



# Veileder for smittevern i frivillige organisasjoner

# Innhold

Om denne veilederen.....	3
Generelle råd til frivillige organisasjoner.....	3
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
Særlige råd om risikogrupper.....	6
Særlige råd for barne- og ungdomsorganisasjoner .....	7
Sjekkliste for smittevern ved aktiviteter i frivillige organisasjoner.....	8
Mer informasjon og andre veiledere.....	9

## 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). I § 13 stiller denne flere krav til gjennomføring av arrangement hvor personer fysisk møtes, som må overholdes.

En åpen og inkluderende frivillighet er et godt prinsipp, også nå. Med utgangspunkt i gjeldende råd og anbefalinger om smittevern, kan de fleste frivillige organisasjoner gjennomføre de fleste av sine aktiviteter. Det viktige er at de som arrangerer og deltar i aktivitetene, er trygge og opplever dem positive. Derfor må hver

enkelt organisasjon også gjøre individuelle vurderinger av hva som trygger deres aktiviteter og hva slags tilpassinger som bør gjøres hos dem for at de skal kunne ivareta sitt ansvar for frivillige og deltakere.

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 fra våre medlemsorganisasjoner og koordinert med Kulturdepartementet.

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

## 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.
- Gjør egne vurderinger av hva som er viktig for at organisasjonens aktive og deltakere på aktiviteter skal føle seg trygge.
- 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 opptrer 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).
- Hold oversikt over hvem som deltar i aktiviteter og arrangement, slik at dere kan nå ut med informasjon om eventuell smitte og hjelpe til med smittesporing ved behov. Hvis dere fører deltakerlister for å oppnå dette, kan disse oppbevares i inntil 10 dager.
- Unngå eller avbryt aktiviteten hvis dere er utrygge på om aktiviteten bidrar til økt smitterisiko.

# Hovedregler for å unngå smitte

Veilederen har tre 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

## 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 smitemåte 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.

## 2. SØRG FOR GOD HYGIENE

Arrangører, frivillige og deltakere i aktiviteter skal ha god hygiene og følge [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. Alkoholbasert hånddesinfeksjon kan være et godt alternativ til håndvask når hendene er tørre og ikke synlig tilgriset. Vask hendene hyppig, for eksempel ved ankomst eller hvis deltakerne flytter seg eller skifter utstyr underveis i aktiviteten. Psoriasis- og eksemforbundet har råd om hvordan dere kan legge til rette for [hudvennlig håndvask](#).
- 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](#).

- Hvis aktiviteten går over lengre tid, sørg for regelmessig renhold av overflater som mange berører, for eksempel dørhåndtak, stoler, toaletter og servanter.
- Hvis dere skal bruke utstyr som er i kontakt med hender og ansikt, bør dette rengjøres etter bruk eller mellom hver økt. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav. Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (for eksempel hjelm og hansker) bør begrenses mest mulig.

## 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.

Organisasjoner kan avholde større arrangementer dersom:

1. Deltakerne holder minst 1 meter avstand, og andre råd og anbefalinger om smittevern overholdes.
2. Arrangementet skjer på offentlig sted, f.eks. i et forsamlingslokale, på en skole, i organisasjonens egne lokaler eller utendørs.
3. Organisasjonen er ansvarlig arrangør, noe som betyr at den har oversikt over hvem som er til stede, iverksetter tiltak som sørger for at syke ikke deltar, følger relevante standarder om smittevern og sørger for at rådene om avstand og smittevern følges.



For større arrangementer som innfrir disse kravene gjelder følgende regler om gruppestørrelse:

- Innendørs arrangementer kan ha inntil 200 deltakere.
- Utendørs arrangementer kan ha inntil 600 deltakere dersom alle deltakere sitter i fast-monterte seter.
- Private sammenkomster kan ha inntil 50 deltakere. Private sammenkomster er definert som sammenkomster for familie, venner og bekjente eller sosiale samlinger i tilknytning til arbeid eller skole, inkludert tilstelninger etter seremonier, fester og bespisning med servering av alkohol i forbindelse med seminarer, konferanser, kurs og andre faglige sammenkomster.

Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av et arrangement regnes ikke som en del av deltagerantallet.

I private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn 5 gjester i tillegg til husstandsmedlemmer. Dersom alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. En husstand er mennesker som bor sammen, f.eks. et kollektiv. Begrensingen om at man ikke bør ha flere enn 5 gjester, gjelder ikke for barnehage- eller barneskolekohorter.

Råd for å følge denne regelen:

- Hold anbefalt avstand mellom deltakerne under hele aktiviteten eller arrangementet. Tenk på avstandsreglene når personer skal inn og ut av lokaler, for eksempel ved pauser og ved oppstart/avslutning av aktivitet.
- For salgsaktiviteter som loppemarked og julemarked, er det ingen antallsbegrensning. Det er likevel viktig å overholde avstandsbestemmelsene og vurdere hvor mange som kan være i samme rom. Ved mye folk, er det lurt med vakter e.a. som regulerer antall personer i rommet.
- Før deltakerlister med kontaklinformasjon hvis nødvendig, og husk å orientere deltakerne om at dere gjør dette. I tråd med råd fra Folkehelseinstituttet kan dere oppbevare opplysningene i inntil 14 dager av hensyn til smittesporing.
- Oppfordre deltakerne til å unngå bruk av kollektivtransport hvis mulig, og legg gjerne til rette for at deltakerne kan reise uten å belaste kollektivsystemet.



- Hvis dere skal servere mat og drikke, unngå felles servering og buffé 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.
- Garderober, dusjer eller liknende, kan brukes på vanlig måte, så lenge smittevernråd følges. Legg til rette for å unngå trengsel, og regelmessig vask av overflater og utstyr som kan spre smitte, eller legg til rette for at deltakere kan skifte og dusje hjemme.
- Hvis arrangementet innebærer overnatting, bør hver deltaker ha sitt eget utstyr til dette som ikke røres av andre, og soveplasser bør settes opp med minst 1 meter avstand.
- Én-til-én-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.

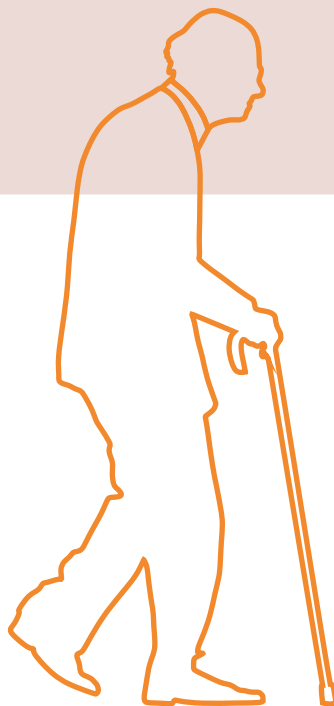
Regjeringen anbefaler at alle er sammen med færre personer i sosiale sammenhenger, i kortere tid og ikke med for mange forskjellige personer i løpet av en uke. Normalt vil man som arrangør ikke ha oversikt over antall nærkontakter deltakere har hatt den siste uken. Dersom man ønsker å begrense antallet nærkontakter på et arrangement kan man legge til rette for 2 meter mellom alle deltakere, eller dele deltakerne inn i mindre grupper, som holder 1 meter mellom seg innad i gruppa, med minimum 2 meter avstand mellom de ulike gruppene. Folkehelseinstituttet definerer nærkontakt som noen man har vært innenfor 2 meters avstand fra i minst 15 minutter, eller som man har hatt direkte fysisk kontakt med.

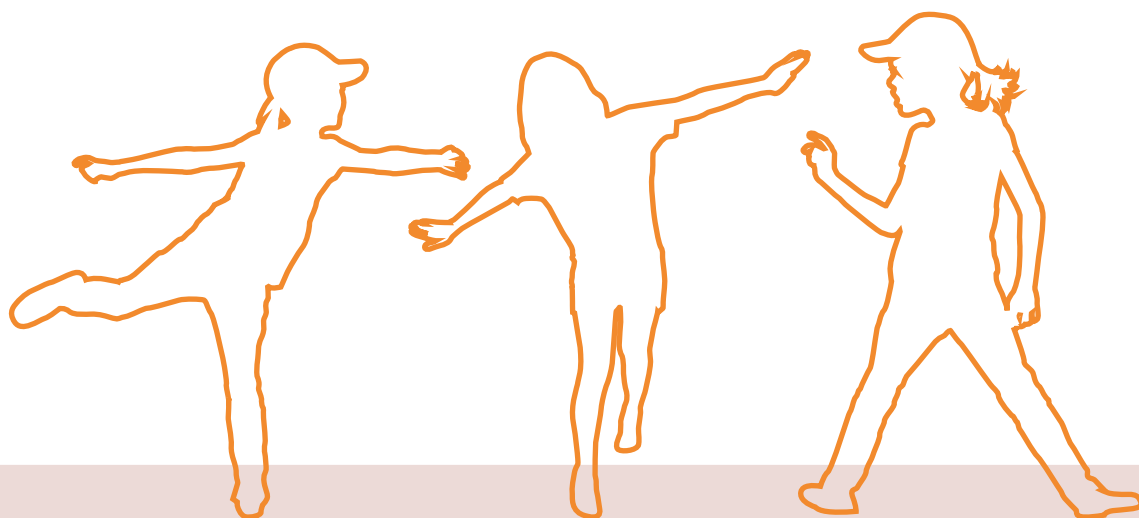
## SÆRLIGE RÅD OM RISIKOGRUPPER

Folkehelseinstituttet har egne anbefalinger til personer i risikogrupper, som personer over 65 år og personer med ulike kroniske sykdommer og/eller alvorlig helsetilstand. Det skilles også mellom lett økt risiko, moderat og høy risiko. For de ulike gruppene gjelder egne anbefalinger. Det er den enkeltes ansvar å bestemme hva de vil delta på. Vi anbefaler likevel at organisasjonene gjør egne vurderinger. På den ene siden bør organisasjoner åpne for at personer i risikogrupper kan delta om de selv opplever det som trygt, og gjøre tilpasninger for at personer i risikogrupper opplever det som tryggere å delta. På den andre siden bør organisasjoner åpne for at noen likevel ikke ønsker å delta eller deltar på andre måter enn før. Hva slags vurderinger som må gjøres, varierer fra organisasjon til organisasjon og fra aktivitet til aktivitet.

Vi anbefaler følgende for aktiviteter med risikogrupper:

- Legg til rette for god oppfølging av organisasjonens frivillige før og etter aktiviteten.
- La frivillige i risikogrupper gjøre egne vurderinger. Ønsk de som deltar velkommen, men vær også åpen for at andre ønsker å holde seg hjemme.
- 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 aktiviteten til den enkeltes dagsform.
- Ved aktiviteter som gjøres i samråd med kommunen, bør kommunale retningslinjer gjelde for fysisk kontakt og private besøk.
- Vurder sårbarheten til personer i risikogruppen som deltar på aktiviteter eller er frivillige, inkludert personer med underliggende sykdommer og personer over 65 år.
- Vurder alternative aktiviteter for personer i risikogruppen, slik at deres behov for trygghet ivaretas uten at de holdes utenfor sosiale fellesskap og aktivitet





## 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:

- Organiserte fritidsaktiviteter for barn og unge med faste deltakere kan gjøre unntak fra regelen om 1 meter avstand mellom deltakerne. Unntaket fra enmetersregelen gjelder deltakere under 20 år og de som står for arrangementet, men voksne bør holde avstand til andre voksne, og ungdom i ungdomsskole- og videregående skolealder bør holde 1 meter avstand når det ikke er til hinder for å gjennomføre aktiviteten som normalt. Fritidsaktiviteter bør organiseres slik at deltakerne deltar i faste grupper på inntil 20 personer som ikke blandes. Se råd fra Folkehelseinstituttet om [organiserte fritidsaktiviteter](#).
- På aktivitetsleir, kulturskole, leirskole, skoleavslutning, andre skolelignende fritids- eller ferietilbud for barn og unge som går over flere dager kan man gjøre unntak fra avstandsreglene i den grad det er til hinder for å gjennomføre aktiviteten som normalt. Unntaket gjelder deltakere under 20 år og de som står for arrangementet, men voksne bør holde avstand til andre voksne. På samlinger med mer enn 20 deltakere bør deltakerne deles inn i mindre, faste grupper som ikke har nærkontakt med andre grupper. Se råd fra Folkehelseinstituttet om langvarige arrangementer for barn og unge.
- Med yngre barn til stede kan det være utfordrende å overholde smitteverntiltakene. Vurder om det bør være en voksen til stede ved aktiviteter med barn, og ta hensyn til alder og antall barn i vurderingen. Dersom barna er under skolealder, bør det uansett være voksne til stede.
- Tilpass informasjon om smitteverntiltak til deltakernes alder.
- Husk å trykke 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	
Hold oversikt over hvem som deltar, for å kunne bidra til eventuell smittesporing senere	
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	
Informer 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, og legg til rette for hyppig håndvask eller bruk av hånddesinfeksjon	
Gjør dere kjent med planen for renhold av lokalet dere bruker	
Vurder regelmessig rengjøring av flater som berøres hyppig	
Vurder rengjøring av felles utstyr etter hver bruk eller hver økt	
<b>3. Unngå fysisk nærkontakt og hold anbefalt avstand mellom personer</b>	
Følg regler og anbefalinger om gruppestørrelse og avstand mellom personer	
Oppfordre deltakerne til å unngå bruk av kollektivtransport hvis mulig, og legg gjerne til rette for at deltakerne kan reise uten å belaste kollektivsystemet	
Legg opp matservering på en måte som gjør at reglene om avstand og hygiene kan overholdes	
Hvis dere skal bruke garderober, dusjer o.l., unngå at flere bruker dem samtidig, og sørg for regelmessig renhold	
Sikre god nok avstand, og unngå deling av utstyr ved overnatting	
Unngå fysisk kontakt under aktiviteter (unntatt for ledsagere)	
Vurder hvor mange som kan være i lokalet samtidig som avstandsreglene overholdes. Vurder bruk av vakter som passer på antallsbegrensning ved risiko for mye folk.	
Bruk et lokale som er stort nok til å sikre avstand mellom deltakerne	
Planlegg for å unngå trengsel ved aktivitetens start, slutt og pauser	



## 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](#)»



