

# Covid-19

## Interne smittevernrutiner i Narvik Slalåmklubb



**NARVIK  
SLALÅMKLUBB**

Godkjent 21.01 2021

Revisjon 12\_15.02.21/UF-KA

## Innhold

Generelt i klubben .....	3
Asbjørnstua, klubbhus, varmetue & kiosk .....	4
Asbjørnstua, kjøkken.....	5
Sjekkliste for smittevernrutiner Asbjørnstua .....	6
Driftsbygninger og andre fasiliteter .....	7
Toaletter .....	7
Lygarbua .....	7
Staurbua .....	7
Lager (bak kjøkken).....	7
Lagerrom (ute) .....	7
Tidtakerbua .....	7
Premiebod .....	8
Rennkontor 2. etg .....	8
Møterom 2. etg .....	8
Drift .....	9
Snøscooter .....	9
Smittevernregler for Heis.....	9
T-krok .....	9
Gondol.....	9
Stolheis.....	9
Heisvakter fra klubb.....	9
Arrangement .....	10
Dugnad .....	10
Renn/arrangement .....	10
Klubbhus som varmetue .....	10
Skitreninger.....	11
Avstander og disiplin i heiskø .....	11
Antall personer i heiser .....	11
Rutiner ved startområde.....	11
Bruk av privat utstyr .....	11
Trenerens ansvar.....	11
Bruk av utstyr fra Narvik Slalåmklubb - Lygarbua.....	11
Bruk av hansker eller votter .....	12

Avstander ved gjennomgang / besiktigelse av løype .....	12
Avstander ved instruksjon fra trenere.....	12
Samtrening med andre klubber .....	12
Avslutning.....	12

### Vårt hovedfokus for å bremse smittespredning er:

1. Holde minst 1 meter avstand til hverandre
2. Vaske eller sprite hendene ofte
3. Nys og host i albuekroken
4. Kom frisk og dra hjem ved akutte luftveissymptomer

## Generelt i klubben

### Følgende smitteverntiltak gjøres i og av Narvik Slalåmklubb

- God og informativ informasjon på [www.nsk.no](http://www.nsk.no), som oppdateres jevnlig.
- Fokus på Covid-19 smittevern i kommunikasjon på sosial medier, til medlemmer, løpere, foresatte, gjester, andre klubber og Norges Skiforbund.
- Store arrangement er foreløpig utsatt eller avlyst (internasjonalt FIS renn, kvalikrenn for Nordland og Troms etc), hvor det kan være utfordrende å ivareta smittevern.
- Vi bruker Norges Skiforbund sin koronaveilleder aktivt i arbeidet med smittevern, både internt blant klubbens medlemmer, løpere og eksternt til andre alpklubber og gjester.
- Informasjonsskilt og plakater med gjeldende smittevernregler er plassert på strategisk riktige plassert i klubbhuset Asbjørnstua, i Lygerbua og utendørs på våre bygninger.
- Vi har etablert besøksregisteringen Qurona (<https://qrona.nif.no>) via Norges Idrettsforbund og Vipps sin løsning. Systemet er enkelt, oversiktlig og brukervennlig å håndtere både ift registrering og en eventuell smittesporing. Alt av data kan lastes ned som en excelfil via Norges Idrettsforbund.
- Alle våre besøkende; medlemmer, utøvere, foresatte **skal** registrere seg ved ankomst Asbjørnstua.
- Ved eventuell kioskdrift/salg over disk vil det kun være mulig å betale med kort eller Vipps, vi vil ikke håndterer kontanter.
- Vi har god dialog og godt samarbeid med Narvikfjellet vedrørende avvikling av renn, med fokus på godt smittevern.
- Ansvarsområder er fordelt på sentrale personer i klubben, for å kunne ivareta et godt smittevern gjennom hele sesongen:
  - Overordnet smittevernsleder: Kristian Andreassen og Unni Forshaug
  - Asbjørnstua: Grete Rolandsen
  - Renn og arrangement: Primærkontakt: Kristoffer Kristiansen  
Sekundærkontakt: Kristian Andreassen
  - Lygarbua: Frode Paulsen
  - Bakkemannskap: Frank Remman
  - Tidtakerbua: Anders Vikholt
  - Administrasjon/rennkontor: Unni Forshaug

## Asbjørnstua, klubbhus, varmistue & kiosk

**Klubbhuset Asbjørnstua vil kun bli driftet som varmistue med enkel kioskdirift og salg av drikke og emballerte kioskvarer.**

- Max antall personer i Asbjørnstua 1. etg: **1 vakt**
- Max antall personer i Asbjørnstua 2. etg: **1 vakt + 24 klubbmedlemmer**
- Vakt ved hovedinngang i 1. etg, skal påse at alle registrerer seg og gir veiledning om køsystem og smittevernrutiner.
- Det etableres ingen sitteplasser for klubbmedlemmer i 1. etg. da arealet skal disponeres til køsystem for kiosk og toaletter.
- Vi vil fortløpende vurdere logistikk og iverksette nye tiltak, hvis dette ikke fungerer iht smittevern og avstandsregel.

### Besøkende/klubbmedlemmer

- Alle besøkende skal ved ankomst registrere seg i vårt besøksregistreringssystem: Qrona.no.
- Alle besøkende skal vaske hender eller benytte håndsprit.
- Regel for minimum 1 meter avstand skal overholdes.
- Ved symptomer på luftveisinfeksjon, vil disse besøkende ikke ha tilgang til Asbjørnstua.

### Følgende smittevernutstyr skal være tilgjengelig for våre besøkende i Asbjørnstua

- Desinfeksjonsmiddel (håndsprit).
- Informasjonsskilt- og plakater med de til enhver tid gjeldende smitteverntiltak fra regjeringen, Folkehelseinstituttet, Narvik kommune og Norges Skiforbund.

### Generelle smitteverntiltak gjøres i klubbhuset Asbjørnstua

- Kjøkkendel vil være avstengt med rullegitter når klubbens medlemmer og utøvere, trenere, støtteapparat og foresatte benytter klubbhuset som varmistue og toalettfasilitetene.
- Rullegitter vil kun holdes åpen når Asbjørnstua er åpen for ordinær drift og salg over disk.
- Det er kun enkeltpersoner i klubben og leder i Team Asbjørnstua som har nøkkel til kjøkkenet.
- Medlemmer, foreldre eller utøvere som skal på dugnad eller benytte klubbhuset som varmistue, skal benytte nøkkel som oppbevares i kodeboks.
- Kodeboks er plassert på vegg ved utendørs trapp til 2. etg.
- Informasjonsskilt og plakater med smittevernregler og rutiner, skal plasseres godt synlig for alle.
- Stativer med desinfeksjonsmiddel (håndsprit) skal plasseres på strategiske plasser ved hovedinngang i 1. etasje, på kjøkkenet, toaletter og i 2. etasje.

- Hyppig renhold av alle kontaktflater, slik som dørhåndtak, gelender, disk, bordflater og sittebenker.
- Dersom en må assistere en besøkende, skal håndvask utføres før og etter kontakt.
- Etablering av køsystem foran disk med gulvmarkering «Hold avstand» o.l.
- Gulvmarkering i Asbjørnstua med merker «Hold avstand» o.l.
- Etablere færre sitteplasser i 1. og 2. etasje
- Alle bord skal ha informasjonsskilt med QR-kode for besøksregistrering, smitteverntiltak og påminnelse om håndhygiene.
- Stativer med desinfeksjonsmiddel (håndsprit) skal plasseres godt synlig på kjøkkenet.
- Vakt (som benytter munnbind), for å håndtere antall personer i bygget.
- Smittevern vakt ved hovedinngang, som påser at besøksregistrering og vask/spriteing av hender gjøres
- Beskyttelsesglass monteres over disk, mellom besøkende og dugnadsvakt.

## Asbjørnstua, kjøkken

Følgende smittevern utstyr skal være tilgjengelig for våre medlemmer som er på dugnad i Asbjørnstua

- Munnbind (valgfritt å bruke)
- Desinfeksjonsmiddel (håndsprit)
- Håndsåpe og papir
- Engangshansker
- Renholdsutstyr til overflater (sprit)
- Sjekkliste (1-sidig) med smittevernregler og rutiner, vil være plassert godt synlig ved disk-/kasspunkt og i kjøkkendel.
- Smittevernveileder fra Norges Skiforbund og ALF (Alpinanleggenes Landsforening) vil ligge tilgjengelig på kjøkkenet,

Følgende smitteverntiltak gjøres på kjøkken

- Max antall personer på kjøkkenet: **3**
- Kjøkkendel vil være avstengt med rullegitter når klubbens medlemmer og utøvere benytter klubbhuset som varmestue og toalettfasilitetene.
- Rullegitter vil kun holdes åpen når Asbjørnstua er åpen for ordinær drift og salg over disk.
- Informasjonsskilt og plakater med smittevernregler og rutiner, skal plasseres godt synlig for alle.
- Før åpning av Asbjørnstua, skal meny vurderes og primært skal det være salg av emballerte produkter.
- Hyppig renhold av alle kontaktflater, slik som dørhåndtak, disker, bordflater, benker, kaffemaskiner og microbølgeovn m.m.

- Beskyttelsesglass monteres over disk, mellom besøkende og dugnadsvakt.
- Det vil bli gitt grundig opplæring i smittevernregler og tiltak, til medlemmer og foresatte som skal ha dugnadsvakt i Asbjørnstua.
- Alle medlemmer, foreldre og utøvere skal ha fokus på smittevern.

## Sjekkliste for smittevernrutiner Asbjørnstua

(skal fylles ut hver dag Asbjørnstua har åpen eller benyttes i klubbsammenheng)

Dato:

Smittevernansvarlig i dag (navn): \_\_\_\_\_

- Jevnlig sjekke at det er håndsprit på dispensere
- Følge opp at alle oppfordrer besøkende, medlemmer, utøvere m.fl. registrerer seg i Qurona.
- Se til at rutineoppgaver gjøres på alle bord i varrestua, vask før nye besøkende setter seg.
- Rutiner på jevnlig renhold på berøringsflater (min. 1 gang pr time).  
Med berøringsflater menes; dørhåndtak, bord, benker, disk, kortterminal, toalett, vannkraner m.m.)

Renhold på berøringsflater er gjennomført på følgende tidspunkt:

Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:
Tid:	Tid:	Tid:	Tid:	Tid:

Arket signeres og settes i perm, ved slutt vakt.

Signatur: \_\_\_\_\_



## Driftsbygninger og andre fasiliteter

### Toaletter

- Max antall personer pr toaletter (dame/herre): **2**
- Dispenser med desinfeksjonsmiddel skal være tilgjengelig på dame- og herretoaletter.
- Hender desinfiseres ved inngang og vaskes godt med såpe eventuelt sprites når man forlater toalettet.
- Ved behov for toalettbesøk, når Asbjørnstua ikke er åpen, kan nøkkel i nøkkelboks som er plassert ved ytterdør Lygerbua, benyttes.

### Lygarbua

- Max antall personer i Lygarbua: **10**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater Lygarbua (ved bruk av hansker/votter når man henter staur og annet utstyr i Lygarbua, er det ikke påkrevd å desinfisere hender).
- Alle registrere seg via QR-koden, har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.
- Ved pauser i Lygarbua skal alle utføre hånddesinfisering.
- Bord og stoler rengjøres etter bruk.
- Den enkelte rydder kopper og fat etter seg selv.
- Eventuelle matrester fjernes med en gang.
- Max antall personer ved bordet: **10**
- Kodeboksen er plassert på vegg utendørs Lygerbua.

### Staurbua

- Max antall personer i Staurbua: **3**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater Staurbua.
- Alle registrerer seg via QR-koden, har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.
- Kodeboksen er plassert på vegg utendørs Lygerbua.

### Lager (bak kjøkken)

- Max antall personer på lager: **2**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater lageret.

### Lagerrom (ute)

- Max antall personer på lager ute: **2**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater lagerrommet.

### Tidtakerbua

- Max antall personer i Tidtakerbua: **5**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater tidtakerbua.



- Alle registrer seg via QR-koden har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.
- Etablere arbeidsplasser med minimum 1 meters avstand.

### Premiebod

- Max antall personer i Premieboden: **2**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater Premieboden.
- Hvis man ikke har registrert seg tidligere skal man registrere sitt besøk via QR-koden har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.

### Rennkontor 2. etg

- Max antall personer på Rennkontor: **3**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater Rennkontoret.
- Hvis man ikke har registrert seg tidligere skal man registrere sitt besøk via QR-koden har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.

### Møterom 2. etg

- Max antall personer på møterom 1. etg: **8**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater Premieboden.
- Hvis man ikke har registrert seg tidligere skal man registrere sitt besøk via QR-koden, har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.



## Drift

### Snøscooter

- Det skal kun transporteres driftsmateriell og varer på scooter.
- Kontaktflater på scooter rengjøres etter hvert bruk.
- Håndsprit og rengjøringskluter skal alltid være tilgjengelig i oppbevaringsrom på scooteren.
- Alle brukere av scooter skal registrere seg via QR-koden, har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.

### Smittevernregler for Heis

Narvik Slalåmklubb forholder seg til Narvikfjellets smittevernregler ift bruk av heiser.

### T-krok

- Kun én person på hver T-krok, unntatt løpere/personer i samme husstand eller kohort (skoleklasse).

### Gondol

- Max 3 personer pr gondol, som plasseres seg i en trekantformasjon, for optimal avstand.

### Stolheis

- Det skal være et -1-ledig sete mellom personer som ikke er i samme husstand.

### Heisvakter fra klubb

- Det er kun personer i Narvik Slalåmklubb som har gjennomført heiskurs, som kan være heisvakt, under klubbtrening før eller etter stengetid.
- Det skal kun være den personen som har heisvakt, som kan opphold seg i heisbua.
- Klubbens heisvakter følger Narvikfjellet sine smitteverntiltak og vil finne god informasjon om rutiner og prosedyrer i heisbua.
- Klubbens heisvakt skal utføre god håndhygiene under vekten sin.
- Heisvakten skal holde minimum 1 meter avstand til andre.
- Hvis det er behov for assistanse i heisen til løpere eller andre, skal det utføres håndhygiene før og etter.
- Heisbua skal til enhver tid være ren og ryddig.
- Klubbens heisvakt rengjør alle overflater etter endt vakt.
- Smittevernutstyr som desinfeksjonsmiddel og renholdsutstyr til renhold av overflater vil være tilgjengelig i heisbua.

## Arrangement

### Dugnad

- Dugnadspersonellet skal registrere seg ved oppmøte via QR-koden, har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.
- Det kan opprettes arbeidsgrupper med max 4-5 personer, avhengig av gjøremål.
- Holde minimum 1 meter avstand og unngå mest mulig nærkontakt.
- Avstand i heiskø, minimum 1 meter.
- Kun én person på hver krok, unntatt personer i samme husstand eller kohort (skoleklasse).

### Renn/arrangement

- Rennledelsen setter opp egen smittvernplan, tilpasset til det enkelte arrangement.
- Planen skal være iht. de enhver tid gjeldende nasjonale og kommunale smittevernregler.
- Planen skal godkjennes av Narvik kommune ved kommuneoverlege.

### Klubbhus som varmetue

- Det kan serveres mat og drikke pr treningsgruppe i Asbjørnstua, forutsatt at personell (foresatte eller annet dugnadspersonell) på kjøkkenet, benytter munnbind og hansker.
- Mat og drikke skal serveres.
- Det vil ikke være tillatt å etablere buffet, der den enkelte forsyner seg selv.
- Viser for øvrig til punkt om drift og renhold av kjøkken etter bruk.

## Skitreninger

### Avstander og disiplin i heiskø

Alle våre medlemmer, utøvere, trenere, støttepersonell og foresatte anmodes om å følge Narvikfjellets og Narvik Slalåmklubb sine smittevernregler og opptre ovenfor andre gjester som gode rollemodeller i anlegget.

### Antall personer i heiser

- T-krok: Kun én person på hver krok, unntatt løpere/personer i samme husstand eller kohort (skoleklasse).
- Gondol: Max 3 personer pr gondol, som plasseres seg i en trekantformasjon, for optimal avstand.
- Stolheis: Det skal være et -1- ledig sete mellom personer som ikke er i samme husstand.

### Rutiner ved startområde

- Alle, både utøvere, trenere og andre i støtteapparatet skal holde minimum 1 meter avstand til hverandre og øvrige gjester i skianlegget.

### Bruk av privat utstyr

- Det er ikke tillatt å låne utstyr hos hverandre eller bytte av privat utstyr, f.eks. drikkeflaske, leggskin, hjelmer, votter/hansker buff, mobiltelefon eller lignende.

### Trenerens ansvar

- Klubbens trenere skal fremstå som gode rollemodeller mht smittevern før, under og etter trening og renn.
- Klubbens trenere kan også bli anmodet om å ta ansvar ift smittevern på vegne av Narvikfjellet, dersom behov.

### Bruk av utstyr fra Narvik Slalåmklubb - Lygarbua

- Max antall personer i Lygarbua: **10**
- Hender desinfiseres ved inngang og når man forlater Lygarbua.
- Alle registrere seg via QR-kodn, har du glemt mobilen be «en kollega» registrere deg.
- Ved pauser i Lygarbua skal alle utføre hånddesinfisering.
- Bord og stoler rengjøres etter bruk.
- Den enkelte rydder kopper og fat etter seg selv.
- Eventuelle matrester fjernes med en gang.
- Max antall personer ved bordet: **10**

### Bruk av hansker eller votter

- Votter eller hansker benyttes så langt det er mulig når Narvik Slalåmklubb sitt utstyr benyttes.
- Hvis dette ikke er mulig, skal utstyret rengjøres umiddelbart etter bruk og før det ryddes på plass.

### Avstander ved gjennomgang / besiktigelse av løype

- Alle, både utøvere, trenere og andre i støtteapparatet skal holde minimum 1 meter avstand til hverandre og øvrige gjester i skianlegget.
- Bruk av munnbind vurderes fortløpende.

### Avstander ved instruksjon fra trenere

- Trener vs. utøver skal holde minimum 1 meter avstand til hverandre.
- Bruk av munnbind vurderes fortløpende.

### Samtrening med andre klubber

- Innad i kommunen kan man utføre samtrening fra årsklasse U14 og U16. Yngre aldersgrupper og løpere fra andre kommuner kan inntil videre ikke utføre samtrening.
- Klubber som ønsker å trene i Narvikfjellet må avklare dette og bestille treningstider hos Narvikfjellet samt sette egne løyper.
- Løpere/trenere fra andre klubber kan benytte heiser når Narvik Slalåmklubb er ansvarlig som har heisvakt, forutsatt at de forholder seg til NSK sin interne smittevernplan.

## Avslutning

Narvik Slalåmklubb har som målsetning, med denne smittevernplanen å bevisstgjøre alle våre medlemmer, utøvere, foresatte og dugnads-/støttepersonell og besøkende viktigheten av å ta smittevern ifm Covid-19 på alvor. Vi skal gå foran som et godt eksempel og sammen med Narvikfjellet skape en trygg, god og lang skisesong.

Narvik den 21.01.2021

Godkjent av Narvik kommune ved Koronakontoret samt gjennomgått av Kommuneoverlege.

*Intern smittevernplan er utarbeidet av*

*Narvik Slalåmklubb januar 2021.*

*Oppdatert 15.02.21*