfordre til at anbefalingene om bruk av munnbind etterleves etter gjeldende føringer gitt i veilederen. Avstand og bruk av munnbind skal bidra til å redusere potensialet for smitte og oppnå smittevernmessig trygg aktivitet.

Nasjonal covid-19 forskrift kan endres og vil alltid være overordnet lokal veileder. Det kan ikke gis lokale unntak fra nasjonale krav gitt i nasjonal forskrift. Lokal forskrift kan bli innført igjen. Lokal forskrift kan angi strengere regler enn den nasjonale, og det er dermed alltid de strengeste reglene som er gjeldende.



Ansvar

Virksomhetens ansvar

- Hver virksomhet har etter nasjonal forskrift selv ansvar for å drive forsvarlig smittevern, og at smitteverntiltakene blir gjennomført.
- Hver virksomhet må gjøre en selvstendig risikovurdering med tanke på smittevern basert på lokalets størrelse og egnethet.
- Virksomheter som alt har innført maksimalt antall besøkende bes vurdere beregningene opp mot lokal forskrift, samt denne veilederen.
- Virksomheten skal selv sikre at maksimalt antall ikke overskrides i egne lokaler, i areal som deles med andre og at påbud om bruk av munnbind etterleves.
- Maksimalt antall kunder, samt informasjon om påbud av munnbind, skal informeres med godt synlige plakater ved inngangsparti og i lokalet.

Kundenes ansvar

- Kundene har ansvar for å følge gjeldende nasjonale smittevernråd fra [Folkehelseinstituttet](#).
- Kundene har ansvar for å rette seg etter skriftlig og muntlig veiledning i lokalene.

Kommunens ansvar

- Kommunen har ansvar for å føre tilsyn med at virksomheter etterlever smittevernreglene og gjøre tiltak eller å gi pålegg, dersom smittevernet ikke blir godt ivaretatt.
- Miljøenheten bistår i veiledning til risikovurdering.
- Kontroll og tilsyn gjøres ved hjelp av ansatte fra Miljøenheten (Trondheim kommune) eller uniformerte vektere som identifiserer seg.
- Virksomheter følges opp der det påvises avvik. Ved mangelfull oppfølging av avvikshåndtering, kan bedriften pålegges stenging av hele eller deler av virksomheten, inntil avvik er lukket.

Antallsbegrensning og avstandskrav

Tidligere lokal forskrift i Trondheim kommune er opphevet, og kravet om 2 meter avstand mellom personer som utøver fysisk aktivitet er endret til en sterk anbefaling. Dette inkluderer også at besøkende og ansatte som ikke er driver fysisk aktivitet skal holde to meter avstand til andre som driver fysisk aktivitet. Nasjonal forskrift sier at det er krav til minst en meter avstand, men bransjestandarden fra Norsk standard samt FHIs råd til treningssentre og svømmehaller sier at det skal være minst 1 meter avstand ved lavintensiv trening og minst 2 meter ved høyintensiv trening.

Ved utendørs gruppetrening skal personer som driver fysisk aktivitet holde minst 1 meter avstand. Det eksisterer ikke maksgrense for antall som kan delta på gruppetrening utendørs, men det må gjøres en helhetlig vurdering basert på areal/utforming og at det er mulig å holde minst 1 meters avstand.



Vi presiserer at hver enkelt virksomhet må gjøre egne vurderinger og iverksette de tiltakene som dere mener er nødvendige, ut fra utformingen av lokalene, størrelsen på virksomheten, kundegrunnlaget og praktiske hensyn. Nasjonale råd og anbefalinger skal følges.

Virksomheten må foreta en risikovurdering for sin virksomhet og er selv ansvarlig for at drift skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Ledelsen er ansvarlig for å sikre en forsvarlig drift og systematisk styring som tar hensyn til smittevern, og plassere ansvar for ulike oppgaver i forbindelse med smittevernradene.

Den nasjonale forskriften sier at den enkelte virksomhet skal fastsette hvor mange personer som maksimalt kan være til stede i lokalene, beregnet ut fra lokalenes størrelse og utforming. Sentrene må derfor lage en oversikt eller plan over maksimalt antall personer som kan være til stede samtidig på senteret, basert på gjeldende avstandskrav og tilgang til garderober, toaletter og dusjfasiliteter. Utgangspunktet for å beregne maksimal antall kunder i et lokalet er at alle i lokalet skal kunne holde en meter avstand til hverandre når de ikke utøver fysisk aktivitet, og to meter under fysisk aktivitet (gjelder ikke svømmeaktivitet).

Spesielt utsatte områder vil være i ankomstområder, garderober og dusjanlegg. Fellestrening i saler er også en risikoutsatt aktivitet som krever særskilte tiltak og oppmerksomhet, og det må sikres at kravet om minst to meter mellom deltakere opprettholdes under hele økten.

Det er viktig at det tilrettelegges for minst en meters avstand mellom de som oppholder seg på treningssenteret, på bassengkanten, i garderober og ved dusjing, samt at toalettkapasiteten og muligheten for håndvask er tilstrekkelig med hensyn til antall personer som oppholder seg til enhver tid i virksomheten.

Pleksiglass opphever ikke avstandskravet om to meter for utøvere som driver høyintensiv fysisk aktivitet.

Alle beregninger av maksimalt antall kunder i lokalet samtidig skal resultere i at kravet til 2 meter mellom alle som utøver høyintensiv fysisk aktivitet i lokalet kontinuerlig kan etterleves.

Bruk av munnbind

Det er anbefalt å bruke munnbind i lokaler for kultur-, trenings-, sports- og fritidsaktiviteter hvor det ikke er mulig å overholde avstandskravet om en meter. Anbefalingen om bruk av munnbind gjelder ikke utøver under selve treningsaktiviteten.

I svømmehaller og badeanlegg gjelder anbefalingen om munnbind for badende besøkende frem til man oppholder seg i våt sone, og etter at man har oppholdt seg i våt sone. For andre, de som ikke bader i løpet av besøket, bør munnbind benyttes.

Anbefaling om bruk av munnbind gjelder for ansatte på steder hvor det ikke er mulig å holde minst en meters avstand fra besøkende.



Barn under 12 år og personer som av helsemessige eller andre årsaker ikke kan bruke munnbind er unntatt anbefalingen om munnbindbruk.

Ansatte som kommer tilbake fra reise

Mange treningscenter har en stor andel studenter blant sine ansatte som ønsker å reise hjem på ferie/i helgene.

- Det anbefales at dere som arbeidsgiver ber om at ansatte som har vært på reise til områder med høyere smittetrykk varsler arbeidsgiver.
- De som har vært på en sånn reise bør være svært obs på symptomer og ha meget lav terskel for å holde seg hjemme fra jobb.
- Vi anbefaler at dere som arbeidsgiver oppfordrer til at de dette gjelder tester seg dag 1 og dag 7. De er ikke karantene og kan jobbe i mellomtiden, men skal altså være observante og holde seg hjemme ved symptomer.

Besøktid og registrering

Alle virksomheter må loggføre besøkende med dato og klokkeslett for trening.

Virksomheten skal ha et system som sikrer god flyt av besøkende gjennom alle arealer (inngangsparti, passasjer, garderober, trenings/ bassengområde osv) slik at det ikke oppstår trengsel og at det til enhver tid er mulig å holde anbefalt avstand. Virksomheten må vurdere om det er behov for tidfestet inngang og begrensning i varighet av treningsøkt/besøk.

Ytterligere informasjon

Listen under viser kilder til lovpålagte krav, informasjon om gjeldende lokale forskrifter og mer detaljert og utdypende veiledning:

1. [Forskrift om smitteverntiltak \(Covid-19 forskriften\)](#): Det er her dere til en hver tid finner gjeldende nasjonale krav. Forskriften omtaler regler for karantene, innreise, nærkontakt og hva som er smittevern faglig forsvarlig for ulike yrkesgrupper.
2. Trondheim kommune har egen [hjemmeside om koronainformasjon](#). Her finner dere lokale nyheter og gjeldende lokale forskrifter, råd og anbefalinger. Der vil også Veileder for detaljhandel publiseres.
3. Virke Trening har, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, utarbeidet en veileder for treningsvirksomhet, som gir mer generell og detaljert informasjon enn denne veilederen. [Smittevernveileder Virke Trening](#)
4. Standard Norge har, i samarbeid med representanter for arbeidsgiverorganisasjoner og treningscenter, utarbeidet en veileder for treningscenter. Standard Norges [Smitteverntiltak for treningscenter](#).
5. [Folkehelseinstituttets](#) råd og anbefalinger for treningsvirksomheter og svømmehaller.