



Smittevern for barneskolen 1.–7. trinn (**COVID-19**)

Nasjonal veileder

Først publisert: 20. april 2020

Sist faglig oppdatert: 02. mars 2021



Veilederen er utgitt av HelseDirektoratet. Faglig innhold er levert av Folkehelseinstituttet og Utdanningsdirektoratet.

KAPITTEL 3

3. Smitteforebyggende tiltak

Sist faglig oppdatert: 02. mars 2021

Generelle smitteverntiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smitte-spredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner. De samme tiltakene kan derfor ikke alltid brukes på skoler som i for eksempel bedrifter og i samfunnet for øvrig. Her beskriver vi tiltak for å begrense smittespredning blant elever på 1.–7. trinn og ansatte. Det er ikke nødvendig å sette inn ytterligere tiltak enn det som er beskrevet her, med mindre annet blir bestemt av lokale eller nasjonale myndigheter.

Så lenge viruset sirkulerer i samfunnet, kan sykdom forekomme; det er ikke mulig å forhindre alle nye tilfeller. Det betyr at det kan komme smitte inn i skolen, men tiltakene beskrevet her vil begrense smittespredning. Det er viktig å ikke legge skyld på enkeltpersoner.

Formålet med rådene er å begrense spredning av covid-19. De tre grunnpilarene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal ikke være på skolen
2. God hygiene
3. Redusert kontakt mellom personer

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og [å holde avstand](#) er avgjørende for å begrense dråpesmitte, mens håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender, er viktig for å hindre kontakt-smitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Nivåinndeling av smitteverntiltak (trafikklysmodell)

Det er nødvendig å tilpasse smitteverntiltakene til den lokale situasjonen, både med hensyn til smitte og utbruddshåndtering, i en helhet. Dette gjøres for skoler ved å nivåinndele tiltakene i en trafikklysmodell med grønt, gult og rødt nivå. Tiltakene varierer fra tilnærmet vanlig organisering av skolehverdagen (grønt nivå), til mer omfattende tiltak med mindre, faste grupper og større avstand mellom elever (rødt nivå). Forskjellen på de tre nivåene gjelder særlig tiltakene for å [reduere kontakt mellom personer](#).

Kommunehelsetjenesten har smittevernkompetanse og kan konsulteres ved spørsmål om organisering og tilrettelegging lokalt. Det er smittevernmyndighetene som beslutter hvilket nivå tiltakene skal legges på i

henhold til trafikkllysmodellen. Det er foreløpig ikke åpnet for lokale nedjusteringer fra det nasjonale tiltaksnivået.

I tabell 1 er hovedtrekkene ved trafikkllysmodellen for barneskolen presentert. Utfyllende informasjon er beskrevet nedenfor.

Tabell 1: Trafikkllysmodell for barneskolen

Barneskole 1–7	Tiltak
Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og normalt renhold3. Kontaktreduserende tiltak:<ul style="list-style-type: none">• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)• Vanlig organisering av klasser/grupper og skolehverdag
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og forsterket renhold3. Kontaktreduserende tiltak:<ul style="list-style-type: none">• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)• Hele klasser regnes som en kohort*• Ansatte kan veksle mellom kohorter*/klasser• Trinnvise kohorter* eller gruppeinndeling på SFO• Unngå trengsel og store samlinger• Tilstrebe å ha egne områder i skolegården for ulike klasser/kohorter* i pauser/friminutt
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte på skolen2. God hygiene og forsterket renhold3. Kontaktreduserende tiltak:<ul style="list-style-type: none">• Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)• Dele klasser inn i mindre kohorter*• Faste lærere til hver kohort* så langt det er mulig• Tilstrebe samme kohorter* på SFO som i skolen• Tilstrebe avstand mellom elever/ansatte• Unngå trengsel og store samlinger• Ha egne områder i skolegården for ulike klasser/kohorter* i pauser/friminutt for å minske kontakt mellom ulike kohorter*• Vurdere alternerende oppmøtetider for elever

* Faste grupper av elever kalles i denne veilederen for en «kohort». Begrepet brukes for å synliggjøre at formålet med organiseringen er å begrense smitte. Størrelsen på kohorten og andre kontaktreduserende tiltak vil avhenge av situasjonen i samfunnet. Se utdypende informasjon i kapittelet [Redusert kontakt mellom personer](#).

[Last ned plakat med trafikkllysmodellen hos Utdanningsdirektoratet \(PDF\)](#).

Syke personer skal ikke være på skolen eller SFO

Ingen skal møte på skolen hvis de er syke. Dette gjelder både grønt, gult og rødt nivå.

Symptomer på covid-19, særlig hos barn, kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Dette er også grunnen til at det er viktig å være oppmerksom på symptomer som er nye, mens restsymptomer etter en gjennomgått luftveisinfeksjon er av mindre betydning for smittsomhet.

Mer opplysninger om symptomer, sykdomsbilde og når man kan gå på skolen finnes på Folkehelseinstituttets nettsider om korona ([informasjon om voksne](#) og [informasjon om barn](#)).

Når skal elever og ansatte ikke møte på skolen/SFO?

Det er viktig at foresatte og ansatte får tydelig beskjed og forstår grunnen til at barn med nye symptomer på luftveisinfeksjon ikke skal møte på skole/SFO.

Elever og ansatte med luftveissymptomer:

- Elever og ansatte med nyoppståtte luftveissymptomer og/eller sykdomsfølelse ikke møte på skole/SFO, selv om symptomene er milde. Folkehelseinstituttets nettsider gir oppdaterte råd om syke [voksne](#) og [barn](#).
- De skal holde seg hjemme til allmenntilstanden er god. Elever og ansatte kan komme tilbake på skolen når de føler seg friske og feberfrie, selv om de har noe restsymptomer på luftveisinfeksjon (noe snørr, tett nese og lett hoste).

Elever eller ansatte som er i isolasjon eller karantene:

- Det forutsettes at elever, foresatte og ansatte ikke oppsøker skolen dersom de er i karantene eller isolasjon. Det er ikke skolens ansvar å identifisere hvem som skal i isolasjon eller karantene. For mer informasjon se [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

Når sykdom oppstår på skolen/SFO

Det er viktig at elever som får symptomer på luftveisinfeksjon, sendes hjem (etter varsling til foresatte) eller blir hentet så fort det lar seg gjøre. Syke elever bør ikke ta offentlig transport.

Eleven som hentes, må vente på et eget rom sammen med en ansatt eller ute der det ikke er andre barn. Om mulig bør den ansatte holde to meters avstand, men det må gjøres en avveining i forhold til elevens alder og behov for omsorg. Hvis det ikke er mulig å holde to meters avstand, og eleven er komfortabel med det, bør eleven ta på munnbind for å redusere smittespredning. Hvis ikke eleven vil ha på munnbind, bør den voksne ta på munnbind hvis ikke to meters avstand kan overholdes.

Den som har vært i kontakt med eleven må huske å vaske hender. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der eleven har oppholdt seg. Det er tilstrekkelig å bruke vanlige rengjøringsmidler.

Ansatte som blir syke mens de er på skole/SFO må reise hjem så snart det er mulig. Syke ansatte bør ikke ta offentlig transport. Syke ansatte bør ta på munnbind for å redusere smittespredning hvis de ikke kan holde to meters avstand til andre.

Hva hvis en i husstanden til en elev/ansatt er syk

Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, skal eleven/den ansatte møte på skolen som normalt. Tilsvarende kan eleven møte på SFO.

Hvis en i husstanden til en elev/ansatt har bekreftet covid-19

Hvis en i husstanden har fått bekreftet covid-19, skal nærkontakter holdes i karantene etter råd fra helsemyndighetene. Ingen personer som selv er i karantene, kan møte på skolen eller SFO.

God hygiene

God hånd- og hostehygiene

Håndvask og god hostehygiene er viktig på både grønt, gult og rødt tiltaksnivå.

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender og redusere smitte ved hoste. Rene hender er det viktigste tiltaket mot slik indirekte smitte.

Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle elever og ansatte er kjent med tiltakene under. For de yngste elevene kan det lages rutiner som barna synes er gøy å gjennomføre. Som hovedregel bør håndvask skje med voksen til stede, særlig for de yngste elevene.

For elever med spesielle behov, der for eksempel bleieskift er aktuelt, viser vi til [veileder for barnehager](#).

Håndhygiene

God [håndhygiene](#) bør utføres på rett måte, til rett tid og med effektive og skånsomme produkter. Gode fasiliteter og gode rutiner er nødvendig for etterlevelse.

Når bør håndvask/-desinfeksjon utføres:

- Ved ankomst skole
- Før måltider/mathåndtering
- Etter toalettbesøk
- Ved synlig skitne hender (eksempelvis når man går inn etter utelek og hendene er synlig skitne)
- Ved bytte av klasserom
- Etter kontakt med kroppsvæsker (eksempelvis etter å ha pusset nesen)
- Etter kontakt med dyr

Både håndvask og alkoholbasert hånddesinfeksjon er som regel effektivt. Normalt anbefales håndvask med såpe og vann. Hendene kan tørkes ved bruk av engangs papirhåndklær eller lufttørkere.

Alkoholbasert hånddesinfeksjon er enkelt å gjøre tilgjengelig og skånsomt for huden. Det kan derfor være et godt alternativ til håndvask, men har redusert effekt når hendene er våte eller synlig skitne. Det er ikke behov for å utføre både håndvask og hånddesinfeksjon, det er belastende for huden på hendene. En av delene holder.

Dersom hendene er synlig tilgriset og man ikke har såpe og vann tilgjengelig kan hendene rengjøres med våtservietter, eventuelt i kombinasjon med etterfølgende hånddesinfeksjon (for eksempel på tur).

Tabell 2: Hvordan skal håndhygiene utføres

Håndvask	Hånddesinfeksjon
<ul style="list-style-type: none">• Fukt hendene i lunkent vann• Påfør såpe (parfymefri, pH <5,5)• Fordel såpen over alle overflater på begge hender• Skyll hendene godt• Klapptørk hendene med gode papirhåndklær (ikke gni, det gir såre hender)• Skru av kranen med papirhåndkleet	<ul style="list-style-type: none">• Ta hånddesinfeksjonsmiddel i hånden• Fordel middelet godt på begge hender, og gni lett inn i huden• Når hendene er tørre, er de rene

Hudpleie:

Det oppfordres til å smøre hendene ved behov. Ved bruk av felles tuber, tilse at åpningen på tuben ikke kommer i kontakt med hud eller gjenstander under bruk slik at kremen ikke forurenses.

Les mer om [råd for håndhygiene, inkludert valg av produkter, fremgangsmåte og hudpleie på Folkehelseinstituttets nettsider](#).

Hostehygiene

- Det anbefales å ha tørkepapir lett tilgjengelig til bruk for elever/ansatte. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene. Et slikt tiltak kan være vanskelig for små barn, men eldre elever og ansatte kan oppfordres til dette.

Bruk av munnbind

Det er ikke anbefalt å bruke munnbind på skolen, hverken for elever eller ansatte. Skolen bør likevel ha munnbind tilgjengelig dersom elever eller ansatte blir syke og det ikke er mulig å holde avstand. Se råd på [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

Elever på 7. trinn og yngre (under 12–13 år) anbefales ikke å bruke munnbind med dagens smittesituasjon, selv ikke i områder med økende smitte. Dette er i tråd med anbefalingen fra [WHO](#). Bakgrunnen er at det ikke er holdepunkter for at barn har en viktig rolle i smittespredning, og at barn har vanskeligere for å bruke munnbind riktig.

[Ansatte med høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19](#) anbefales å ta kontakt med egen lege og arbeidsgiver om det er behov for tilrettelegging av arbeidet.

Godt renhold

Grønt nivå

Ved grønt nivå vil det være tilstrekkelig med normalt renhold. Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vann og vanlige rengjøringsmidler.

Gult og rødt nivå

Ved gult og rødt nivå tilrådes forsterket renhold. Skoleeier bør gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner, og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

Viruset 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.

Forsterket renhold utføres på utsatte områder:

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig.
- Engangs papirhåndklær og såpe skal være tilgjengelig, og man må sørge for at søppel tømmes regelmessig.
- Spisebord vaskes med vann og såpe etter bruk.
- Dørhåndtak, trappegelendre, stoler, andre bordflater og andre gjenstander som ofte berøres, rengjøres hyppig, minimum daglig.
- Pult/ arbeidsplass rengjøres daglig, elevene kan gjerne utføre dette selv.
- Leker, nettbrett, datamaskiner/tastaturer som deles må også vaskes av, minimum daglig.
- Reduser antall leker, slik at renhold er gjennomførbart.
- Leker og materiell som kun benyttes av en kohort, trenger ikke daglig rengjøring.
- Leker og materiell kan også ryddes bort («karantene») i 2-3 dager før de benyttes på nytt, som et alternativ til daglig rengjøring. Klassebamser ol. kan benyttes hvis de enten kan vaskes i vaskemaskin mellom hjemmebesøk hos elever eller hvis de får en «hvilepause» på 2-3 dager mellom hver elev.
- Dekketøy og bestikk vaskes i oppvaskmaskin i henhold til gjeldende rutiner.

Det er ikke nødvendig å bruke ekstra beskyttelsesutstyr ved rengjøring. Vask hender etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig på skolen. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

Det er ikke behov for vask av utendørs lekeapparater eller leker som brukes utendørs. Det viktigste er rene hender før og etter lek utendørs, og før spising. I tillegg blir viruset raskere inaktivert utendørs.

Skiftetøy oppbevares i garderoben i henhold til vanlige rutiner.

Ventilasjon og lufting

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å lufte regelmessig. For øvrig bør eksisterende ventilasjonssystem brukes og vedlikeholdes som normalt.

Redusert kontakt mellom personer

Redusert kontakt med andre vil minske risiko for smitte fra personer som ikke vet at de er smittsomme. Det overordnede målet med kontaktreduserende tiltak er å begrense smittespredning mellom personer og å begrense antall kontakter. For å oppnå dette kan man øke avstanden mellom personer og/eller redusere antall personer som er tett sammen.

Det er viktig å understreke at personalet fortsatt skal ivareta elevenes behov for kontakt og omsorg.

Gjennomføring av større enkeltarrangementer må gjøres i henhold til [gjeldende retningslinjer fra Helsedirektoratet](#) og [Folkehelseinstituttet](#).

Om kohorter

For elever på barnetrinnet der det kan være vanskelig å regulere avstand til andre, blir det viktigste tiltaket å begrense antall nærkontakter til hvert barn og ansatte ved å ha faste grupper (kohorter). I tillegg vil redusert kontakt mellom ulike kohorter begrense smittespredning. Det vil også lette arbeidet med smittesporing og hindre at hele skolen må stenge ved påvisning av smitte hos en elev eller ansatt.

Det tillates mer kontakt mellom barn enn voksne fordi de i mindre grad har betydning for smittespredningen.

Kohortstørrelsen kan tilpasses lokale forhold, størrelsen på klassen, og den enkelte skoles forutsetninger. Kohorter må i minst mulig grad blandes med andre kohorter. Innen en kohort kan elever og ansatte omgås og leke sammen.

To kohorter kan samarbeide for praktisk gjennomføring av dagen og for at ansatte kan ta pause. Samarbeid kan foregå utendørs der det er mulig (felles utendørs undervisning, lek, tur og sport).

Kohorter som ikke samarbeider, kan bruke uteområder etter hverandre og det er ikke nødvendig å rengjøre områdene før bytte. Kohorter som ikke samarbeider og som er ute til samme tid bør helst være på ulike uteområder.

Ansatte

Ansatte bør så langt det er mulig holde minst én meters avstand til andre ansatte gjennom hele arbeidsdagen. Ved smitte hos en ansatt unngår man da at mange ansatte blir smittet eller må i karantene, og hindrer at fravær går utover undervisningstilbudet. Skoleledelsen må vurdere hvor mange ansatte som kan være til stede avhengig av arealet som er tilgjengelig i for eksempel kontorer og i fellesarealer. Se også [Råd til arbeidsplasser](#) for råd om smitteforebygging på arbeidsplassen.

Skolene oppfordres til å begrense kontakt mellom ansatte som ikke naturlig arbeider sammen, så langt det er mulig. Bruk av assistenter, timelærere og spesialpersonell kan representere en særskilt utfordring ved at de gjennom sin arbeidsfunksjon har kontakt med både elever og andre ansatte på tvers av klasser og trinn.

Grønt nivå

Fysisk kontakt:

- Behovet for nærhet og omsorg må ivaretas. Ansatte skal vaske hender etter kos og trøsting.

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.

Organisering av kohorter

- Det ikke behov for kohortinndeling.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.

Gult nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

Fysisk kontakt:

- Behovet for nærhet og omsorg må ivaretas.
- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.

Organisering av kohorter:

- Klassen regnes som en kohort.
- For baseskoler bør elevene deles inn i grupper tilsvarende størrelsen på en vanlig klasse.
- Ansatte kan veksle mellom ulike kohorter for gjennomføring av vanlig undervisning.
- Kohortene kan bytte sammensetning ukentlig etter en helg.
- To kohorter kan samarbeide for praktisk gjennomføring av skoledagen. Samarbeid kan foregå utendørs der det er mulig.
- Innendørs kan kohorter som ikke samarbeider passere hverandre og være kortvarig i samme rom (inntil 15 minutter). Kohortene kan imidlertid oppholde seg i samme rom over lengre tid, forutsatt at det er minimum to meters avstand mellom dem hele tiden.
- Kohortene (som ikke samarbeider) bør ha ulike lekeområder ute. Enten kan de bruke uteområder etter hverandre, eller så kan uteområder deles inn i soner. Det er ikke nødvendig å rengjøre uteområdene.
- SFO bør organiseres gruppevis for fortsatt å begrense antall kontakter totalt. Avhengig av antall elever kan dette gjøres ved å opprettholde kohortene, inndeling i andre grupper eller organisere trinnvis.

Tetthet i grupper:

- Elever bør helst ha egne, faste pulter/arbeidsplasser.
- Det er ikke nødvendig å begrense elevens vanlige bevegelser i klasserommet.
- Større samlinger bør unngås.
- Alle barn bør ha egen spise- og aktivitetsplass på SFO.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder der det kan oppstå trengsel.
- Økt bruk av utetid og uteskole, også på SFO.

Lek og friminutt:

- Ha ekstra antall voksne ute i friminutt for å hjelpe elevene å holde avstand.
- Vurdere ulike tidspunkt for friminutt for å begrense antall elever som er ute samtidig (avhengig av antall elever og størrelse på skolegård).

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Mat kan tilberedes på skolen/SFO etter [vanlige retningslinjer](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Barna bør spise i sine kohorter. Ved felles spiserom, bør kohortene spise til forskjellig tid. Bord og stoler vaskes av etter hver gruppe.
- Begrens deling av skrivesaker, nettbrett og annet materiell.
- Skolebøker kan fraktes mellom hjem og skole. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Leker bør ikke tas med hjemmefra.

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre.
- Skoleturer som innebærer ansamling av elever i grupper og på offentlige transportmidler bør begrenses.
- Elever fra samme husholdning eller samme kohort kan sitte sammen (for eksempel ved drosjetransport).
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende [nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i alle situasjoner.
- Der det er nødvendig med ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom der det lar seg gjøre.
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Vurdere digitale møter i stedet for fysiske møter der det er mulig.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokking av personell mellom kohorter. Dette gjøres når det er nødvendig, men omrokkinger bør likevel begrenses.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner på hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.

Rødt nivå

Det overordnede målet ved gult og rødt nivå er at elever og ansatte har et begrenset antall kontakter og holder oversikt over disse.

Det er en fordel at barna ikke omgås mange andre barn på fritiden.

Fysisk kontakt:

- Behovet for nærhet og omsorg må ivaretas.
- Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås i den grad det er mulig.

Organisering av kohorter:

- Etablere mindre kohorter: Størrelsen tar utgangspunkt i forholdstallet mellom lærer og elev i henhold til norm for lærertetthet (15 elever per lærer på 1. til 4. årstrinn, og 20 elever per lærer for 5. til 7. årstrinn) (6).
- Kohortstørrelsen kan tilpasses lokale forhold og størrelsen på klassen:
 - For praktisk gjennomføring er det mulig å øke kohortstørrelsen med noen få ekstra barn.
 - Skolene må selv vurdere om det er forsvarlig å øke størrelse på kohortene basert på elevenes alder, aktivitetsnivå, behov for voksenoppfølging og muligheten til å holde avstand mellom elever.
- I utgangspunktet bør en ansatt følge sin kohort.
- Ansatte fra kohort 1 kan avhjelpe i kohort 2, og motsatt.
- Kohortene bør i minst mulig grad bytte klasserom.
- To kohorter kan samarbeide for praktisk gjennomføring av skoledagen. Samarbeid kan foregå utendørs der det er mulig.
- Kohortene kan bytte sammensetning ukentlig etter en helg.
- Innendørs kan kohorter som ikke samarbeider passere hverandre og være kortvarig i samme rom (inntil 15 minutter). Kohortene kan imidlertid oppholde seg i samme rom over lengre tid, forutsatt at det er minimum to meters avstand mellom dem hele tiden.
- Kohortene (som ikke samarbeider) bør ha ulike lekeområder ute. Enten kan de bruke uteområder etter hverandre, eller så kan uteområder deles inn i soner. Det er ikke nødvendig å rengjøre uteområdene.
- Kohortene bør opprettholdes også på SFO. Avhengig av antall elever kan man finne andre løsninger lokalt som fortsatt ivaretar begrenset antall kontakter totalt.

Spesielt for 5.-7. trinn:

- Ansatte bør komme til klasserommet slik at ikke kohorten trenger å bytte rom.
- Elever og ansatte oppfordres til å holde avstand til hverandre også innen kohorten, helst en meter.

Tetthet i grupper:

- Alle elever bør ha egen pult i klasserommet for å sikre avstand mellom barn. Der barna ikke har egen pult, bør de sikres arbeidsplass med avstand (helst én meter) til andre barn.
- Det er ikke nødvendig å begrense elevens vanlige bevegelser i klasserommet.
- Alle barn bør ha egen spise- og aktivitetsplass på SFO.
- Unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene, i garderober og på toaletter.
- Eventuelt opprette merking på gulvet for å sikre avstand mellom elever i grupperom/klasserom, garderober og andre områder der det kan oppstå trengsel.
- Økt bruk av utetid og uteskole, også for SFO.
- Ta i bruk større lokaler der det er nødvendig og mulig.
- Lokalt kan det vurderes å se skole og SFO i sammenheng, for å gi økt fleksibilitet i tider for undervisning og SFO, og dermed redusere gruppestørrelse av barn.
- Ved fysisk plassmangel i skolen kan alternerende dager, ulik oppmøtetid, og alternative lokaler vurderes.
- Større arrangementer skal unngås.

På starten og slutten av dagen:

- Avtale spredte oppmøtesteder før skoledagen begynner, for å begrense antall elever som samles på et sted, og unngå trengsel på vei inn og ut av undervisningslokalene.
- Det tilstrebes at foresatte ikke blir med inn på skolen / i garderoben hvis ikke det er nødvendig. Hvis foreldre må bli med inn, skal de holde avstand til andre foreldre, barn og ansatte.

Lek og friminutt:

- Ha ekstra antall voksne ute i friminutt, for å hjelpe elevene å holde avstand.
- Vurderer ulike tidspunkt for friminutt for å begrense antall elever som er ute samtidig (avhengig av antall elever og størrelse på skolegård).
- For eksempel ha friminutt for kun ett til to klassetrinn samtidig. Dette må vurderes ut fra antall elever per klassetrinn.

Begrense deling av mat og gjenstander:

- Elevene skal ikke dele mat og drikke.
- Mat kan tilberedes på skolen/ SFO etter [vanlige retningslinjer](#). Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
- Barna bør spise i sine kohorter. Ved felles spiserom, bør kohortene spise til forskjellig tid. Bord og stoler vaskes av etter hver gruppe.
- Begrens deling av skrivesaker, nettbrett og annet materiell.
- Læringsmateriell, leker og annet bør ikke deles mellom kohorter før de er rengjort.
- Skolebøker kan fraktes mellom hjem og skole. Dette gjelder også skriftlige innleveringer.
- Leker bør ikke tas med hjemmefra.

Transport og skoleskyss:

- Bruk av offentlig transport til og fra skolen begrenses der det er mulig.
- Ved bruk av offentlig transport, bør elevene holde avstand til andre.
- Skoleturer som innebærer ansamling av elever i grupper og på offentlige transportmidler bør unngås.
- Elever fra samme husholdning eller samme kohort kan sitte sammen (for eksempel ved drosjetransport).
- Skoleskyss: Elever som er avhengige av skoleskyss kan ta buss eller annen transport for å komme seg til og fra skolen. Følg gjeldende [nasjonale](#) eller lokale retningslinjer for kollektivtransport.

Spesielt for ansatte:

- Unngå håndhilsning og klemming.
- Holde avstand (minst en meter) til kolleger i alle situasjoner
- Der det er nødvendig med ulike faglærere, kan lærere ambulere på tvers av kohorter, mens kohortene har faste klasserom der det lar seg gjøre.
- Begrense bruk av offentlig transport i rushtid til og fra arbeidsplassen når det er mulig. Følg lokale anbefalinger for bruk av munnbind.
- Bruke digitale møter i stedet for fysiske møter der det er mulig.
- Felles nettbrett/datamaskiner/tastaturer vaskes etter bruk.
- Ved fravær av personell kan det være behov for vikarer og/eller omrokking av personell mellom kohorter. Dette kan gjøres når det er nødvendig, men omrokkinger bør likevel begrenses mest mulig.
- Dersom det er ansatte/vikarer som arbeider på flere skoler, må de få opplæring i gjeldende lokale rutiner på hver skole. Vikarer bør unngå å jobbe på ulike skoler samme dag.

Andre tjenester (gjelder alle nivå)

Spesielle tjenester:

- Spesielle tjenester (PPT, logoped og andre) skal følge grunnleggende smittevernrutiner etter gjeldende anbefalinger (god hånd- og hostehygiene, ikke møte opp ved sykdom, osv.), men kan ellers utføre sitt arbeid som normalt.

Spesielt for skolehelsetjenesten:

- Helseyskepleiere har en viktig rolle som rådgivere i det smittevernfaglige arbeidet på skolen. I tillegg er helseyskepleiere viktige samtalepartnere for elever, og for å kunne gi helsemessig og psykososial støtte i tråd med nasjonal faglig [retningslinje for helsestasjons og skolehelsetjenesten](#).
- Undervisning, samtaler, undersøkelser, oppfølging og vaksinasjon av elever kan gjennomføres etter samme retningslinjer som for øvrige helse- og omsorgstjenester. Se [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

Skolebibliotek:

- Utlån av bøker er greit såfremt håndvask er utført før ankomst skolebiblioteket.
- Antall besøkende bestemmes av muligheten til å holde avstand mellom de som ikke til vanlig tilhører samme kohort.
- Innlevering av bøker etter sykdom. Elever med symptomer på luftveisinfeksjon skal uansett holde seg hjemme til de har vært symptomfrie ett døgn, lengre hvis de er i karantene eller isolasjon. Bøker kan derfor innleveres når barnet selv kan komme tilbake på skolen.

Fotnoter:

- 6) Jf. [forskrift til opplæringsloven § 14A-1](#).

Smitteverntiltak i enkelte fag

Her følger råd for enkelte fag som krever spesielle vurderinger, i tillegg til de rådene som er beskrevet over. Hvis ikke annet er angitt, er det ikke anbefalt ekstra tiltak.

Grønt nivå

- Undervisning kan foregå som vanlig

Gult nivå

- **Kroppsøving:**
 - Utegyms anbefales når det er mulig.
 - Garderobe og dusj kan brukes som normalt (innen kohorten).
 - Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele kohorten ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i [idrettsveilederen](#).
- **Musikk:**
 - Unngå at blåseinstrumenter deles av flere elever.

Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter, må berørte områder tørkes av etter bruk. Hvis felles utstyr må benyttes av flere anbefales håndvask før og etter bruk.

- Elever kan synge i kor innenfor sin kohort. Det foreligger ikke sikker dokumentasjon på at korsang kan øke risiko for smitte.
- Mat og helse:
 - Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
 - Undervisningen kan gjennomføres i de gjeldende kohortene.

Rødt nivå

- **Kroppsøving:**
 - Utegym anbefales når det er mulig.
 - Kohorten kan benytte garderobes og dusjer så lenge det ikke er trengsel, Eventuelt kan kohorten deles.
 - Skift før kroppsøving kan eventuelt gjennomføres i ulike klasserom for å sørge for mer plass mellom kohorter.
 - Dusjing etter kroppsøving kan utsettes til elevene har kommet hjem.
 - Unngå aktiviteter med nær kontakt mellom elever.
 - Når undervisningen foregår i lokaler som ikke er skolens egne, kan hele kohorten ha undervisning sammen (for eksempel i offentlig svømmebasseng eller idrettshall) og trenger ikke begrense gruppestørrelsen til det som anbefales i [idrettsveilederen](#).
 - Svømmeundervisning: Klorinnholdet i bassengvann inaktiverer både koronavirus og andre virus. Undervisningen må organiseres slik at nærkontakt mellom elever i garderobes og bassenget unngås.
- **Musikk:**
 - Instrumenter og musikkutstyr bør så langt det er mulig ikke deles og ikke berøres av andre enn den som skal benytte det. Hvis felles utstyr må benyttes av flere anbefales håndvask før og etter bruk.
 - Unngå at blåseinstrumenter deles av flere elever.
 - Ved bruk av håndholdte instrumenter og tangenter, må berørte områder tørkes av etter bruk.
 - Elever kan synge i kor innenfor sin kohort. Det foreligger ikke sikker dokumentasjon på at korsang kan øke risiko for smitte.
 - Ved sang og samspill med blåseinstrumenter anbefales det at elevene står med minst én meters avstand.
- **Mat og helse:**
 - Det er ikke vist at covid-19 smitter gjennom mat.
 - Undervisningen kan gjennomføres i de gjeldende kohortene.
- **Kunst og håndverk**
 - Begrens deling av utstyr. Vask og rengjør utstyret der det er mulig etter bruk.

Leirskoler og elevsamlinger på tvers av skoler eller kommuner

Leirskoler samler elever fra ulike regioner. Disse bør også følge rådene i [«Spesielt for videregående skoler der elevene bor på internat»](#) i veileder for ungdomsskole og videregående skole så langt de er dekkende. Elevene bør bo og ha aktiviteter innen sin kohort. Det anbefales ikke å gjennomføre leirskole i kommuner som er på rødt tiltaksnivå. Likeledes, hvis en klasse/skole er på rødt nivå, bør de ikke delta på leirskole.

Ved elevsamlinger/fagundervisning der elever fra flere skoler i samme kommune samles, bør det legges til rette for at elever som ikke tilhører samme kohort kan holde anbefalt avstand.

Ved spesielle lands- eller regionsdekkende undervisningstilbud der elever samles over flere dager, bør man følge rådene i kapittelet [«Spesielt for videregående skoler der elevene bor på internat»](#) i veileder for ungdomsskole og videregående skole så langt de er dekkende.

Det bør legges til rette for at avstand kan opprettholdes både i og utenfor undervisningssituasjonen. Deltagerne bør organiseres i mindre grupper slik at antall kontakter begrenses. På rødt tiltaksnivå anbefales det at fagsamlinger gjennomføres digitalt.

For både leirskoler og elevsamlinger må det foreligge en plan for håndtering av elever som blir syke eller må i karantene. Dette innebærer å ha tilgjengelige fasiliteter for isolasjon/karantene og rutiner for hjemreise.

Det må sikres gode rutiner for informasjon, både i forkant av samlinger og dersom det oppstår sykdom eller påvises smitte. Det må vurderes om det bør opprettes kontakt med lokale helsemyndigheter i forkant av leirskoleopphold/samlinger for håndtering av mulig smitte.