



## Reglement for smittevern for trening og kampvirksomhet

---

Dette reglement gjøres gjeldende for ethvert lag/gruppe som skal inn i Trondheim Spektrum for trening eller kampvirksomhet.

Reglementet er utarbeidet på bakgrunn av pålegg og anbefalinger fra myndighetene. Innholdet i dette reglementet er å betrakte som definerte krav knyttet til å få tilgang til anlegget.

Reglementet ansees som akseptert når man entrer anlegget ifm. sin forhåndsavtalte aktivitet/tildelte treningstid eller oppsatte kamp. Det vil være det enkelte lag/gruppe og deres foresatte/ansvarlige som sørger for at alle punkt i dette reglement og gjeldende smittevernveileder følges, uansett hvilken idrettaktivitet man skal bedrive. Brudd på dette kan føre til bortvisning fra anlegget eller at anlegget blir stengt. Vi oppfordrer derfor sterkt til alle tar individuelt ansvar slik at vi kan opprettholde en trygg aktivitet i Trondheim Spektrum.

### 1. Ansvar

**Hvert enkelt lag er selv ansvarlige for å følge Trondheim Spektrums smitteveileder i tillegg til folkehelsemyndighetenes og den enkelte særiddretts til enhver tids gjeldende regler.**

Dette betyr at det er den enkelte ansvarlige for den aktuelle gruppe som har et særskilt ansvar for å følge opp dette. Trondheim Spektrum vil gjennom denne instruks tilrettelegge for at det enkelte lag/gruppe kan gjennomføre sin aktivitet.

### 2. Utover bestemmelsene fra FHI, skal den enkelte særiddrett følge sin særkrets, Trondheim kommune og Trondheim Spektrums smittevernsregime. Utover de nevnte veiledere, gjelder følgende særskilt for aktivitet i Trondheim Spektrum:

- a. Maks-antall for den aktivitet som skal bedrives skal følges etter nasjonale råd og Trondheim Kommunes pålegg.
- b. **Det er lov med publikum i hallene for alle aktiviteter etter følgende antall:**
  - i. Alle håndballflater, A2, A3, A4, D1, D2, D3, F1 og F2: Maks 30 personer pr. flate. Disse skal ikke stå på den siden hvor inngang og utgang til hallen er.
  - ii. A1: Maks 15 personer på denne flaten. Disse **skal** stå på langside og kortsiden der skilleveggene kommer ned mellom hallene i A-hallen.
  - iii. E-hallene 1-6, maks 15 personer pr. flate. Publikum skal **ikke** stå på kortsiden mot garderobene, der trafikk til og fra andre hallflater går.
  - iv. Publikum skal holde 1 meter avstand.
- c. Alle gjester på anlegget må følge rådene for håndhygiene, både før og etter idrettsaktivitetene og i forbindelse med toalettbesøk. **Det enkelte lag medbringer egen hånddesinfeksjon.**
- d. Garderobefasiliteter er åpen
- e. Alle som har benyttet anleggets idrettsutstyr må desinfisere dette før man forlater arenaen. Dette gjelder spesielt stoler, bord i sekretariat, lagsbenker og resultattavler.

### 3. For å unngå etablering av såkalte «smittebroer» så skal man under oppholdet ikke berøre interiør/gjenstander som strengt tatt ikke er nødvendig. Eksempler på dette kan være vegger,



## Reglement for smittevern for trening og kampvirksomhet

---

dører, håndtak, gelender, møbler, utstyr etc. Dørene inn til den enkelte hall skal stå åpen, slik de er når du/dere ankommer anlegget.

### 4. Opphold i vrimlearealer

#### a. Trening

- i. Det er ingen begrensning for oppmøte tidspunkt, men vi oppfordrer til å ikke møte veldig tidlig til trening.
- ii. Vi ønsker ingen idrettsrelatert aktivitet i vrimleområdene.
- iii. Foreldre som venter bes så langt det lar seg gjøre oppholde seg ved treningsflaten, eller i kaffebaren på plan 2.
- iv. Lag og utøvere som er ferdige med å trene bes forlate anlegget så fort det lar seg gjøre etter endt trening.
- v. Hold avstand.
- vi. Ingen møter til trening ved symptomer som kan mistenkes til å være Cvd19.

#### b. Kampvirksomhet

- i. For å begrense mulighetene for lag til å «møte hverandre» oppfordres det at lag ikke oppholder seg i vrimlearealene før kamper.
- ii. Det skal ikke foregå idrettsrelatert aktivitet i vrimlearealene, les oppvarming.
- iii. Lag som er ferdige med sin kamp bes forlate spilleflate umiddelbart etter kampslutt.
- iv. Lag som skal spille kamp skal ikke oppholde seg ved utgangen/innang til den enkelte hall hverken før eller etter trening, dørene er kun for transport og et punkt det er vanskelig å holde avstand.
- v. Det er anledning med publikum i Trondheim Spektrum, se antallsbegrensninger på side 1 i dette dokumentet.
  1. Det er arrangør sitt ansvar å sørge for at publikum og øvrige overholde regler for smittevern før, under og etter kamp.

5. Hovedinnang 1 og 2 benyttes - dette er automatiske rondeller slik at berøring av dørblad / dørhåndtak unngås.

6. Alle besøkende må registrere seg ved bruk av QR-koder ihht. oppslag. Når du kommer til anlegget med et lag der utøverne er under 18 år, så er det tilstrekkelig at lagleder registrerer seg. Vedkommende lagleder er da ansvarlig for å holde oppdatert liste over personell som har gått inn på arenaen for det gjeldende lag. Utøver over 18 år skal alle registrere seg individuelt med QR-kode. Alle deltagende, trenere, utøvere, oppmenn, dommere etc. skal stå på listen, og lagleders fullstendige kontaktinformasjon må være med i denne listen. Ved kampavvikling har hjemmelaget ansvar for at begge lag utfører i henhold til denne veileder

Dette for å sikre eventuell kvalifisert smittesporing. Ved å scanne QR-kode, og bli oppført på deltakerlisten så samtykker man i at opplysningene blir lagret iht helsemyndighetenes krav. Om man ikke ønsker å la seg registre så vil det medføre at man ikke kan få tilgang til

## Reglement for smittevern for trening og kampvirksomhet

---

Trondheim Spektrum. Opplysningene om hvem som har vært til stede utleveres kun til kompetent myndighet på forespørsel og lagres iht. gjeldene bestemmelser.

7. Etter all trening og kampvirksomhet må benker, bord og stoler som brukes, desinfiseres. Ved kampvirksomhet er dette hjemmelagets ansvar.
8. Etter all kampvirksomhet, må sekretariatsbord og styringsenhet for resultatservice rengjøres med desinfeksjonsmiddel. Dette er hjemmelagets ansvar, og hjemmelaget må benytte medbragt desinfisering til dette formålet.
9. Alle besøkende i Trondheim Spektrum må vaske hender/benytte hånddesinfeksjon når man går inn i anlegget, senest rett innenfor hovedinngangen, deretter følge FHI veileder ref. pkt. 10.
10. Hvert enkelt lag må SELV medbringe hånddesinfeksjon for bruk til sitt lag, som sammen med vasking har hender med vann og såpe skal brukes iht. veilederen fra FHI. Vi anbefaler at den enkelte lagleder samler sitt lag og gjennomfører hånddesinfeksjon **før** man entrer anlegget og senest før man passerer markering for «ren sone/desinfeksjon utført» rett på innsiden av inngangsroundellene. Det samme gjelder også desinfeksjon til bruk på utstyr etter bruk.
11. Samle troppene! For at det enkelte lag og lagleder skal kunne håndtere sitt lags utøvere, må lagene samles på utsiden før man går inn på anlegget. Her oppnås følgende smitteverneffekt;
  - a. Ingen opphoping av personell i vrimelearealene, disse er kun til transport til og fra tildelte hall
  - b. Sikre at samtlige utøvere desinfiserer hender før man går inn på anlegget.

### Håndhygiene må utføres som et minimum:

- Før og etter aktiviteten
- Ved skifte av aktivitet
- Før og etter bruk av felles utstyr
- Etter toalettbesøk
- Etter hosting/nysing
- Etter snyting/tørking av snørr
- Før og etter eventuelle måltider

Link til smitteveileder: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/innledning>