

Smittevernregler for deltakere på våre turer, kurs, aktiviteter og arrangement:

- 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.
- Avstand på 1 meter opprettholdes mellom deltakere som ikke er i samme husstand.
- Vi innfører ingen ekstraordinære aldersbegrensninger for våre, men det er veldig viktig at alle som deltar har en god allmenntilstand og er friske.
- Alle må medbringe nødvendig personlig utstyr, inkludert antibac og det skal ikke deles på utstyr i gruppen.
- Ved felles måltider må dette gjennomføres slik:
  - o Nøye håndvask utføres i forkant av alle som deltar i matlagingen.
  - o Det bør tilberedes mat og drikke som varmebehandles, slik som suppe, gryte, kakao, varm saft etc. Viruset dør ved varmebehandling over 70 grader.<sup>[1]</sup>
  - o Maten bør serveres av en og samme person, fremfor at deltakerne forsyner seg én og én.
- I den grad det trengs biltransport må kravet om 1 meter avstand overholdes og det er særlig viktig at generelle hygieneråd blir fulgt. Passasjerantallet tilpasses størrelsen på bilen. Der det benyttes kollektiv transport, vil DNTs medlemsforeninger legge til rette for at dette ikke belaster tidspunktet for nytte- og arbeidsreiser.

Spesielt for organiserte fellesturer med overnatting:

- For turer, aktiviteter og kurs som inkluderer overnatting på DNTs hytter, skal alltid DNTs smittevernplan 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. Avstandsregelen på 1 meter må kunne gjennomføres.
- Turleder må være oppdatert på smitteverninstruksen for selvbetjente- og ubetjente hytter, og påse at denne blir fulgt av turfølgert.
- Turfølgert skal aldri overstige 20 personer.
- Vanlig smittevernråd skal følges, beskrevet i denne smitteverninstruksen.
- Turleder er smitteansvarlig på turen.
- I størst mulig grad skal gruppen deles inn i faste grupper som deler soverom og toaletter. Gruppene bør i minst mulig grad blandes med hverandre.
- Antall som spiser samtidig 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 enkel skyller selv av skittent bestikk og dekketøy etter bruk og legger det i felles oppvaskbalje el.l. Deretter vanlig

---

<sup>[1]</sup>[https://www.mattilsynet.no/Utbrudd\\_av\\_koronavirus/Mat\\_og\\_drikkevann/dor\\_koronavirus\\_ved\\_varmebehandling\\_eller\\_nedfrysing.38435](https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/dor_koronavirus_ved_varmebehandling_eller_nedfrysing.38435)

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 knytes sammen og settes til avfall.
- Hyttene har sjekklister som skal følges:
  - Sjekkliste til gjest før en legger ut på tur
  - Sjekkliste for renhold utført av gjest
  - For turleder gjelder også (bli kjent med disse før turen):
  - Retningslinjer for renhold under covid-19 pandemi
  - Sjekkliste: Ved mistanke om koronasykdom