



Fjellhammer IL  
PB 45,  
1477 Fjellhamar  
Besøksadresse: Sykehusveien 13,  
1474 Lørenskog

Mail: [post@fjellhammer.no](mailto:post@fjellhammer.no)  
Telefon: 6790 5060  
Kontonummer :  
1286 51 57701  
IBAN: NO5212865157701  
BIC: LISTNO2XXX  
Org. 971.266.295

## **Smittevern Fjellhammer IL i perioden 02-16.februar 2022.**

For å få frem tydlighet i hva som gjelder opphever klubben informasjonen 11. Smitteverns informasjon til klubbens medlemmer og foresatte og erstatter den med denne informasjonen fram til ny informasjon kommer.

### **Hvem kan trene fra og med onsdag 02.februar:**

- Organiserte idretts- og fritidsaktiviteter kan foregå som normalt både innendørs og utendørs for alle aldersgrupper, med kontakt der det er nødvendig

### **Trening i Fjellhamarhallen:**

- Dersom man ikke klarer å ivareta 1 m på tribunen er det påbud om å bruke munnbind

### **Trening i Lørenskoghallen:**

- Dersom man ikke klarer å ivareta 1 m på tribunen er det påbud om å bruke munnbind

### **Trening i labben Lørenskoghallen:**

- Etter avsluttet trening skal alle apparater rengjøres innen nytt lag går inn.

### **Antall tilskuerer Lørenskoghallen :**

- Lørenskoghallen maks 800  
Påbud om munnbind om du ikke klarer å holde 1 m i alle deler av hallen  
Egne kohorter som lag, familier, venner er ikke underlagt 1 m  
Alle bruker antibac som skal være tilgjengelig ved entrén

### **Antall tilskuer Fjellhamarhallen/Kjennhallen/Skårehallen:**

- Fjellhamarhallen/Kjennhallen/Skårehallen maks 60  
I Fjellhamarhallen gjelder det pr bane
- Påbud om munnbind om du ikke klarer å holde 1 m
- Alle bruker antibac som skal være tilgjengelig ved entrén

## Smittevernets anbefalinger:



## Informasjon om testing, karantene og isolasjon:

- Personer som er smittet av koronaviruset skal [isolere](#) seg i 4 døgn. Smittede som har symptomer må i tillegg ha vært feberfri i minst 24 timer uten bruk av febernedssettende preparater. Dette gjelder alle virusvarianter. De nye reglene om lengden på isolasjonstiden gjelder også for personer som er i isolasjon når reglene trer i kraft.
- Forskriftsfestet karantene avvikles også for alle nærkontakter som er hushandsmedlemmer eller tilsvarende nære den smittede.
- Hushandsmedlemmer og tilsvarende nære anbefales å teste seg daglig i fem døgn etter siste nærkontakt med den smittede.
- Personer som ikke kan unngå nærkontakt med den smittede i isolasjonsperioden, bør også teste seg daglig under isolasjonsperioden, og deretter daglig i fem døgn etter at isolasjonen er avsluttet, til sammen ni dager.
- Testen bør tas som selvtest, men kan også gjennomføres som antigen hurtigtest gjennomført av helsepersonell eller PCR-test.
- Utover dette anbefales bare personer med symptomer å teste seg. Øvrige nærkontakter uten symptomer anbefales ikke å teste seg, men bør være ekstra oppmerksomme på symptomer.

Mer informasjon finner dere å regjeringens side:

[www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/nasjonale-rad-og-regler/id2890588/#tocNode\\_4](http://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/nasjonale-rad-og-regler/id2890588/#tocNode_4)

**Munnbind:**

- Klubben selger Fjellhammer-munnbind i Lørenskoghallen.

Det er håndsprit tilgjengelig på sentrale steder i hallene i Lørenskog kommune.

Her finner man regjeringens nasjonale smittevernkontroll:

[www.regjeringen.no/no/aktuelt/hovedpressemeldingen/id2895460/](http://www.regjeringen.no/no/aktuelt/hovedpressemeldingen/id2895460/)

Her finner man gjeldende korona tiltak i Lørenskog kommune:

[www.lorenskog.kommune.no/koronavirus/alle-gjeldende-koronatiltak-i-lorenskog/](http://www.lorenskog.kommune.no/koronavirus/alle-gjeldende-koronatiltak-i-lorenskog/)

Har dere spørsmål så kan dere ta kontakt med:

Daglig leder v/ Kalle

[kalle@fjellhammer.no](mailto:kalle@fjellhammer.no) mobil 97006680