



# PILEGRIMSLEDEN

ST. OLAVSVEGENE TIL TRONDHEIM

---

## SMITTEVERNVEILEDER FOR PILEGRIMSLEDEN

---

En veileder for overnattingsstedene langs Pilegrimsleden 2021.

2. JUNI 2021

NASJONALT PILEGRIMSSENTER  
Trondheim

## Innledning

Pilegrimssesongen 2021 må tilpasses smitteverntiltak og reiseråd fra sentrale myndigheter knyttet til Corona pandemien.

En forutsetning for å lykkes med et bruk av Pilegrimsleden på en sikker måte, er at både pilegrimer, næringsaktører og frivillige opplever trygghet rundt opplevelsene på og rundt Pilegrimsleden.

Med bakgrunn i dette har Nasjonalt pilegrimssenter (NPS) i samarbeid med de regionale pilegrimssentrene (RPS) utarbeidet en veileder med råd om hvordan overnattingssteder som tar imot pilegrimer kan holdes åpne, samtidig som smittevern ivaretas på en forsvarlig måte.

Veilederen tar utgangspunkt i føringer fra Folkehelseinstituttet. I tillegg har vi sett på de råd som gis av andre aktører innenfor reiselivsnæring og vandringsturisme, som bl.a. NHO Reiseliv og Den Norske Turistforening.

## Ansvar

Overnattingsstedet er ansvarlig for at driften skjer i samsvar med gjeldende lover og regelverk. Det er viktig å holde seg oppdatert på de nasjonale retningslinjene og følge disse. Det er også viktig å kjenne til lokale retningslinjer, som i noen tilfeller kan avvike fra de nasjonale.

NPS og de regionale pilegrimssentrene er ansvarlige for å gi oppdatert informasjon til pilegrimene om overnattingsmuligheter. For å gjøre dette er vi avhengige av å motta informasjon fra hver enkelt av dere som tar imot pilegrimer. Ta kontakt med regionalt pilegrimssenter om det er endringer hos dere vi bør legge ut på våre nettsider eller om det er andre forhold vi bør være informert om.

Frivillige og ansatte ved overnattingsstedene må få nødvendig opplæring og informasjon. Det må også gis nødvendig informasjon til pilegrimene som kommer for å overnatte.

Nedenfor følger en gjennomgang av de områdene hvor overnattingsstedene må utvikle gode smittevernsrutiner. Videre følger noen nyttige praktiske tips knyttet til informasjon og innkjøp av smittevernsutstyr. Du vil også finne en side med ofte stilte spørsmål som kan gi svar på konkrete utfordringer som kan oppstå. Til slutt i dokumentet har vi samlet nyttige lenker med god informasjon om sykdommen, risikogrupper og bransjestandarder.

Smitteverntiltakene er utarbeidet for at overnattingsstedene skal kunne gjennomføre pilegrimssesongen på en forsvarlig måte, og innenfor gjeldende regler for smittevern. Vi anbefaler alle overnattingsstedene om å utarbeide sin egen prosedyre basert på rådene.

### Punkt 1- Generelle smittevernråd.

- Syke personer skal holde seg hjemme. Om sykdom oppstår på veien skal vedkommende isoleres til lege er konsultert. Følg karantene- og isolasjonsforskrifter gitt av myndighetene.
- Ivareta god hygiene.
- Hold minimum 1 meter avstand til andre mennesker.
- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås av personer utenfor husstand.
- Unngå å ta i ansiktet til deg selv.

- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hender etterpå.
- Vask hender ofte med såpe. Har du ikke vann tilgjengelig bruk håndsprit.
- Steng områder som kan innebære smitterisiko ved at mange samles, eller steder som er vanskelig å rengjøre.
- Vær ekstra oppmerksom på smitte ved transport.

## Punkt 2- Overnatting

- Pilegrimer vil på nettsider etc. anbefales å booke sin overnatting helst senest dagen i forveien.
- Fellesrom til overnatting bør bare brukes av dem som til vanlig bor i samme husstand.
- Det er tillat med bruk av sovepose. Overnattingstedet bør da stille med underlaken/putevar som vaskes på minimum 60 grader etter hvert bruk. Engangslaken/putevar kan benyttes om ønskelig. Det kan også være mulig å leie oppredd seng.
- Ved tilbud om sengetøy bør alt sengetøy vaskes på minimum 60 grader etter bruk. Sengen bør være ferdig oppredd før pilegrimen kommer. Pilegrimen tar selv av sengetøy og legger i plastsekk ved avreise. Denne håndteres etterpå med beskyttelsesutstyr fra personalet.

## Punkt 3- Mat og bespisning

- Server om mulig enkeltinnpakket mat. Følg med på myndighetenes for tiden gjeldende råd kring buffet.
- Unngå at annen mat slik som kjeks/frukt står fremme slik at gjester kan ta på den.
- Unngå at gjester kan forsyne seg selv av kaffekanner, vannmugger, ketsjupflasker og annet tilbehør såfremt disse ikke rengjøres hyppig med desinfeksjonsmiddel. Det samme gjelder salt- og pepperbøsser etc. Engangsforpakninger anbefales.
- Unngå at gjester forsyner seg selv med bestikk fra en stor kasse. Unngå også gripebestikk for servering (sukkerbiter f.eks.)
- Vask og desinfiser bordplater mellom hver gjestegruppe, og vask og desinfiser øvrige flater som mange berører hyppig. F.eks. bardisk, kortterminal, håndtak, rekkverk osv.
- Vurder ulike bordsetninger eller andre tiltak for å unngå at mange spiser samtidig.
- Bordplassering – Det bør være en meters avstand mellom gjestene rundt bordet. Dette gjelder ikke i familier eller interne grupper. Følg med på antall begrensninger rundt bordene i forhold til myndighetenes oppdaterte råd.
- Husk håndvask innen spising eller mathandtering både for vertskap og pilegrimer.
- Selvhushold bør tilrettelegges på en sikker måte. Tilrettelegging av matpakker/catering kan vurderes. Renhold av tilberedningsområdet bør gjøres av pilegrim. Vasking med sprit bør gjøres mellom hvert selskap i regi av vertskapet.

## Punkt 4- Fellesarealer, gangtraséer og venterom

- Unngå trengsel ved inngangsparti, garderobe/serveringsarealer/toalettene osv. Lag eventuelt et køsystem med tilstrekkelig avstand mellom gjester, for eksempel ved markeringstape på gulvet.
- Unngå for stor personbelastning i fellesarealene.
- Personer som oppholder seg i fellesrom må kunne holde avstand til andre på minst 1 meter. Der forholdene ligger til rette for det, kan også utendørs arealer benyttes f.eks. ved venting.
- Trange fellesareal bør ikke brukes til opphold. Hvis dette ikke kan unngås, kan det settes frem stoler for å sikre tilstrekkelig avstand og begrense antall personer som benytter rommet samtidig.
- Personer kan passere hverandre kortvarig.

- Ha håndsprit tilgjengelig.

## Punkt 5- Renhold

### Håndvask for gjester og vertskap

- Vask hender hyppig og grundig med såpe. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder.
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær. Unngå bruk av felles håndkle for håndvask.
- Håndvask utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver (for eksempel hvis man forflytter seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, og før og etter kjøkkenarbeid og spising.

### Daglig renhold

- Coronaviruset kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Viruset fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.
- Sørg for hyppig renhold, dette er viktig for å forebygge smitte.
- Gå gjennom egne rutiner for renhold og lag tilpasninger.
- Bruk beskyttelsesutstyr ved renhold. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen. Utsatte områder skal ha forsterket renhold (se under).

### Forsterket renhold på utsatte områder

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Være ekstra oppmerksomme på renhold på kjøkken/spiserom.
- Spisebord / kjøkken vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og andre gjenstander som ofte berøres rengjøres hyppig, vaskes minimum daglig ved daglig bruk.
- Utstyr som brukes av flere (f.eks. nettbrett, berøringsskjermer, tastatur, leker osv.) rengjøres etter bruk. Fjern leker/bøker/kortstokker og andre ting som det er vanskelig å holde rent.

### Desinfeksjon

- Desinfeksjon benyttes på berøringsflater og overflater som er ofte i bruk. Slik som f.eks. blandebatteri, toalett, dørklinker, rekkverk og betalingsterminal.
- Synlig skitt tørkes først bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet.
- Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og Klorin

### Sengetøy

- Engangssengetøy kastes.
- Sengetøy og håndduker anbefales vaskes på minst 60 grader mellom hvert bruk.
- Renhold av sengetøy bør gjøres med engangshansker. Unngå berøring av ansikt når dette gjøres. Bruk maske om ønskelig.

## Punkt 6- Tørking/vask av klær

- Tørking bør om mulig foregå ute.
- Om tørking må foregå inne, søk ulike områder for ulike grupper vandrere for å hindre smitte.
- Unngå bruk av tørkeskap/vaskemaskin om mulig.

## Punkt 7- Betaling

- Legg til rette for kortbetaling eller andre berøringsfrie betalingsmetoder. Vipps/faktura/kontooverføring etc.
- Vurder å sette opp skilt hvor man anbefaler å ikke bruke kontanter. Dette informeres det også om på ulike nettsider.
- Rengjør området for betaling med desinfiseringsmiddel (disk/betalingsterminal/nettbrett) helst mellom hver gjest.
- Unngå trengsel ved betalingsterminal. Sett opp tape i gulv som viser ønsket avstand i køen.

## Punkt 8- For ansatte

Det vil være kritisk å holde vertskapet friske.

- Har man symptomer eller føler seg dårlig skal man holde seg hjemme. Om overnattingstedet er i hjemmet til vertskapet må den smittede ut av hjemmet eller isoleres i egen del av boligen. Er dette ikke mulig må overnattingstedet stenge.
- Hold god avstand mellom ansatte når man er på jobb på overnattingstedet med flere ansatte som ikke er i samme husstand.
- I størst mulig grad bør personlig utstyr slik som hansker/arbeidsklær osv. benyttes.
- Der det er mulig benytt også privat transport.
- Unngå bruk av garderobe. Ansatte bør komme ferdig skiftet på jobb.
- Matpauser bør foretas individuelt og utendørs når det er mulig.
- Ved behov for pausearealer, sørg for tilpasning slik at blanding av personer i størst mulig grad unngås.
- Vask hender ofte. Unngå å berøre ansikt. Bruk vaskesprit når håndvask ikke er tilgjengelig.

## Punkt 9- Ved sykdomsutbrudd

- Om ansatte eller gjester blir syke bør Kommunelege og Kommunehelsetjenesten kontaktes snarest for videre informasjon.
- Gi beskjed til regionalt pilegrimssenter om overnattingstedet blir stengt eller reduserer åpningstiden.

## Punkt 10- Informasjon

- Hold hjemmeside og andre digitale kanaler oppdatert rundt deres smitteverntiltak og forventninger til gjester.
- Orienter ditt regionale pilegrimssenter om endringer i åpningstider/sengekapasitet/priser slik at denne kan gjøres tilgjengelig på pilegrimleden.no.
- Heng opp informasjonsskilt om smittevernforebygging (FHI)
- Hold avstand skilt (1 meters regelen) i områder der det kan bli kø og ved utendørs arrangement.
- Heng opp skilt «Riktig håndvask» ved håndvaskestasjoner.
- Alle skilt får du ferdig trykt fra ditt regionale pilegrimssenter.

## Punkt 11- Utstyr

Alle herberger oppfordres til å ha tilgjengelig

- Håndsprit (gjærne i berøringsfri dispenser)
- Munnbind (om noen skulle bli syke)
- Engangshansker
- Desinfiseringsmiddel til desinfeksjon av overflater.
- Ved bruk av engangslaken/sengetøy må du ha nok tilgjengelig av disse.
- Sørg også for gode opphengingsmuligheter for klestørk ute, evt. på adskilte områder inne slik at ikke smitte kan skje i tørkesone.

## Punkt 12- Vanlige spørsmål og svar

Det er utarbeidet et eget dokument med vanlige spørsmål og svar rundt trygt mottak av Pilegrimer. Dette dokumentet oppdateres fortløpende og finnes på [www.pilegrimsleden.no](http://www.pilegrimsleden.no)

## Informasjon om denne veilederen

Denne versjon 1, kan endres i løpet av sesongen. Følg med i media om ny informasjon, og ha en tett dialog med ditt regionale pilegrimssenter. Veilederen fra Nasjonalt pilegrimssenter er ment som tips og råd og det er herbergets ansvar å vurdere situasjonen. Nasjonalt pilegrimssenter er ikke ansvarlig for eventuelle problemer eller skader som kan oppstå.

## Eksterne linker:

Se også Covid-19-forskriften og tilhørende beslutninger og veiledning her:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

<https://www.nhoreiseliv.no/bransjer/camping/dokumenter/2020/bransjenorm-for-handtering-av-smitteverntiltak-ved-campingplasser/>

Informasjon om Covid-19 og tiltak i arbeidslivet fra Arbeidstilsynet:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>

[https://www.mattilsynet.no/Utbrudd\\_av\\_koronavirus/Mat\\_og\\_drikkevann/til\\_naeringsmiddelvirksomheter.37927](https://www.mattilsynet.no/Utbrudd_av_koronavirus/Mat_og_drikkevann/til_naeringsmiddelvirksomheter.37927)

Henvisning til dokumenter benyttet som grunnlag for denne veilederen

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

[www.nhoreiseliv.no](http://www.nhoreiseliv.no)

[www.dnt.no](http://www.dnt.no)