

Den Norske Turistforening



SMITTEVERNINSTRUKS for aktivitet Covid-19

Versjon 10.1, 29.04.2021

Foto: Marius Dalseg Sætre

DNTs smittevernplan for aktivitet

29.04.2021 ble det i versjon 10.1 under 3.8 Spesielt for dugnad lagt til at utendørsdugnad kan gjennomføres med deltakere fra flere kommuner.

Endringslogg - endringer versjon 9.0 ->10.0

Dette er versjon 10.0, gjeldende fra 19. april. Tidligere versjoner er 1.0 fra 28. april, 2.0 fra 10.mai, 3.0 fra 28.mai, 4.0 fra 19.juni, 5.0 fra 16.juli, 6.0 fra 10.september, 7.0 fra 30.oktober, 8.0 fra 22.januar, 8.1 fra 1.februar, 8.2 fra 18.februar, 8.3 fra 10.mars og 9.0 fra 25.mars.

Denne instruksen gjelder inntil ny instruks gis. Nødvendige justeringer vil bli gjort når nasjonale retningslinjer tillater dette.

Denne endringsloggen gir bare en kortfattet beskrivelse av hvor det er gjort endringer og det er svært viktig at man følger den enkelte henvisning og setter seg grundig inn i de nye formuleringene. Smitteverninstruksen er nå inndelt i kapitler og underkapitler for at det skal være enklere å finne frem i den.

Nye nasjonale tiltak trede i kraft fra midnatt fredag 16. april, og gjelder inntil videre.

Kapittel 3.0 Smitteverninstruks for turer og aktiviteter i regi av DNTs medlemsforeninger

Foreningene kan opprettholde sitt nærtilbud, som nå også omfatter kurs og arrangement. For fellesturer og utendørs kurs er det tillatt å blande personer fra nærliggende kommuner.

Alle arrangement, samt innendørs aktiviteter og kurs, som samler personer fra ulike kommuner avlyses / utsettes med mindre smittevernansvarlig kommunelege anser gjennomføringen som forsvarlig.

Reiser i tilknytning til kompetansehevende kurs for frivillige anses som en nødvendig reise og er tillatt.

Kapittel 3.4 Følgende regler skal gjelde for gjennomføringen av turer og aktivitet:

Det er lagt til et punkt om viktigheten av god ventilasjon / utlufting ved innendørs aktivitet.

Kapittel 3.5 Følgende regler skal gjelde for avstand og gruppestørrelse på organiserte turer, aktiviteter og arrangement:

Det er presisert anbefalte antallbegrensninger for ulike grupper.

Det er lagt til et punkt om avstand mellom barn til og med barneskolealder.

Kapittel 3.7 Spesielt for fjellsportaktivitet

Fjellsportaktivitet er tillatt så lenge det er en del av nærtilbudet.

Kapittel 3.8 Spesielt for dugnad

Det er lagt til et eget kapittel som omhandler dugnad (hentet fra smitteverninstruks for hytter)

1.0 Hvorfor en egen smitteverninstruks for DNTs aktivitet?

Versjon 10.0, 19.04.2021

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 smitteverninstruksen.

Denne smitteverninstruksen 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.

Instruksen 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

Smitteverninstruksen 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.

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

Hver enkelt forening oppfordres til å kontakte lokale helsemyndigheter for å få oppgitt en kontaktperson. Denne kan bistå både ved smitteutbrudd / mistanke om smitte og kan svare på spørsmål knytt til lokale forhold og gjennomføringen av lokale arrangement, turer og aktiviteter. For større arrangement anbefales det å sende over arrangementsplan og risikoanalyse til kontaktperson hos lokale helsemyndigheter.

Instruksen er å se på som nasjonale føringer for vår aktivitet. Det er svært viktig at den enkelte foreningen har innsikt i de til enhver tid gjeldende lokale smittevernregler, og at retningslinjene for all aktivitet er justert i tråd med disse.

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.

2.0 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 og det skal foretas risikovurdering med hensyn på smittevern.

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.

3.0 Smitteverninstruks for turer og aktiviteter i regi av DNTs medlemsforeninger

Hver enkelt medlemsforening forplikter seg til å følge anbefalingene fra offentlige myndigheter, og det oppfordres til å føre tett dialog med lokale helsemyndigheter.

Foreningens nærtilbud kan opprettholdes så lenge det kan gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn på smittevern, og det er den enkelte forening som må definere sitt eget nærrområde og hva som kan sees på som nærtilbud. For regler om gruppestørrelse, se punkt 3.5.

Generelle nasjonale tiltak sier at det ikke skal gjennomføres unødvendige reiser. Forflytning for å delta på det som vi beskriver som nærtilbud anses ikke som en reise og er derfor tillatt.

Det kan skilles mellom kurstilbud for DNTs frivillige og kurstilbud for DNTs medlemmer.

Kompetansehevende kurs for førstnevnte gruppe vil ha avgjørende betydning for foreningenes tilbud i lang tid fremover, og reise i tilknytning til slike kurs anses derfor som en nødvendig reise og er tillatt.

Det er ikke lenger forbud mot å blande personer fra ulike kommuner ved organisert fritidsaktivitet, men den enkelte forening må gjøre en vurdering med hensyn på smittetrykk i de ulike deltakernes hjemkommuner. Personer som reiser til kommuner med mindre strenge tiltak enn i hjemkommunen, skal følge anbefalinger som gjelder i kommunen de bor i.

Alle arrangement, samt innendørs aktiviteter og kurs, som samler personer fra ulike kommuner avlyses / utsettes, med mindre smittevernansvarlig kommunelege anser gjennomføringen som forsvarlig.

- 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/>). En egen liste over de siste oppdateringer finnes under «Om koronaveilederen». 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.

3.1 Påmeldingsrutiner og krav til sporbarhet

For alle arrangører av offentlige arrangement stilles det strenge krav til sporbarhet ved et eventuelt smitteutbrudd. Alle turer og aktiviteter skal derfor ha påmelding i forkant, med registrering av navn og kontaktinformasjon. Gjennom krav til påmelding holder vi også kontroll på gruppestørrelsen. Det finnes flere rutiner som innfrir kravene om sporbarhet (listen er ikke uttømmende):

- Påmelding gjennom Sherpa eller tilsvarende system som registrerer navn og kontaktinformasjon.
- Påmelding på stedet i forkant av turstart med registrering av navn og kontaktinformasjon på alle deltakere. Listen må videreformidles til en ansvarlig person i foreningen, for eksempel ved at det tas et bilde av listen som sendes per sms eller epost før turen starter.
- Påmelding på stedet ved bruk av QR-kode. Før turstart scanner deltaker QR-kode med sin smarttelefon og legger inn nødvendige personopplysninger. Dette vil spare turlederen for arbeid, det gir trygg arkivering og automatisk sletting etter 14 dager. Den enkelte forening må selv ta ansvar for oppsett av et slikt system.
- Påmelding på forhånd ved at deltakere sender sms til turleder eller annen ansvarlig person. Komplette liste over deltakere og kontaktinformasjon sendes til ansvarlig person i foreningen før turstart.

Ved oppstart av tur/aktivitet bør det gjennomføres opprop for å avdekke om noen av de forhåndspåmeldte ikke har møtt.

Alle personopplysninger som er innhentet på andre måter enn gjennom Sherpa må slettes senest etter 14 dager.

3.2 Det er ingen anledning til deltakelse for personer som:

- Er smittet av korona, er i karantene/hjemmeisolering eller som har symptomer på luftveisinfeksjon 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.

3.3 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 nettsider, 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.
- Vi anbefaler at det like i forkant av turer med forhåndspåmelding sendes ut en sms med påminnelse om at det ikke er anledning til deltakelse hvis man har symptomer på luftveisinfeksjon eller er i karantene.

3.4 Følgende regler skal gjelde for gjennomføringen av turer og aktivitet:

- Man skal holde minst èn meters avstand til alle som ikke tilhører samme kohort. Vær også oppmerksom på at det kan være nasjonale eller lokale innstramminger som krever større avstand.
- 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 allmenntilstand. Se ellers informasjon her: <https://helsenorge.no/koronavirus/risikogrupper>
- Alle må medbringe nødvendig personlig utstyr, inkludert antibac, og det skal i minst mulig grad deles på utstyr i gruppen.
- Det er tillat med bruk av delt fellesutstyr (eks. kart og kompass, spikkekniiver, spill og leker) men den ansvarlige for aktiviteten skal påse at alle er nøye med håndhygiene og at utstyret vaskes / desinfiseres jevnlig.
- 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 Unngå kø ved matserveringen.

- Det bør tilberedes mat og drikke som varmebehandles, slik som suppe, gryte, kakao, varm saft etc. Viruset dør ved varmebehandling over 70 grader.^[1]
- Maten bør serveres av en av turlederne, fremfor at deltakerne forsyner seg én og én.
- Ved innendørs kurs / aktivitet: Smitterisikoen kan være større i rom med dårlig ventilasjon. Bruk og vedlikehold av ventilasjonsanlegg bør følge vanlige rutiner og holdes på vanlig nivå. Der det ikke finnes mekanisk ventilasjon, bør man lufte gjennom vinduer før og eventuelt under øvelsen/aktiviteten, for eksempel 30 minutter sammenhengende før man tar pause med lufting e.l. innendørs.

3.4.1 Spesielt om transport

Det skal ikke legges opp til aktivitet som medfører behov for fellestransport eller samkjøring

3.5 Følgende regler skal gjelde for avstand og gruppestørrelse på organiserte turer, aktiviteter og arrangement:

For voksne anbefales gruppestørrelse inntil 10 personer innendørs og 20 personer utendørs. Turleder / ansvarlig for aktivitet kommer i tillegg. Akseptabel gruppestørrelse innenfor disse rammene vil avhenge av aktivitetens art og den lokale smittesituasjonen og må vurderes av den enkelte arrangør. Det anbefales at man rådfører seg med smittevernansvarlig kommunelege.

For barn og unge under 20 år anbefales gruppestørrelse på inntil 20 personer både innendørs og utendørs.

Barn og unge under 20 år kan delta på fritidsaktiviteter som normalt så lenge dette er en del av foreningens nærtilbud. Det bør tilstrebes minst 1 meters avstand, med mindre det er til hinder for normal utførelse av aktiviteten. I slike tilfeller bør det inndeles i faste kohorter. Deltar det personer fra flere ulike geografiske områder bør man så langt det lar gjør dele inn kohortene basert på geografi. Antall personer i en kohort må vurderes med tanke på alder, behov for oppfølging og hvor mange voksne som er nødvendig for gjennomføring av aktivitet. En kohort skal aldri være større enn 20 personer.

For barn til og med barneskolealder vil det kunne være utfordrende å holde avstand mellom barna gjennom hele aktiviteten. Ved aktiviteter som innebærer faste deltagere er det derfor ikke nødvendig at barn til og med barneskolealder holder avstand til hverandre, i tråd med råd gitt i veiledere for barnehager og barneskoler.

For øvrige aktiviteter med barn gjelder avstandskrav og generelle smittevernregler. Det er de foresattes ansvar at reglene etter beste evne overholdes.

FHI har utviklet «sjekklister for smittevern» og «risikovurdering for arrangement» (publisert 14.juni). Disse kan lastes ned fra Foreningsnett.

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

3.5.1 DNTs aktivitet med hensyn på antall sosiale kontakter

Myndighetene ber alle om å begrense sosial kontakt. I enkelte kommuner er det også tallfestet et maksantall for hvor mange sosiale kontakter man kan ha i løpet av en uke. Deltakelse på DNTs turer og aktiviteter medfører ikke automatisk at man øker antallet «sosiale kontakter» tilsvarende antall deltaker på turen eller aktiviteten.

Hvor mange av deltakerne som regnes som en sosial kontakt vil avhenge av at man klarer å holde tilstrekkelig avstand til de rundt seg. DNT som arrangør er ansvarlig for å legge til rette for at de generelle smittevernregler kan overholdes, men det er den enkelte deltakers ansvar å regulere dette.

3.6 Spesielt for organiserte fellesturer med overnatting:

Forbudet om å foreta unødvendige reiser betyr at det på nåværende tidspunkt kun vil være aktuelt med overnatting i tiknytning til nærturer.

- For turer, aktiviteter og kurs som inkluderer overnatting på DNTs hytter, skal alltid DNTs smitteverninstruks 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. Man må kunne holde tilstrekkelig avstand.
 - Turleder må være oppdatert på smitteverninstruksen for aktivitet og for selvbetjente- og ubetjente hytter, og påse at disse blir fulgt av turfølgert.
 - Generelle smittevernråd skal følges, beskrevet i denne smitteverninstruksen.
 - I størst mulig grad skal gruppen deles inn i faste kohorter som deler soverom og toaletter. Kohortene 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 enkelt skyller selv av skittent bestikk og dekketøy etter bruk og legger det i felles oppvaskbalje eller lignende. 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:
 - o Sjekkliste til gjest før en legger ut på tur
 - o Sjekkliste for renhold utført av gjest
- For turleder gjelder også (bli kjent med disse før turen):
- o Retningslinjer for renhold under covid-19 pandemi
 - o Sjekkliste: Ved mistanke om koronasykdom

3.7 Spesielt for fjellsportaktivitet:

- Fjellsportaktiviteter som en del av nærtilbudet er fortsatt tillat. Se kapittel 3.0 og 3.5 for generelle retningslinjer.
- Klatring, bre- og fjellsportaktivitet med behov for bruk av felles utstyr tillates så sant man klarer å overholde generelle smittevernregler. Dette er i tråd med helsemyndighetenes smittevernveileder for idretten og Norges Klatreforbunds anbefalinger. Les mer her: <https://klatring.no/korona-info> "

3.8 Spesielt for dugnad (hentet fra kapittel 1.8 i smitteverninstruks for hytter)

Det er sjekket ut med FHI at dugnad sees på som nødvendig for drift og behandles derfor ikke som vanlig aktivitet i DNT. Følgende anbefalinger gjelder ved gjennomføring av dugnad:

- Hver enkelt dugnadsarbeider må selv være komfortabel med å delta på dugnad
- Det skal ikke legges opp til dugnad som medfører behov for fellestransport eller samkjøring
- Der det ikke er mulig å holde avstandsregelen bør det benyttes munnbind
- Ved overnatting anbefales eget rom til hver av de overnattende dugnadsarbeiderne
- Registrering av deltakerne må gjennomføres med tanke på smittesporing
- Ellers følges gjeldende smittevern råd om å holde seg hjemme ved sykdom, avstand og god håndhygiene samt desinfeksjon av berøringsflater.
- Det anbefales at en i gruppen utnevnes som smittevernansvarlig og tar en særskilt rolle med tanke på å holde fokus på disse anbefalingene.
- Alle dugnader innendørs som samler personer fra ulike kommuner avlyses / utsettes med mindresmittevernansvarlig kommunelege anser gjennomføringen som forsvarlig.
- Ved utendørsdugnad kan deltakere fra ulike kommuner delta dersom punktene ovenfor følges.

4.0 Utlån 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. Det vil si at man desinfiserer enten med teknisk sprit (f.eks. antibac uten gel) eller bruker klorløsning på steder der utstyret er forurensset. 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.**

5.0 Beredskap

Ved smitteutbrudd, eller mistanke om deltakere som er syke av koronavirus, må turlleder bidra til å isolere personen inntil situasjonen er avklart. Denne deltakeren må sendes hjem, og kontaktperson i medlemsforeningen varsles i tillegg til smittevernoverlegen 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 varslings skjema.

I tillegg til vanlig førstehjelpsutstyr skal turlleder ha med seg antibac (eller tilsvarende) og munnbind. 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.