

Den Norske Turistforening



SMITTEVERNINSTRUKS for aktivitet Covid-19

Versjon 2.0, 10.05.2020

Foto: Marius Dalseg Sætre

DNTs smittevernplan for aktivitet

Instruks for smittevern på aktivitet i regi av DNTs medlemsforeninger

Versjon 2.0, 10.05.2020

DNT har et stort og variert aktivitetstilbud. Vi ønsker å få flest mulig ut i naturen for å skape naturopplevelser for livet. Dette krever at vi er gode på sikkerhet og at vi følger nasjonale retningslinjer og krav med hensyn på smittevern. En grunnidé i norsk rettspraksis er at enhver er ansvarlig for sin egen sikkerhet. Like fullt vil alle som arrangerer turer og aktiviteter for andre mennesker også påta seg et visst ansvar, både praktisk og formelt. Det er de enkelte medlemsforeninger som er tilbydere og dermed også ansvarlige for det aktivitetstilbudet som gis til enhver tid. DNT har som organisasjon et felles arbeid knyttet til HMS og sikkerhet for aktivitet. Dette vil være et viktig bakenforliggende teppe for smittevernplanen.

Denne smittevernplanen har som mål å gi føringer og råd for at DNTs medlemsforeninger skal kunne tilby et godt og trygt tur- og aktivitetstilbud, også gjennom denne krevende situasjonen.

Planen har som hensikt å:

- Gjøre det mulig å tilby gode aktiviteter for våre medlemmer i en tid hvor dette virkelig trengs
- Forebygge spredning av koronavirus i tilknytning til vårt aktivitetstilbud
- Gi god informasjon til deltakerne på DNTs aktivitetstilbud
- Gi trygghet og informasjon til turledere
- Bidra til god samhandling mellom turledere, medlemsforeninger, DNT og helsemyndighetene

Smittevernplanen for aktivitet er utarbeidet av DNT sentralt i tett samarbeid med ledere på aktivitetsavdelingene i noen av DNTs medlemsforeninger. Arbeidet er også utført i tett samarbeid med ekstern smittevernkonsulent og i dialog med smittevernmyndighetene.

Smittevernplanen ligger tett opptil myndighetenes råd innenfor feltet, men anbefalingene er overført til vårt system. Smittevernplanen vil endres dersom myndighetenes retningslinjer endres, og må oppfattes som et dynamisk dokument.

DNTs aktivitetstilbud

DNTs medlemsforeninger tilbyr over 11 000 arrangerte aktiviteter årlig, og gjennom dette får vi med oss over 1 million mennesker på tur hvert år. Aktivitetstilbudet er et enkelt og trygt friluftslivstilbud, og har stor betydning for folkehelsen i Norge.

Aktivitetene består i hovedsak av enkle fotturer i nærområdet der folk bor, aktivitetstilbud i nærområdet, toppturer på ski og til fots, turer fra hytte til hytte, hytteturer med aktivitetstilbud og ulike former for kurs. Tilbud gis både i nærområdet og fjellområder langt vekk fra der deltakerne bor.

Risikovurdering

For å kunne arrangere turer- og aktiviteter må vi også ha en klar plan på hvordan vi forholder oss til de mange risiko-områder knyttet til smittespredning.

Informasjon

Hva kan skje/ hvordan kan det gå galt?:

Deltakere får ikke tilstrekkelig informasjon fra oss.

Deltakerne misforstår viktig informasjon.

Turledere har ikke mottatt eller forstått nødvendig informasjon.

Aktuelle deltakere oppfatter ikke informasjon fra DNT/ egen forening.

Transport

Hva kan skje/ hvordan kan det gå galt?:

Kollektivreiser med for stor tetthet av passasjerer og privatbil med mange passasjerer, utgjør en smitterisiko.

Lange reiser for å delta på aktiviteten kan gi smittespredning til nye geografiske områder.

Gjennomføring av aktivitet

Hva kan skje/ hvordan kan det gå galt?:

Følgende kan gi økt fare for smittespredning:

For stor gruppe, og for stor tetthet mellom gruppemedlemmene.

For liten avstand mellom de ulike gruppene (når det er flere grupper på tur).

Håndhilsning eller direkte kroppskontakt.

Deling av mat og drikke.

Deling av utstyr.

Tatt med syke deltakere og/ eller turledere på turen.

På bakgrunn av denne risikovurderingen av smittefare på våre aktiviteter, oppretter vi en felles instruks for vårt aktivitetstilbud. Det er viktig at alle våre medlemsforeninger følger denne instruksjonen og justerer dem løpende ut fra den lokale smittesituasjonen, lokal lovgiving og lignende.

Felles instruks for smittevern for turer og aktiviteter i regi av DNTs medlemsforeninger

Hver enkelt medlemsforening forplikter seg til å følge anbefalingene fra offentlige myndigheter.

- Ved tilrettelegging av organisert aktivitet må den enkelte forening sørge for å være oppdatert på anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og DNT sentralt. Informasjon og tiltak for å forebygge koronavirus vil alltid være oppdatert på Folkehelseinstituttets nettside (<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/>). I tillegg kan nettsiden www.helsenorge.no være en god ressurs. Denne nettsiden har en god chat og en egen informasjonstelefon
- Det skal ikke legges opp til organisert tur/aktivitet med mindre man er trygg på at turen/aktiviteten ikke bidrar til unødig smitterisiko og at den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes og DNTs smitteverninstruks. I motsatt tilfelle skal turen/aktiviteten avbrytes umiddelbart.
- Alle turer og aktiviteter skal ha påmelding i forkant, med registrering av navn og kontaktinformasjon. For alle arrangører av offentlige arrangement stilles det strenge krav til sporbarhet ved et eventuelt smitteutbrudd, og en mer løslig registrering på oppmøtestedet er derfor ikke tilstrekkelig. Gjennom krav til påmelding holder vi også kontroll på gruppestørrelsen. Ved oppstart av turen/ aktiviteten gjennomføres opprop.

Det er ingen anledning til deltakelse for personer som

- Er smittet av korona, er i karantene/hjemmeisolering eller som har milde symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste, tungpustethet, hodepine eller nedsatt allmenntilstand (NB! Mange personer er plaget med allergi, og vil da ha noen av de samme symptomene. Dette må avklares).
- Ikke følger de regler og retningslinjer for deltakelse på tur / aktivitet som arrangør har lagt til grunn.

Tydelig informasjon må gis

- Det må gis tydelig og klar informasjon om aktivitetstilbudet og hvordan vi skal fungere sammen på tur, til alle som deltar.

- DNTs nettider, UT.no og den enkelte medlemsforening må ha god informasjon om de smitteverntiltakene som gjelder aktiviteten.
- Informasjon må også gjentas for alle deltakere ved oppstart av turen/ aktiviteten.
- Det er utarbeidet et tekstforslag som vi ber alle medlemsforeninger bruke i sin tur- og aktivitetsbeskrivelse.

Følgende regler skal gjelde for gjennomføringen av turer og aktivitet:

- Turlederen har ansvar for at regler og retningslinjer følges. Om deltakere ikke følger turlederens anmodninger kan vedkommende bli bedt om å forlate turgruppen.
- Tur/aktivitet skal gjennomføres på en varsom måte for å unngå skader. Gruppen skal ha fokus på å unngå situasjoner som potensielt kan føre til behov for hjelp fra helse- eller beredskapsressurser.
- Unngå håndhilsning, klemming og all annen form for fysisk kontakt mellom deltakerne og turledere.
- Vi innfører ingen ekstraordinære aldersbegrensninger for våre aktiviteter (dette gjelder både deltakere og turledere). For personer over 65 år, definert som risikogruppe av helsedirektoratet, er det ekstra viktig å følge opp med spørsmål om almenntilstand. Se ellers informasjon her: <https://helsenorge.no/koronavirus/risikogrupper>
- Alle må medbringe nødvendig personlig utstyr, inkludert antibac og det skal ikke deles på utstyr i gruppen.
- Det enkleste er å legge opp til turer og arrangement uten felles mat og drikke, men om dere legger opp til felles måltider må dette gjennomføres slik:
 - o Nøye håndvask utføres i forkant av alle som deltar i matlagingen.
 - o Det bør tilberedes mat og drikke som varmebehandles, slik som suppe, gryte, kakao, varm saft etc. Viruset dør ved varmebehandling over 70 grader.^[1]
 - o Maten bør serveres av en av turlederne, fremfor at deltakerne forsyner seg én og én.
- I den grad det trengs biltransport må kravet om 1 meter avstand overholdes og det er særlig viktig at generelle hygieneråd blir fulgt. Passasjerantallet tilpasses da størrelsen på bilen. Der det benyttes kollektiv transport, bør DNTs medlemsforeninger sikre at dette ikke belaster tidspunktet for nytte- og arbeidsreiser.

Følgende regler skal gjelde for avstand og gruppestørrelse på organisert tur og aktivitet:

Det er pr i dag lovlig med arrangementer med inntil 50 deltakerne på offentlig sted, der deltakerne kan holde minst én meter avstand til hverandre og der det er en ansvarlig arrangør. Hva som er akseptabel gruppestørrelse for DNT innenfor denne begrensningen vil avhenge av type tur og aktivitet. I gjeldende retningslinjer fra myndighetene heter det også at "treninger og annen organisert idrettsaktivitet kan gjennomføres for inntil 20 personer som holder minst én meter avstand". Våre retningslinjer sier:

- Det må sikres at alle, som ikke tilhører samme husstand skal holde minimum en meter avstand.
- Det er krav om forhåndspåmelding og deltakerkontroll, uansett gruppestørrelse.

^[1]https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/dor_koronavirus_ved_varmebehandling_eller_nedfrysing.38435

Vår tolkning av gruppestørrelser:

Gruppestørrelse opp til 20:

- Kurs eller aktiviteter som krever veiledning av deltakere under samlingsperioden og/eller interaksjon imellom deltakere
- Aktiviteter som krever turledelse og instruksjon underveis for å kunne holde god kontroll på gruppen
- Aktiviteter hvor skriftlig informasjon i forkant ikke er tilstrekkelig for å holde gruppen informert

Gruppestørrelse opp til 50:

- Arrangement som foregår på et offentlig sted, der deltakerne kan holde minst én meter avstand til hverandre og der det er en ansvarlig arrangør. Med offentlig sted menes et sted bestemt for allmenn ferdsel, eller et sted der allmennheten ferdes (jfr. Covid19-forskriften).
- Arrangementet med opptil 50 deltakere krever ingen eller veldig lite veiledning av gruppen og lite eller ingen interaksjon mellom deltakere seg imellom i løpet av samlingen.

Spesielt for organiserte fellesturer med overnatting:

- For turer, aktiviteter og kurs som inkluderer overnatting på DNTs hytter, skal alltid DNTs smittevernplan for hytter følges.
- Mange av hyttene til DNT er små. Valg av hytter må stå i forhold til antall gjester på fellesturen, slik at det ikke blir for trangt. Avstandsregelen på 1 meter må kunne gjennomføres.
- Turleder må være oppdatert på smitteverninstruksen for selvbetjente- og ubetjente hytter, og påse at denne blir fulgt av turfølgere.
- Turfølgere skal aldri overstige 20 personer.
- Vanlig smittevernråd skal følges, beskrevet i denne smitteverninstruksen.
- Turleder er smitteansvarlig på turen.
- I størst mulig grad skal gruppen deles inn i faste grupper som deler soverom og toaletter. Gruppene bør i minst mulig grad blandes med hverandre.
- Antall som spiser samtidig må begrenses. Måltider kan med fordel også flyttes utendørs.
- Mat serveres porsjonsvis. Rene hender for dem som serverer, og dem som spiser.
- Unngå deling av serveringsbestikk, ketsjupflasker, vannmugger, saltbøsser og all annen mat og utstyr som er ment for deling, utover din egen gruppe.
- Oppvaskansvarlige utpekes og alle gjøres kjent med reglene: Hver enkel skyller selv av skittent bestikk og dekketøy etter bruk og legger det i felles oppvaskbalje e.l. Deretter vanlig oppvask. Avslutt med å helle kokende vann over det som er vasket opp. Lufttørk eller tørk av med papir.
- Ved eventuell bruk av engangsutstyr kastes direkte i søppelpose som knyttes sammen og settes til avfall.
- Hyttene har sjekklister som skal følges:
 - Sjekkliste til gjest før en legger ut på tur
 - Sjekkliste for renhold utført av gjest
 - For turleder gjelder også (bli kjent med disse før turen):
 - Retningslinjer for renhold under covid-19 pandemi
 - Sjekkliste: Ved mistanke om koronasykdom

Spesielt for fjellspporturer:

- Toppturer kan gjennomføres på lik linje med annen aktivitet og med samme retningslinjer for smittevern. Det skal som alltid gjøres en vurdering av hver enkelt tur basert på værforhold,

terreng og evt. skredvurderinger. I tillegg skal det ved valg av turmål tas særlig hensyn til Helsedirektoratets råd om å «Ikke foreta reiser eller aktiviteter som gir økt risiko for at du får behov for redningstjenesten eller helsetjenesten».

- Også for stisykling gjelder generelle smittevernregler for aktivitet. Det skal opplyses på forhånd om at man holder ekstra god avstand mellom syklistene og turleder er ansvarlig for å påse at dette blir etterfulgt.
- Gjennomføres krevende aktiviteter og turer, skal turlederne gjøre seg kjent med ferdighetsnivået til den enkelte deltaker i forkant av turen. Det er også viktig at turinformasjonen er tydelig og klar, slik at vi sikrer at deltakerne er i stand til å vurdere om de har tilstrekkelige ferdigheter og god nok fysisk form for deltakelse.
- Klatring, bre- og fjellsportaktivitet med behov for bruk av felles utstyr bør ikke arrangeres på nåværende tidspunkt. Dette gjelder også kursaktivitet.

Utlån/ deling av utstyr

Det er en risiko for direktesmitte og indirekte smitte ved utleie/ deling av utstyr.

Åpner dere for utstyrsutlån, må det etableres gode rutiner for vask/ desinfisering mellom hver bruker av utstyret.

- ✓ **Utstyret må kunne rengjøres; vaskes med såpe og vann mellom bruk**, ved søl av organisk materiale – kroppsvæsker som blod – bør det være flekkdesinfeksjon. Dvs at man desinfiserer enten med teknisk sprit (f.eks. antibac uten gel) eller bruker klørlosning på steder der utstyret er forurenset. Dette utføres etter vask. Utstyr som kan bli gjennomvått av svette bør vaskes på minimum 60 grader Celsius. Dette utstyret bør ha egne renholdsrutiner.
- ✓ **Utstyr kan alternativt legges i karantene på minimum 3 døgn/72 timer, og man kan følge vanlige rutiner for renhold av utstyr.**

Beredskap

Ved smitteutbrudd, eller mistanke om deltakere som er syke av koronavirus, må turleder bidra til å isolere personen inntil situasjonen er avklart. Denne deltakeren må sendes hjem, og kontaktperson i medlemsforeningen varsles i tillegg til smitteverneverlegen i aktuell kommune. Turlederen må videre vurdere muligheten for at andre i gruppen er smittet og handle ut fra denne vurderingen.

Telefonnummer til kommunelegen er 116 117 i alle kommuner og telefonnummeret skal stå på eget varslingskjema.

I tillegg til vanlig førstehjelpsutstyr skal turleder ha med seg antibac (eller tilsvarende) og munnbind, så sant det lar seg oppdrive. På overnattingsturer er dette obligatorisk. Munnbind benyttes kun til personer man har mistanke om er smittet. Anbefalt munnbind er et kirurgisk munnbind TYPE I (Iso Standard/EN 14683). Et ikke-medisinsk munnbind bør benyttes, om ikke annet munnbind er tilgjengelig.

Vi må alltid være forberedt på en nødsituasjon kan oppstå i forbindelse med vår aktivitet. Når en nødsituasjon oppstår, må vi gjøre alt vi kan for å avhjelpe situasjonen selv om dette kan bety at generelle smittevernråd ikke blir overholdt.

Se ellers DNTs beredskapsplan, med tilhørende varslingsrutiner og tiltakskort.