



Smittevernstiltak – leir

Å arrangere leir i dagens situasjon forutsetter forsvarlige smittevernstiltak. Dette dokumentet skal fungere som en veiledning for leirsjefer, slik at de kan overholde smittevernstiltak som passer for deres leir. Det er noen generelle tiltak som gjelder alle leire, og det er noen leirsteder vi har nok kjennskap til å kunne tilby mer detaljert råd. Overholdelse av disse tiltakene vil påvirkes av aldersgruppen, og leirsjefer må vurdere hvordan de kan best informere om gode tiltak og gi deltagerne en god leiropplevelse. Et godt verktøy i denne prosessen er risikovurderingen NUK har gjort, så les gjerne gjennom den slik at du kan få et bedre utgangspunkt for din leir. Du finner en god sjekkliste som, med litt tilpasning, kan brukes på leir på [Utdanningsdirektoratets hjemmeside](#). Vi har også inkludert LNU og Frivillighet Norges sjekkliste for smittevern ved aktiviteter i frivillige organisasjoner. Vær obs på at tiltakene kan bli vanskeligere og vanskeligere å overholde etter hvert som leiren avvikles, men smitteverns-disiplin må overholdes. Dette dokumentet burde sees i sammenheng med NUKs risikovurdering for arrangementene våre.

GENERELLE TILTAK

- Forsikre oss om at leirstedene har god kapasitet for håndhygiene – at det er tilstrekkelig kvanta håndsåpe og desinfeksjonssprit tilgjengelig for hele arrangementet.
- Alle arrangementene vil ha plakater om hygieneråd.
- Symptomer på Covid-19, særlig hos barn, kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Derfor skal barn og unge holde seg hjemme selv ved milde luftveissymptomer og de må ha vært symptomfri i 1 døgn før de deltar på fysiske samlinger.
- Størrelsen på arrangementet settes basert på leirstedet, men vil ikke overstige 35 deltagere og 15 ledere, til sammen 50 personer.
- Med tanke på smittesporing skal leirsjef ha oversikt over alle deltakere og frivillige som deltar på arrangementet. Liste med kontaktinformasjon skal alltid foreligge.
- Overhold 1-2m avstand fra hverandre.



DELTAGERE

I sommer arrangerer vi leir for tre aldersgrupper: barn, junior og ungdom. I alle tilfeller så må vi anta at foreldrene er involvert i avgjørelsen om å delta på leir, og dermed anta at foreldrene har selv avveid risikofaktorene som er relevant for dem

(mtp. risikogrupper i familien eller hvorvidt foreldre har samfunnskritiske oppgaver). Vi anbefaler at foresatte og deltakere går gjennom NUKs risikovurdering.

Uavhengig av aldersgruppe så bør man unngå unødvendig fysisk kontakt i den grad det er mulig. Dette betyr å unngå håndhilsing, klemming, eller aktiviteter som forutsetter mye fysisk kontakt på tvers av grupper. God hånd- og hostehygiene og godt renhold er de beste tiltakene. Vask hender ofte, host/nys inn i tørkepapir (eller albukroken) og unngå å røre ved ansikt eller øyne. NUK skal følge opp leirstedene og sørge for at det er tilstrekkelig med såpe, tørkepapir, hånddesinfeksjon, og rengjøringsprodukter. Per 12. mai finnes det ingen veiledning fra regjeringen eller helsemyndighetene om smittevern på overnattingsarrangement. Det foreligger noe råd fra LNU og Frivillighet Norge¹, som har blitt inkludert i denne planen. Fordi leirene går over flere dager, så er et av tiltakene en streng gruppestruktur som gjør det mulig å håndtere et smittetilfelle på en god måte. En god gruppestruktur – 1 leder per 4/5 deltakere – og å unngå tett kontakt mellom gruppene (eller holde seg til de samme gruppene hver gang) gjør at leirsjef kan holde god oversikt over leiren og ledere kan påse at smitteverntiltak overholdes.

Det er fullt mulig å involvere deltakere i renholdsrutiner under leiren, men det er viktigere at ledere følger godt med og sørger for at det vaskes grundig med såpe og vann. Målet er at både ledere og deltakere skal føle seg trygge på leir.

¹ <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2020/05/smitteveileder-nett.pdf>



Barn

Barneleirene har deltagere i alderen 8-11år. Per nå er denne gruppen tilbake på skolebenken, og vil antageligvis være vant til en rekke smittevernstiltak fra skolehverdagen sin. Noen av disse tiltakene vil også være forenelig med normal leirdrift, for eksempel inndeling i mindre grupper med en dedikert leder (det Utdanningsdirektoratet omtaler som «kohort-system»).

Med denne aldersgruppen kan det være behov for å vise nærhet og omsorg, noe man som leder skal gjøre. Så lenge man overholder gode hygienetiltak, så er det ikke noe i veien med å trøste en deltager som har hjemlengsel eller lignende. Nærhet og omsorg bidrar til en trygghetsfølelse som motvirker hjemlengsel.

Junior

Juniorleir har deltagere i alderen 12-14år. Utfordringen i denne aldersgruppen er at det kan være store forskjeller i modenhet blant deltagerne, og problemer med adferd kan gjøre det vanskelig å overholde gode hygienerutiner. Her må ledere se an deltagermassen og tilpasse seg.

Ungdom

Ungdomsleir har deltagere i alderen 15-18år. Her kan utfordringen være å sikre overholdelse av tiltak som reduserer kontakt. Ønsket etter å sitte og snakke med venner man ikke har sett på lenge, kombinert med at ungdommer ikke alltid ser alvoret og behovet for smittevernstiltakene (de er heller ikke i risikogruppen), skaper en ekstra utfordring for lederteamet. Et godt råd her er å ta en god, voksen prat med deltagerne på starten av leiren og forklare dem hvorfor tiltakene er der. Under leiren, så må ledere forsøke å unngå frustrasjon og irritasjon hvis smitteverntiltak ikke overholdes, men forstå at ungdommen kanskje ikke forstår eller ser alvoret.

Med ungdomsleir, så kan gruppeinndelinger være ekstra vanskelig. Man må balansere behovet for å overholde gruppestrukturen med behovet for å styrke



felleskapet på leir på tvers av klikker og vennegrupper. Misnøye med gruppeinndelingene kan gjøre at de ikke respekteres. Det kan også være en utfordring at deltakere trækker hverandre på tærne ved at noen følger reglene slavisk og blir irritert når andre ikke gjør det. God kommunikasjon kan ofte løse opp disse konfliktene før de blir for store. Få deltagere til å uttrykke hva de føler og hjelpe dem å forstå hverandre. En deltager overholder kanskje smittevernstiltakene slavisk fordi vedkommende har et familiemedlem i risikogruppen, mens en som ikke overholder dem har kanskje følt seg isolert over lengre tid og føler endelig en liten form for frihet på leir.

LEDERE

Ledere bør så langt det lar seg gjøre følge de samme reglene som gjelder for deltakere. Tilliten til smittevernstiltakene og rutineene er basert på hvordan ledere forholder seg til dem. Dette kan være vanskelig, for lederteam blir ofte tett knyttet i løpet av leiren. Det er en del av leirfølelsen å sitte sammenklemt på lederrommet på Mariaholm – det må man unngå i år. Når man gjennomfører ledermøter, sørg for at man kan holde en trygg avstand på samme måte som man forventer fra deltagerne. Hvis leirsjef føler et behov for å styrke lederteamet med ekstra ledere for å kunne overholde smittevernstiltak, prat med kontaktpersonen din i LUT. Hvis ledere eller leirsjefer har behov for å uttrykke oppgitthet eller bekymringer knyttet til smittevernstiltak, ta det opp i lederteamet og snakk med LUT. Noen kan oppleve situasjonen som mer belastende enn forventet, og det er viktig at man har god og åpen kommunikasjon med leirsjefen sin.

TID OG STED

De fleste barneleirene våre er blitt avgrenset til fem dager², og er regionale. De nasjonale leirene, juniorleir og ungdomsleir, avholdes ikke på Mariaholm og kan by på utfordringer ved at man ikke er like godt kjent med leirstedet. Leirstedene er relativt isolert og har lite omgang med offentligheten i vertskommunen (kommunen hvor leirstedet befinner seg). Et godt tiltak er da at man begrenser ledere som reiser utenfor leirstedet. Man bør kun tillate en-to ledere (henholdsvis en leder og en fra kjøkkenet) å reise på butikken for å unngå omgang med lokalmiljøet.

² Dette hadde ikke noe med smittevernstiltak å gjøre.



Muligheten til å overholde smittevernstiltakene påvirkes av været. På alle leirstedene våre er det nok av utearealer, og lettere å redusere fysisk kontakt. Hvis dårlig vær tvinger leiren innendørs, blir det viktigere å passe på gode renholdsrutiner og at man overholder minst 1m avstand.

Transport

Transport til leirstedene er kanskje det mest kompliserte. NUK vil forsøke å koordinere en fellestransport til leirstedene hvor det lar seg gjøre. Vi har derimot liten kontroll over reisemåte til oppmøte- og returpunkt. Foreldre oppfordres til å transportere barna sine uten å bruke kollektivtransport så lenge det lar seg gjøre. Det er også mulig for foreldre å avlevere og hente deltagere på leirstedene, noe som er den beste løsningen og vi vil oppfordre til det.

Leirstedene

På alle leirstedene så er det noen konkrete tiltak man kan fatte:

- Begrense antall som deler soverom og gjerne at det matcher opp imot gruppeinndelingene der det ikke er mulig å begrense helt. Man skal fortsatt overholde 1m avstand.
- Rigge fellesarealer (kapell, spisesal, sofagrupper) slik at man kan overholde 1-2m avstand.
- Regelmessig lufting av innendørs fellesareal.

AKTIVITETER

Dagens situasjon påvirker aktivitetene vi kan ha på leir. En god tommelfinger-regel er å forsøke å gjøre ting utendørs så lenge været tillater, og helst aktiviteter hvor man kan spre seg ut. God bruk av gruppestruktur kan gjøre det lettere å overholde smittevernstiltak. Tenk nøye gjennom hvilke aktiviteter dere ønsker å ha og hvordan man kan redusere kontakthypighet. Mange av aktivitetsgruppene kan fortsatt gjennomføres så lenge man planlegger dem godt nok. Kanskje må dere tenke annerledes om påmelding til aktivitetsgrupper (at man må gjøre det gruppevis fremfor enkeltvis). Det er også viktig å rydde opp etter seg, og tenke på desinfisering av rekvisita man deler på. Leirsjef og praktisk bør også se på tidspunkt i programmet, om man kan dele opp leiren slik at man har gruppeaktiviteter som gjør at man kan unngå overlapping av grupper på samme sted.



MAT

Kanskje en av de største utfordringene er tilberedelse og servering av mat. Det anbefales kjøkkenet stenges for andre enn kokkene, og at man heller styrker kjøkkenet med en ekstra person slik at man kan overholde gode renholdsrutiner inne på kjøkkenet³. Det anbefales at alle kokkene leser gjennom kokkehåndboken til NUK som ble revidert tidligere i 2020 (ta kontakt med generalsekretær). Flittig håndvask og bruk av engangshansker og masker gjør jobben tryggere.

Noen konkrete tiltak:

- Obligatorisk håndvask før man går til måltid.
- Lett tilgjengelig antibac (obligatorisk ved inngangen til spisesalen)
- Kokker (eventuelt med en ekstra leder ved behov) tar oppvasken.
- Deltagere bidrar til renhold av spisesalen etter måltidene.
- Deltagere rydder av sin egen tallerken og bestikk og legger det i oppvasktrallen/luken – men, man må være strengere på at bord går enkeltvis slik at man unngår at folk trenger seg sammen.
- Mat kan ikke serveres fra buffet (jf. §14a i covid-19-forskriften⁴), så all mat serveres porsjonert ut fra kjøkkenet.
- Man kan vurdere hvordan man vil gjøre det med sitteplasser, om man skal ha gruppevis inndeling til måltidene, faste plasser, eller fritt valg (1m avstand skal uansett overholdes).

MISTANKE OM SMITTE PÅ LEIR

Hvis, mot formodning, man skulle få mistanke om smitte på leir er det viktig å bevare roen. Så lenge man har fulgt alle råd og tiltak, så bør risikoen for smitte være lav. Ikke all sykdom er pga. koronavirus. Hvis noen nyser, så er det mest sannsynlig på grunn av pollenallergi. Tungpustethet kan være på grunn av astma. Man føler kanskje at man har litt høyere beredskap enn normalt. Tabellen på neste side ramser opp symptomer assosiert med Covid-19, forkjølelse, influensa og allergier. Husk også at noen av disse symptomene dukker opp på leir regelmessig – hodepine fordi man ikke drikker nok vann, slapphet fordi det er et høyt aktivitetsnivå (og på ungdomsleir at man er oppe sent og snakker).

³ [Se også Mattilsynet](#)

⁴ <https://lovdata.no/forskrift/2020-03-27-470/§14a>



Symptomer	Akutte luftveisinfeksjoner			Allergi
	Covid-19	Forkjølelse	Influenza	
Feber	Hovedsymptom*	Sjelden	Vanlig	Sjelden
Hoste	Hovedsymptom*	Vanlig	Vanlig	Noen ganger
Tungpustethet	Hovedsymptom*	Nei	Sjelden	Noen ganger
Hodepine	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Slapphet	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Nedsatt lukte- og/eller smaksans	Vanlig	Noen ganger	Noen ganger	Noen ganger
Muskelverk	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Sjelden
Sår hals	Noen ganger (vanlig hos barn)	Vanlig	Vanlig	Sjelden (men kløe kan forekomme)
Rennende eller tett nese	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger	Vanlig
Nysing	Sjelden	Vanlig	Sjelden	Vanlig

*Hovedsymptom er her definert ut ifra WHO's kriterier for mistenkt covid-19.

Kanskje det sterkeste tegnet på at man har med Covid-19 å gjøre er feber (ettersom vi er utenfor influensa-sesongen). Alle leirene burde ha et medisinsk termometer tilgjengelig i førstehjelpsskrinet (eller gå til innkjøp av et, hvis behov).



Det vil variere fra leir til leir hvordan man kan håndtere en slik situasjon, men det viktigste er å ivareta deltagerne og ledere. Hindre tilløp til panikk og uro, og få kontroll på situasjonen. Hvis man har fulgt gode rutiner med gruppestruktur, så har man allerede relativt god kontroll. Her er et forslag til hva man kan gjøre hvis man har sterk mistanke om et Covid-19 tilfelle på leir.

- Hvis noen opplever hovedsymptomer som samsvarer med Covid-19, så skal de ta kontakt med gruppelederen sin.
- Isoler vedkommende, og resten av gruppen vedkommende var i holder 2m avstand fra resten av leiren frem til man har kontroll på situasjonen. Vurder om deltakere som har hatt nær kontakt med den (mistenkte) smittede bør bruke maske frem til man har oversikt over situasjonen⁵. Kun gruppeleder bør ha kontakt med vedkommende (siden de uansett har vært i nær kontakt i løpet av leiren). Gruppeleder skal da alltid bruke maske og engangshansker, og følge gode hygienetiltak før og etter kontakt med vedkommende. Personen bør isoleres slik at de ikke deler bad med andre på leiren. Resten av leiren fortsetter som normalt inntil man har oversikt over situasjonen.
- Bekreft mistanken ved å sjekke for hovedsymptomene (feber, hoste, tungpustethet).
- Ta kontakt med kontaktpersonen din i LUT og informer dem om situasjonen.
- Ring legevakten på 116117 og videreformidle det du vet, følg deretter rådene de gir.
- Mest sannsynlig vil det ikke foretas noe testing før etter 2-3 dager, så man må bare rådføre seg med helsemyndighetene. LUT og staben vil være tilgjengelig for å løse opp i eventuelle problemer som oppstår (transport, forlengelse av leie, innkjøp av utstyr, etc).
- Etter rådføring med helsemyndigheter, LUT og stab, så vil man informere den mistenkte smittedes foreldre om situasjonen. Man avtaler da også hvordan deltageren sendes hjem.
- Etter hvert som man har bedre informasjon og oversikt, så vil man ved hjelp av LUT og stab finne ut hvordan å avvikle resten av leiren på en trygg forsvarlig måte, og hvordan man informerer foreldre om hendelsen slik at de kan overholde isolasjon/karantene-regler når deltagerne returnerer hjem.

⁵ Dette blir mer for leirens trygghetsfølelse enn effektivt smittevern



Sjekkliste for tiltak – noen gjøres i forkant av leir, andre under leir. Dette koordineres med stab.

TILTAK	MERKNAD
0. Generelle råd	
Sjekk om det finnes egne regler i kommunen der aktiviteten finner sted	
Gi opplæring frivillige i smittevern og organisasjonens retningslinjer	
Velg en smittevernansvarlig for hver aktivitet	
Gi deltakerne informasjon om smitteverntiltak i forkant av aktiviteten	
Før deltakerliste med kontaktinformasjon for å hjelpe smittesporing	
1. Personer som er eller kan være smittet av korona skal ikke delta på aktiviteter	
Sørg for at deltakerne er kjent med fakta om smittemåte og symptomer	
Vurder å anbefale Smittestopp-appen i forkant av arrangementet	
2. Sørg for god hygiene	
Følg råd og anbefalinger om god håndhygiene	
Legg til rette for hyppig håndvask (ev. bruk av hånddesinfeksjon)	
Gjør dere kjent med planen for renhold av lokalet dere bruker	
3. Unngå fysisk nærkontakt og hold anbefalt avstand mellom personer	
Følg regler og anbefalinger om gruppestørrelse og avstand mellom personer	
Gjennomgå rutiner for tilberedning av mat på leir	
Unngå bruk av fellesgarderober og lignende	
Unngå fysisk kontakt under aktiviteter (unntatt for ledsagere)	
Bruk et lokale som er stort nok til å sikre avstand mellom deltakerne	
Planlegg for å unngå trengsel ved aktivitetens start, slutt og pauser	
4. Ikke del utstyr under aktiviteter	
Unngå aktiviteter som innebærer deling av utstyr, og sørg for at hver enkelt deltakerne kun rører sitt eget utstyr	
Rengjør utstyr og overflater som må berøres av andre før og etter bruk	
Sikre god nok avstand ved overnatting	