

Sjekkliste for smitteverntiltak

Generelle råd

- Deltakerne må kunne holde minimum 1 meter avstand til hverandre til enhver tid. Pass på at lokalene er store nok til å overholde reglene for avstand.
- Prøv å gjennomføre aktiviteten slik at det ikke er nødvendig for deltakere å bruke kollektivtrafikk.
- Unngå matservering - be deltakere stille med mat og drikke selv.
- Ikke gjennomfør aktiviteter som krever fysisk kontakt.
- Bruk eget utstyr. Rengjør utstyr før og etter bruk.

Vi oppfordrer alle til å holde seg oppdatert på informasjon fra Folkehelseinstituttet på [FHIs hjemmesider](#).

Før aktiviteten

Før aktiviteten er det viktig at dere holder dere oppdaterte på nasjonale regler og anbefalinger om smittevern. Sjekk om kommunen der aktiviteten skal gjennomføres har egne råd.

Dette må gjøres	Fullført
Velg en smitteansvarlig for aktiviteten som har ansvaret for at smitteverntiltakene overholdes.	
Send ut informasjonsskriv med regler om avstand, antall deltakere, tiltak, generelle regler og info om at de med symptomer ikke skal delta.	
Planlegg rigging av utstyr slik at det blir minst mulig smitterisiko.	
Se an smitterisiko i området og avlys hvis situasjonen endrer seg. Terskelen for å avlyse et arrangement av smittehensyn skal være lav.	
Personer i risikogruppen må diskutere med egen lege om de kan delta på arrangementet eller ikke. Dette må stå tydelig i invitasjonen.	
Gjør dere kjent med planen for renhold av lokalet som dere bruker.	
Hvis dere bruker eget bygg, følg FHIs råd om renhold .	

Under aktiviteten

Under aktiviteten er det viktig at man sørger for god håndhygiene og at man overholder smittevernreglene.

Dette må gjøres	Fullført
Før en deltakerliste med kontakthinformasjon som kan benyttes ved evt. smittesporing.	
Gi beskjed til deltakerne om å vaske hendene med såpe/håndsprit ved ankomst.	
Sørg for at det er nok såpe og tørkepapir ved toalettene.	
Ha alkoholbasert desinfeksjon tilgjengelig flere steder i lokalet.	
Vask hendene hvis deltakerne flytter seg eller skifter utstyr underveis.	
Sørg for at deltakerne holder minst 1 meters avstand under hele aktiviteten.	
Tenk på avstandsregler når personer skal inn og ut av lokaler, f.eks. ved pauser og ved oppstart/avslutning av aktivitet.	

Ekstra for Fuck Cancer

Ha påmelding til arrangementet for å sikre at vi ikke overskrider maks antall anbefalte deltakere (maks 200 per 6.juli). Hold dere oppdatert på maks antall deltakere på FHIs hjemmesider .	
Sørg for at alle deltakerne har sin egen stasjon, med minimum 1 meter avstand mellom hver stasjon. Smittefaren reduseres ved å ikke dele utstyr.	
De som monterer armbåndene må være ekstra påpasselig med håndhygiene, og gjerne bruke hansker hvis mulig.	

Ekstra for Sjukt Sprek

Tren utendørs så langt det lar seg gjøre.	
Ikke del utstyr.	
Utstyr som brukes må vaskes godt før og etter bruk.	