



**SMITTEVERNPROTOKOLL
FOR TRENING OG ARRANGEMENT I
BREDDEIDRETEN
NORGES SKIFORBUND**

Versjon 1, 14.10.2020
Sist oppdatert: 03.11.2020

Norges Skiforbund
Postboks 5000
N-0840 Oslo

Besøksadresse:
Sognsvn. 75 B1, Ullevaal Stadion

Org.nr.: 821 596 572 MVA

post@skifbundet.no



Innhold

Forord/Innledning	3
1.0 Ansvar	3
2.0 Smittescenarier	4
3.0 Smitteforebyggende tiltak	4
3.1 Hygienetiltak	4
3.2 Andre tiltak	5
3.3 Rapportering	5
4.0 Opplæring og informasjon	5
5.0 Treningsaktiviteten	6
5.1 Råd for enkelttreninger	6
5.2 Råd før og under treningssamling:	7
6.0 Skirenn	8

Dato	Endring	Merknad



Forord/Innledning

Dette dokumentet inneholder retningslinjer for ordinær trening og konkurranse som ikke omfattes av toppidretten, heretter kalt breddeidretten.

Retningslinjene er ment å være spisse nok til at de reduserer smittefaren, og enkle nok til at de kan etterleves.

Det er i utarbeidelsen lagt vekt på:

- Retningslinjene skal være enkle og tydelige, og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i idretten eller fra idretten og til omverdenen.
- Klubbene som driver breddeidrett har ikke det samme ressursgrunnlaget som toppidretten.
- Utøverne er ikke profesjonelle, men utøver sin aktivitet enten i et prestasjonsutviklingsløp eller i en hobby-/sosial kontekst.

Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommunen.

1.0 Ansvar

Det er Norges Skiforbunds ansvar å utarbeide relevante retningslinjer for all skiaktivitet.

Det er klubbens ansvar at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.

Det er trenerens/lederens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.

Det er utøver og utøvers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte utøver retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.



2.0 Smittescenarier

Ved symptomer på sykdom skal utøvere, trenere og støtteapparat holde seg hjemme og ikke delta på trening eller andre aktiviteter. Dette gjelder selv ved milde luftveissymptomer.

Dersom utøver, trener eller annen person i støtteapparatet får påvist covid-19 skal idrettslaget forholde seg til råd og pålegg fra kommunehelsetjenesten.

Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging i forbindelse med covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

3.0 Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets «gyldne treenighet»

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og arrangement – alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og arrangement – alltid.

Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid.

Unntaket er kortvarig fysisk kontakt i trenings- og konkurranseaktivitet for utøvere under 20 år, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1-meters regelen.

3.1 Hygienetiltak

- Alle som deltar i aktiviteten skal desinfisere/vaske hendene:
 - Før treningen starter.
 - Når man forlater treningen.
- Alle som deltar i aktiviteten skal:
 - Praktiser allment godt smittevern før, under og etter hver treningsøkt.
 - Unngå hånd til ansiktet.
 - Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
 - Hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).



3.2 Andre tiltak

- Utøvere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i aktivitet. Oversikt over risikogrupper finner du [her](#).
- Ved tegn til covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 1 døgn etter at personen er symptomfri.
- Hvis en person i husstanden til utøver, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal utøver, trener eller person i støtteapparat ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på trening.
- Dersom en person i klubben/treningsgruppen har fått bekreftet covid-19 skal:
 - Klubben/treningsgruppens treninger avlyses inntil nødvendige avklaringer fra kommunehelsetjenesten foreligger.
 - Klubben/treningsgruppen rette seg etter de pålegg/krav som kommunelegen fastsetter.
 - Klubben varsle sin krets som fører oversikt over smitteutbredelsen i skisporten.
 - Klubben/treningsgruppen gjenoppta sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.
- Utøver/person som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av kommunehelsetjenesten.
 - Det er kommunehelsetjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal innrette seg etter kommunehelsetjenestens føringer om informasjon til utøvere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
 - Klubben/treningsgruppen skal følge råd og pålegg gitt av kommunehelsetjenesten mht. videre gjennomføring av aktivitet.

3.3 Rapportering

- Ved smitte skal utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til klubben.
- Klubben skal for øvrig følge retningslinjene som er beskrevet i punkt 3.2.

4.0 Opplæring og informasjon

Klubbens leder og personer som er ansvarlig for aktiviteten plikter å sette seg inn i gjeldende smittevernregler. Klubben skal sikre at det gis relevant informasjon om gjeldende smittevernregler og -tiltak til alle utøvere, foresatte og støttepersonell.

Det anbefales at utøvere (født 2007 og tidligere), ledere og trenere i klubben gjennomfører [NIFs e-læring om smittevern](#).



5.0 Treningsaktiviteten

[NSFs koronaveileder for klubber og kretser](#) skal følges og legges til grunn for aktiviteten.

5.1 Råd for enkelttreninger

1. Ikke møt på trening hvis du er syk og meld straks fra til leder/trener hvis du blir syk under trening
2. Vask eller desinfiser hendene før treningen starter og praktiser allment godt smittevern før under og etter hver treningsøkt.
3. Ha maks 20 utøvere i hver treningsgruppe og minst 1 leder/trener per gruppe. Samtidig oppmøte av flere grupper kan skje hvis disse gruppene kan skilles tilstrekkelig og ha hver sin leder.
4. Unngå så langt det er mulig å blande utøvere over og under 20 år i samme treningsgruppe
5. Unngå bytte av personer mellom gruppene. Hvis bytte må det gå 2 dager før deltagelse i ny gruppe.
6. Unngå fysisk kontakt og hold 1 m avstand.
7. Tilfeldig og kortvarig fysisk kontakt under treningsaktivitet er tillatt for utøvere under 20 år.
8. Ikke host, nys eller spytt innenfor 2m avstand til en annen person og bruk engangstørk ved behov
9. Begrens kontakt mellom hånd og ansikt og berør minst mulig av felles utstyr og gjenstander.
10. Rengjør med vann og såpe alt felles utstyr før og etter bruk og ved nødvendig bytte mellom personer
11. Testløp kan gjennomføres som en del av treningen og regnes ikke som et eget arrangement.
12. Bruk av garderobe er tillatt hvis det er forsterket renhold der, men unngå fysisk kontakt mellom personer og tøy.
13. Dusj hjemme hvis mulig og bruk kun annenhver dusj hvis fellesanlegg benyttes.
14. Meld fra til trener/leder hvis du blir syk i perioden mellom treninger



5.2 Råd før og under treningsamling:

Samlinger kan gjennomføres for utøvere i alle aldre så lenge man følger myndighetenes- og NIF sine anbefalinger og begrensninger for slike arrangement. Se egne veiledere hos NIF og på FHI sine hjemmesider.

1. Sørg for at det er gjort gode smittevern vurderinger og tiltak på stedet før samlingen skal gjennomføres. Gjør alle deltagere kjent med innholdet i denne veilederen i god tid før avreise.
2. Følgende personer skal IKKE møte på samling uten at det er godkjent av leder eller lege:
 - Du har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt).
 - Det er mindre enn 2 dag siden du ble frisk fra sykdom.
 - Du har vært i samme husstand med eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste 10 dagene
 - Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)
3. Begrens kontakt med nye mennesker og steder de siste 2-3 dagene før samling.
4. Hvis bruk av offentlig transport til samling må det skje i henhold til smittevern- og avstandsregler for buss, bane, fly, o.l. Ikke ta med mer enn 1 passasjer i privatbil, hvis ikke personen(e) er en del av husstanden din.
5. Vask/desinfiser hendene ofte og ha antibac tilgjengelig der hvor håndvask ikke er mulig.
6. Hold minst 1 m avstand både ute og inne og unngå fysisk kontakt. Under trenings- og konkurranseaktivitet kan de under 20 år ha kortvarig fysisk kontakt, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1m regelen.
7. Inndel i treningsgrupper a maks 20 personer og hold mest mulig møter og aktivitet utenom trening til disse gruppene (kohorter). Rom/hyttedeling og bespisning bør også skje innenfor denne treningsgruppen.
8. Ha færrest mulig personer på hvert soverom og sørg for at det er ryddig og rent. Alle må ha gode hygienerutiner for oppbevaring av mat og drikke, tørke av tøy, etc hvis man deler rom/hytte.
9. Unngå byttelån av tøy, treningsutstyr, drikkeflasker, mobiltelefoner, Pc'er eller andre personlige eiendeler som ikke er nylig rengjort.
10. Dersom du føler deg det minste syk, så gi umiddelbart beskjed til leder/trener per telefon og ikke forlat rommet før du har fått beskjed om hva du bør gjøre videre.



6.0 Skirenn

[NSFs koronaveileder for klubber og kretser](#) skal følges og legges til grunn for aktiviteten. Funksjonærer er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører, og de plikter å sette seg inn i idrettens smittevernregler.

6.1 Råd vedrørende arrangement

Ved utendørsarrangement er det som hovedregel tillatt å gjennomføre arrangementer med inntil 200 personer til stede.

Grupper med inntil 200 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevernfastlig forsvarlig måte og det ikke er kontakt mellom gruppene.

1. Arrangementet gjennomføres på offentlig sted, for eksempel i et idrettsanlegg
2. Det skal være en ansvarlig arrangør. Dette kan være idrettslag, annet organisasjonsledd eller arrangørselskap godkjent i hht NSF's reglement
3. I grensen på antall personer inngår deltagere, støtteapparat og eventuelt publikum. Personell som er nødvendig for gjennomføringen av arrangementet kommer i tillegg.
4. Deltagere og andre tilstedeværende skal holde minst 1 meters avstand til hverandre
5. **Arrangør er ansvarlig for:**
 - a) Å ha oversikt over deltagere og hvem ellers som er til stede for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Dersom det lages en slik oversikt med navn og kontaktopplysninger for å kunne spore smitte, skal denne slettes etter 10 dager. Bruk gjerne NIF sitt verktøy for elektronisk besøksregistrering, www.grona.nif.no
 - b) Å iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet
 - c) Å følge relevante standarder om smittevern
 - d) Å tilrettelegge for at avstandskrav og smittevern kan følges under hele arrangementet
6. Skiklubber i NSF kan terminfeste og gjennomføre konkurranser forutsatt at myndighetenes regler og denne veilederen overholdes. NSF's reglement krever at utøverne i alle grener og konkurranseformer alltid skal holde 1 meters avstand.
7. Kommuner og/eller anleggseiere kan ha egne regler som er strengere enn de generelle retningslinjene. I slike tilfeller må respektive kommunes/anleggseiers regler følges.