**SMITTEVERNSREGLER (COVID 19) TIL DELTAKERE PÅ GØY PÅ VANNET 2020**

Det blir jo litt spesielt år pga. Covid19 og vi planlegger nå hvordan vi på den sikreste måte skal gjennomføre det.

Vi jobber utfra Norsk idrettsforbund sine anbefalinger. Dere kan lese hele smitteveilederen her: <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/f6586a2955d946d580eebb279420aaae/idrettsveileder_endelig_11.05.20_.pdf>

**Smittevern:**

* Vask deg skikkelig før du forlater hjemmet ditt.
* Passende seiltøy/evt regntøy tas på hjemmefra og er rent.
* Det er ikke mulig å dusje eller bruke garderober. Vi finner en løsning ute hvor vi kan skifte ved behov og etter smitteregler.
* Gå på do hjemme før du reiser til SSF. Det finnes do der, men det er fint med minst mulig dobesøk.
* Vask deg og klærne dine når du kommer hjem. Dette for å redusere sannsynligheten for at du bringer smitte med deg hjemmefra og til treningen og motsatt at smitte ikke føres fra treningen og hjem.
* Gjennomfør håndvask ved oppmøte, og du kan ikke bruke håndsmykker eller ringer.
* Langt hår blir satt opp, øredopper/-smykker blir hjemme.
* Prøv å Ikke ta deg til ansiktet under aktiviteter med andre.
* Ha din egen (rygg)sekk med drikkeflaske (ikke del flaske med andre). Vesken skal legges på en fast plass som gjelder hele uken. Du blir vist hvor den skal være.
* Følge anvisninger til trenere og hygieneansvarlig m.fl. og bidra til å løse oppgaver og skape god stemning.

Vi utgår fra de tre hovedprinsippene fra Norges seilforbund/Norges idrettsforbund for å bremse smittespredning.

1. **Syke personer skal holde seg hjemme**

Personer som kan delta i aktiviteter:

- Personer uten symptomer på sykdom

- Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon, så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn

Ved gjennomgått covid-19 finnes egne råd for opphevelse av isolasjon.

Personer som ikke kan delta i aktiviteter:

- Personer som har symptomer på covid-19, også de med milde luftveissymptomer

- Personer som er i karantene eller isolasjon

1. **God hånd-og hostehygiene og forsterket renhold**

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med det nye koronaviruset.

Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste.

**Håndhygiene** skal utføres hyppig av alle. For å kunne ivareta god hygiene bør toaletter/håndvaskfasiliteter være åpne selv om disse befinner seg i garderober.

Håndhygiene bør 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 måltider

**Håndvask** med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Tørk hendene med engangs papirhåndklær.

**Alternativer til håndvask** Det nye koronaviruset inaktiveres når det utsettes for alkohol. Alkoholbasert desinfeksjon er derfor et godt alternativ til håndvask der det ikke er tilgjengelig, effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres. Alkoholbasert desinfeksjon er også mindre effektivt dersom hendene er våte

1. **Holde minst 1 meters avstand og redusere kontakt mellom personer.**

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Viruset spres i størst grad ved hoste og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Fordi viruset finnes i for eksempel spytt og snørr hos personer som er smittet, bør spytting unngås og håndhygiene bør utføres etter snyting eller tørking av snørr. Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå.

* Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
* Unngå å berøre ansiktet
* Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
* Unngå spytting og snyting under aktiviteten
* Unngå deling av drikkeflasker og mat

**Vi har en person hver dag som er «hygieneansvarlig**». Oppgaven for denne personen er å ha ansvar for at disse reglene opprettholdes. Alle har selvfølgelig selv ansvar for dette hele tiden, og trenere har spesielt ansvar for sin egen gruppe. Hygieneansvarlig har overordnet ansvar att reglene blir fulgt av alle.

**Hver gruppe og deltaker har sin faste plass ved samling**. Dette kommer til å tegnes opp, så de alltid vet hvor de har sin plass.

Gruppeinndelingen må gjelde hele dagen. Gruppene må holdes adskilt fra hverandre. Ute på vannet blir det naturlig avstand mellom båtene, men det kan være litt vanskeligere på land. Viktig å alltid bruke de faste plassene.

**Dobesøk er lov**. Unngå kødannelser.

Toalettene blir vasket av vaskepersonell hver ettermiddag.

**Ikke lov til å bruke garderobene**. Vi kommer til å finne en løsning ute hvordan vi kan skifte.