

Smittevernregler Vangen Hemsedal høst 2020

Som følge av Korona-pandemi situasjonen i Norge har Vangen vært stengt for vanlig bruk. I samarbeid med lokale helsemyndigheter ble smittevernregler etablert og klubben åpnet for at grunnkurs i 2020 med redusert antall deltakere kunne benytte Vangen under forutsetning av at smittevernrutiner følges. Det har ikke vært registrert smitte under kursaktivitet.

Mulighet for bruk av Vangen for medlemmer

Når Vangen åpnes for medlemmer forutsettes det at den enkelte tar smittevern på alvor. Selv om vi ikke har hatt smitte så langt, kan vi ikke ha adferd som normalt. En eventuell smitte på x-antall personer på Vangen vil raskt kunne generere ett STORT smittesporingsarbeid og annen belastning på helsevesen og true helsen for enkeltpersoner.

Vangen kan benyttes i langhelg (Torsdag-Mandag) og

1. Smittevern skal tas på alvor. Det vil blant annet si å holde avstand minst 1 meter og ivareta god håndhygiene. [Les FHI's råd til befolkningen om hygiene og renhold](#)
2. Alle må booke seg inn på Vangen på forhånd med navn og telefonnummer.
3. Skriv deg inn i gjestebok som ligger på Vangen med dato når du ankommer og dato når du drar.
4. Kun en gjest per soverom. Nærkontakter kan dele rom(samboende/folk som bor i samme husstand til daglig), men ikke flere enn at avstand kan overholdes på huset.
5. Hvis du har Korona-symptomer, hvis du har testet positiv eller har hatt kontakt med Covid-19 smittet, eller vært i utlandet siste 10 dager: Ikke kom til Vangen!
6. Hvis booking er full må det respekteres. Ikke besøk Vangen uten bekreftet plass.
7. Ved symptomer på Korona, organisér hjemtransport hvis tilstand tillater, eller isolér på rommet bak kjøkken. Ved mistanke om smitte kontaktes Hemsedal legekontor og leder OPK.
8. Ta med egen personlig antibac/desinfeksjonsvæske til bruk under oppholdet og eventuelt munnbind til bruk under f. Eks. under transport i bil/buss/tog.
9. Både soverom, fellesrom, dusj og toaletter rengjøres og søppel tømmes ved avslutning av oppholdet.
10. Vangen skal holdes stengt tirsdag og onsdag

Under oppholdet

Felles kjøkken/matlaging:

- Vask hender umiddelbart før matlaging/aktivitet på kjøkken. Maks. 2 personer av gangen på kjøkkenet
- Begrens/unngå å ta i andre varer og utstyr enn det du bruker selv
- Fordel ansvar for at Overflater og håndtak vaskes/desinfiseres daglig

Felles dusjrom og toaletter:

- Hold god personlig hygiene og fordel ansvar for at dusj og toaletter rengjøres daglig

Soverom:

- Bruk eget sengetøy/sovepose
- Soverom inklusiv håndvask skal vaskes grundig etter oppholdet.

Innkjøp i sentrum:

- Sprit hender når du går inn og ut av butikk

Håndtering av flytstyr:

- Håndter kun ditt eget flytstyr. Unngå sprit og kjemiske midler på flytstyr

Baksiden: Generelle råd om rengjøring , hygiene og smittevern

Generelle Råd om rengjøring, hygiene og smittevern

Det er steder som ofte og regelmessig berøres som krever forsterket renhold. Særlig overflater og gjenstander der mat tilberedes og inntas bør ha ekstra oppmerksomhet. Likeledes toaletter, servanter og alle håndtak, stolrygger, gelender mv. Som jevnlig berøres.

Viruset fjernes med god effekt av såpe og vann, eller med desinfeksjonssprit. Både vask og desinfeksjon er ikke nødvendig. Som alternativ til sprit, kan klorvann(utblandet) brukes like effektivt ved desinfisering på toaletter og er billigere enn sprit. Men klorvann kan skade noen materialer/tekstiler. Overflater må vaskes først hvis synlig smuss.

Blandingsforhold(vanlig klorin 4% natriumhypokloritt):

1,25 dl klorin til 5 liter vann (1 vaskebøtte) eller 25ml klorin til 1 liter vann

Blandingsforhold(billigklorin 2,4% natriumhypokloritt):

2 dl klorin til 5 liter vann eller 40 ml til 1 liter vann

Benyttet som sprayflaske på toalettet for eksempel. La virke og tørk av med papir.

Klorin kan blandes med grønnsåpevann også, men må ikke blandes med Salmiak, da det danner farlige gasser.

Obs!

Selv om man er nøye med renhold og desinfeksjon av overflater og hender, så har det ingen effekt mot eventuell smitte via aerosol i luften. Virus kan spres direkte til dine slimhinner om du er for nærme en smittet person som snakker eller hoster.

Vær derfor nøye med å holde avstand.

Å sitte mange/trangt i en bil til/fra start gir økt smitterisiko og frarådes.

Hvis man benytter munnbind er det viktig at det håndteres og brukes riktig. Sprit hender før og etter at du tar på eller av munnbindet. Ta kun i strikk/bånd og neselemme på munnbindet, unngå å ta på stoffoverflaten. Munnbindet skal sitte tett over munn og nese hele tiden du bruker det, Ikke la munnbindet henge under nesen. Oppbevar munnbind i ren plastpose før bruk og legg det tilbake i posen etter bruk/før det kastes.