

Retningslinjer for gjennomføring av fallskjermhopping under covid-19 utbruddet 2020-21

Versjon 1.0	11.05.20	Førsteutgave
Versjon 1.1	15.05.20	Endret punkt om undersøkelse, flytur mm.
Versjon 1.2	20.05.20	Diverse endringer
Versjon 1.3	26.05.20	Gruppestørrelser
Versjon 1.4	27.05.20	Bekledning
Versjon 1.5	02.06.20	Diverse endringer
Versjon 1.6	08.06.20	Tandem
Versjon 1.7	17.06.20	Utdanning mm.
Versjon 1.8	10.02.21	Diverse endringer
Versjon 1.9	19.04.21	Fjernet buff som alternativ til munnbind

Innledning

Retningslinjene stiller krav til gjennomføring av fallskjermhopping for å sikre forsvarlig smittevern under covid-19 utbruddet.

Da smittesituasjonen og tiltak fra helsemyndighetene varierer mye avhengig av hvor i landet man befinner seg vises det til lokale retningslinjer og regler. Dersom disse skulle være av en slik karakter at det som står i dette dokumentet ikke er godt nok for å tilfredsstille kravene er det de lokale retningslinjene som gjelder. Dersom man er i tvil anbefales det å ta kontakt med lokale helsemyndigheter for en avklaring med disse.

Smittesituasjonen rundt om i landet kan forandre seg veldig fort og det er opp til den enkelte klubb å holde seg oppdatert på hva som gjelder for de.

Det vises også til denne: <https://www.nlf.no/forbund/forvirret-av-koronaregler>

Formålet med retningslinjene er å sikre at alle parter involvert i gjennomføringen av fallskjermhopping praktiserer tilsvarende smitteverntiltak for å minimere smitterisiko.

Retningslinjene tar utgangspunkt i følgende tre grunnpilarer for å hindre/bremse smittespredning:

- Syke personer deltar ikke i aktiviteten
- God hygiene praktiseres på hoppfeltet
- Kontakt reduseres så langt som mulig

Tiltakene beskrevet i retningslinjene er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene på en best mulig måte.

Brudd på kravene til smittevern i retningslinjene kan bli gjenstand for sanksjoner på lik linje med brudd på sikkerhetsbestemmelsene.

Utbruddets utvikling kan føre til behov for endringer i retningslinjene på et senere tidspunkt, det samme kan praktiske hensyn som oppdages først når retningslinjene er tatt i bruk. Ved nye versjoner av retningslinjene, vil de erstatte forrige versjon.

Det er klubbene som er ansvarlig for å sikre at all aktivitet skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Klubben må selv sikre en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.

- Generelt henvises til [Smittevern for idrett \(covid-19\)](#)
- I flyet: Dersom man sitter tettere enn 1 m bør det tilstrebes å holde flytiden under 15 minutter. Se også avsnitt Adferd i flyet lengre ned i dette dokumentet.
- I frittfall gjelder Håndboka som ellers men det henstilles til å benytte helhjelm og hansker.

Når det gjelder bruk av fasiliteter på de forskjellige anlegg henvises til [Nho reiseliv bransjenorm smitteverntiltak ved campingplasser](#).

Generelle krav ved gjennomføring av fallskjermhopping

I denne delen av retningslinjene finner du generelle krav til gjennomføring av fallskjermhopping.

Det er viktig at alt personell kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte (se vedlegg 1).

Syke personer må holde seg hjemme

Klubben må sørge for at alle hoppere og bakkemannskap, er innforstått med at man skal holde seg hjemme dersom man ikke føler seg helt frisk. Dette omfatter, men er ikke begrenset til halsvondt, forkjølelse, lett hoste, sykdomsfølelse, feber, hodepine, magesmerter og muskelsmerter.

Personer som tilhører risikogrupper, bør ikke oppholde seg hoppfeltet.

Ved symptomer på luftveisinfeksjon skal personer hurtig isoleres. Personen bør utstyres med munnbind for å beskytte andre og deretter følges ut av hoppfeltet. Det må sikres at personen forlater hoppfeltet i et transportmiddel hvor det ikke er risiko for å smitte andre, for eksempel kan egen bil benyttes.

Personen skal deretter følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Alle som er tilstede på hoppfeltet (hoppere, bakkepersonell og evt. besøkende (som bør begrenses)) skal fylle ut egenerklæring for hver hoppdag, et eksempel er [denne](#) som er

utarbeidet av Nimbus FSK. Det gjøres oppmerksom på at disse dataene ikke kan lagres i klubben da man etterspør sykdom. Man kan/bør derimot ta vare på kontaktinfo (navn, mail, tlf.) slik at dette kan brukes ved evt smittesporing. Se punktet «Ved registrert smitte»

Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter [råd gitt av Folkehelseinstituttet](#)

Dersom flere hoppere får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om hopping kan fortsette i samråd med helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.

Hoppere som befinner seg i risikogruppen «moderat/ høy risiko» for Covid-19, (se definisjon [her](#)) tillates ikke å hoppe. Dette gjelder både selvstendige hoppere og elever på line, AFF og tandem.

Grunnkurs line/AFF: retningslinjer hva gjelder Grunnkurs line og AFF er kommunisert i egen mail til styreledere og Hovedinstruktører tidligere.

Tandemhopping : retningslinjer hva gjelder tandemhopping er kommunisert i egen mail til styreledere og Hovedinstruktører tidligere

Hopping som krever bruk av oksygenutstyr skal ikke utføres.

Hoppere må strebe etter å holde seg til samme klubb og ikke reise rundt til andre klubber for å hoppe.

Klubben skal ha utpekt en overordnet smittevernsansvarlig samt en for hver hoppdag (f.eks. HL eller HFL) for å sikre at reglene blir overholdt.

Mellom hoppene holder hopperne seg fortrinnsvis utendørs/eventuelt i åpen hangar.

Tiltak for å sikre god hygiene

God håndhygiene

God håndhygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Klubbene må sørge for at personell ofte og grundig vasker hender med såpe og lunkent vann, eller bruker desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol. Dette innebærer at det må være svært god tilgang på desinfiserende middel for alt personell (både innen- og utendørs).

Godt renhold

Det nye koronaviruset fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler. Virusene kan overleve på flater fra timer til dager avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Derfor er grundig og hyppig renhold viktig for å forebygge smitte.

Utsatte områder (som toaletter, dørhåndtak, trappegelender etc.) skal ha forsterket renhold, og må rengjøres grundig og eventuelt desinfiseres jevnlig. Klubber må gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Renholdsarbeidere bør bruke plasthansker.

Toaletter

Det må være tilgang på toaletter, men bruk bør begrenses så langt som mulig. Alle toaletter som er i bruk, bør rengjøres flere ganger daglig. Det må sikres at såpe eller desinfiserende middel er tilgjengelig for bruk før og etter toalettbesøk. Tørking av hender bør skje med engangspapir som kastes i lukkede beholdere.

Måltider

Det skal ikke serveres mat i buffet. Dersom mat skal serveres må den leveres til personell i individuelle, lukkede porsjoner.

Informasjon til og opplæring av personell i smitteverntiltak

Alle personer som har arbeidsoppgaver i forbindelse med hopping og andre personer som er til stede på hoppfeltet før, under og etter hopping, skal få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører, samt beredskaps- og evakueringsplaner.

Plakater med generelle anbefalinger om hvordan man kan forebygge smitte bør henges opp i områder hvor personer ferdes på hoppfeltet. Plakaten bør inneholde informasjon om hvem som skal kontaktes dersom en person ikke føler seg frisk.

Klubben skal dokumentere hvordan informasjon er gitt og hvordan opplæring av eget personell er gjennomført.

Klubbene må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene helsenorge.no og fhi.no.

Sikkerhet

Kommunikasjon og koordinering

- Klubben er ansvarlig for kommunikasjon av smitteverntiltak, planverk og prosedyrer i egen klubb.

Overholdelse av retningslinjer fra arrangerende klubb

Alle retningslinjer gitt av arrangerende klubb skal etterleves. Brudd på retningslinjene kan resultere i direkte eller fremtidig utvisning fra arrangementer.

Håndtering av utstyr

- Hopperne bør pakke sin egen skjerm.
- Utstyr som blir pakket av pakker bør så langt det lar seg gjøre pakkes av samme person for alle hopp den dagen (samme skjerm = samme pakker)
- Pakking av fallskjerm bør utføres utendørs/i åpen hangar når det er mulig.
- Alt fellesutstyr (hjelmer, høydemålere, radioer mm.) tørkes av etter hver bruk / berøring.
- Man skal vaske hendene med såpe og vann før håndtering av utstyret, inkl. pakking av skjerm. Vær forsiktig med bruk av alkoholbasert desinfisering før håndtering av utstyret da skjerm/rigg ikke bør utsettes for dette.

- Hoppere som bruker klubbstyr skal så langt det er mulig bruke det samme utstyret hele hoppdagen. Rett etter bruk skal utstyret, dog ikke riggen, desinfiseres. Dresser skal vaskes etter bruk evt henge ubrukt i minimum 24 timer.
- Seletøy/rigg skal betraktes som smittet da det ikke er mulig å desinfisere seletøy, skjermes etc. Imidlertid kan seletøy 24 timer etter siste bruk regnes som smittefritt.

Adferd i fly / under hoppet

- Så langt det er mulig settes løftene sammen slik at de samme hopperne er på de samme løftene.
- Man sitter i ro under flyturen, vær oppmerksom ved innlasting slik at ingen må flytte seg rundt i flyet (bytte plass) mellom takoff og exit.
- Dørhåndtak og andre kontaktpunkter i flyet søkes desinfisert etter hvert løft, minimum 2 ganger daglig.
- **Munnbind skal benyttes under hele flyturen**
- Alt fellesutstyr samles inn etter landing med hansker på.

Ved registrert smitte

Dersom det registreres smitte blant personer som har vært på hoppfeltet de siste 14 dagene gjelder følgende:

- Via manifest og egenærklingerlogg finne de som har vært i nærheten av smittet person og varsle disse.
- Besvare evt. henvendelser fra FHI for å kartlegge smittesporing

Hvis du har spørsmål knyttet til retningslinjene, kontakt smittevernsansvarlig i klubben.

Vedlegg

Vedlegg 1

Generelle anbefalinger for å forebygge smitte.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Ved minste tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personer hurtig isoleres, forlate hoppfeltet og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Det er viktig at alt personell følger de [generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter for å forebygge smitte](#):

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til hverandre.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i luften.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsing og klemming.
- **Bruk munnbind**

Alle hoppere og øvrig personell bør laste ned og installere helsemyndighetenes [smittestopp-app på sin mobiltelefon](#).