

VEILEDNINGSHEFTE TIL KLUBBER

GJENNOMFØRING AV TRENINGER MED NORGES SVØMMEFORBUNDS KORONAVETTREGLER



Dette veiledningshefte er en utdypende beskrivelse av hvordan klubber i Norges Svømmeforbund kan planlegge, gjennomføre og sikre at sine treninger blir gjennomført i henhold til Norges Svømmeforbund sine koronavettregler. Samt noen tips til arrangering av konkurranser og samlinger.

Det er Norges Svømmeforbunds koronavettregler som er gjeldene, og klubben må forholde seg til. [Les reglene i sin helhet her.](#)

Koronavettreglene til Norges Svømmeforbund vil oppdateres fortløpende som retningslinjer og anbefalinger fra myndighetene endres. Pass på at dere alltid har siste oppdaterte versjon av koronavettreglene!

Norges Svømmeforbund sine koronavettregler er basert på smittevern veilederen til idrett fra [Helsedirektoratet](#). Alle bes sette seg grundig inn i denne. For arrangementer anbefales alle å sette seg inn i [FHI sine råd til arrangementer, samlinger og aktiviteter](#) og [Helsedirektoratets regler for arrangement](#).

Veiledningshefte og vedlegg vil oppdateres så snart som mulig etter endring av koronavettreglene. *Dette heftet er sist oppdatert 15.06.20.*

INNHold

1. Opstart av aktivitet - hva må gjøres først?	3
2. Vær oppdatert på gjeldene regler	4
3. Ulike roller i klubb.....	4
4. Planlegging og klargjøring av trening	5
5. Gjennomføring av trening.....	7
6. Kommunikasjon.....	7
7. Arrangementer og stevner.....	8
Vedlegg.....	8
Vedlegg 1: Forslag organisering av trening i basseng	9
Vedlegg 2: Forslag Informasjon til medlemmer	9

1. OPPSTART AV AKTIVITET - HVA MÅ GJØRES FØRST?

Her er en kort oversikt over hva klubben må gjøre for oppstart av aktiviteter:

1. Åpne bassengene:

Nå har kommunene mulighet til å åpne bassengene igjen fra 1. juni 2020.

Klubb må derfor ta kontakt med sin kommune, enten direkte eller gjennom det lokale Idrettsrådet, slik at man får åpnet bassengene i deres kommune.

Det er nå åpnet opp for at svømmeanlegg kan bruke garderober og dusj. Les mer om dette på [FHI sine sider](#), samt [Smittevernveileder for bade- og svømmeanlegg](#).

Det er også viktig at klubben forholder seg til kommunens egne regler, og anleggseiers regler for hvordan aktivitet skal gjennomføres i deres anlegg. Ha god dialog med kommune og anlegget, og planlegg oppstart av aktivitet, gjennomføring av bruk av garderober og dusj, vaskerutiner og annet sammen. Klubben må påse at smittevernregler overholdes også i garderober og dusj, for eksempler ved at de stiller med egne vakter, og at de er i dialog med anleggseier om rutiner rundt dette.

2. Planlegge for åpning, organisering og gjennomføring av aktivitet:

Klubbens plan bør inneholde hvem som trener når og hvor i bassenget/utesvømmingen, organisering før, under og etter selve aktiviteten. Lurt med plan på antall og hvilke grupper som skal bruke garderober og dusj samtidig, siden det kan være begrenset plass i dusjer og garderober. Være i dialog med kommune og anleggseier her.

Klubben skal ha en smittevernansvarlig til stede på anlegget for å sikre at aktiviteten gjennomføres i tråd koronavettreglene og i tråd med klubbens plan. I kapittel 3 finner klubben oversikt over ulike roller og hva de bør ha kontroll på. I kapittel 4 finner dere tips til planlegging og klargjøring av trening. I kapittel 5 er tips til gjennomføring av aktiviteten.

3. Planlegge kommunikasjon:

Klubben bør ha en kommunikasjonsplan. Planen bør inneholde hvor medlemmene finner nødvendig informasjon. Dette vil skape forståelse og bidra til trygghet. Se kapittel 6 for tips til kommunikasjon, og kapittel 3 for ulike roller som trenger informasjon.

4. Informere og involvere trenere/instruktører, samt foresatte og utøvere:

Det er viktig å ha god dialog med trenere og instruktører, slik at de er trygge på å gjennomføre treninger, og er informert om organisering og rutiner. Klubben bør også involvere trenere/instruktører i planlegging av treningen.

Idrettslaget bør sørge for nødvendig opplæring og informasjon til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før oppstart av aktivitet eller arrangement. Les smittevern for idretten fra [Helsedirektoratet](#) for mer info om smittevern, samt evt. info som anleggseier har.

2. VÆR OPPDATERT PÅ GJELDENE REGLER

Det er viktig at klubben hele tiden holder jeg oppdatert på gjeldene regler og anbefalinger.

Disse aktørene er det viktig å følge med på:

- [Helsedirektoratet](#)
- [Norges Idrettsforbund](#)
- [Norges Svømmeforbund](#)
- [Folkehelseinstituttets veileder for organisert svømming og skolesvømming](#)
- [Folkehelseinstituttets råd til arrangementer](#)
- [Smittevernveileder for bade- og svømmeanlegg](#)

Hvis det er endringer i regler og anbefalinger, vil Norges Svømmeforbund så raskt som mulig endre våre koronavettregler ut ifra endringene fra myndighetene. Frem til endringer er publisert fra Norges Svømmeforbund, gjelder sist publiserte versjoner. Det er viktig å passe på at klubben alltid har siste oppdaterte versjon av koronavettreglene.

- Hvis det er ønske om mer kompetanse rundt smittevern, anbefaler Norges Svømmeforbund at trenere og andre voksne som skal lede treningsgrupper gjennomfører smittevernkurs. Her er et eksempel på e-læring som kan gjennomføres på ca. 60 min: <https://student.oslomet.no/smittevernkurs>

3. ULIKE ROLLER I KLUBB

Roller som er tilstede under trening fra klubben:

Smittevernansvarlig:

- Det skal være en definert ansvarlig voksenperson til stede på all trening som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, særrettslige koronavettregler og gjeldende sikkerhetsforskrift, og anleggenes regler.
- Personen skal sørge for at regler og anbefalinger blir fulgt, og at sikkerhetsforskrifter blir ivaretatt.
- Smittevernansvarlig skal ha oversikt over klubbens avtale om hygienetiltak med anleggseier, og sørge for at utøvere og trenere følger rutiner for god håndhygiene, og vask av evt. felles utstyr.
- Personen kan, sammen med trenere/instruktører, ha oversikt over hvem som er tilstede på treningene i de ulike gruppene.
- Det bør også være en smittevernansvarlig i garderobes/dusj som passer på at regler blir fulgt der. Vær i dialog med anleggseier om rutiner her.

Trener/instruktør:

- Trener og instruktør må sette seg inn i koronavettregelene til Norges Svømmeforbund, samt bør ha lest smittevernveileder for idretten og evt. andre dokumenter som kommer.
- Trener/instruktør må bistå smittevernansvarlig i å forklare regler og rutiner til utøvere.

- Det er viktig at trener/instruktør lager en trygg og god ramme for utøvere og foresatte. Ha godt humør, se alle og lag god stemning. Det skal være gøy og trygt på trening!
- Trener/instruktør skal ha oversikt over hvem som er tilstede på trening i sine grupper.
- For nivåer der det er behov for at instruktør over 20 år er i nærkontakt med barn pga. sikkerhet, skal denne nærkontakten begrenses til det mest nødvendige.

Utøvere:

- Barn og ungdom til og med 19 år: Sette seg inn i regler fra klubb og anlegg, vaske hender ofte, ha kontroll på eget utstyr, ikke komme på trening hvis man er syk
- Voksne over 20 år: Må sette seg inn i regler fra klubb og anlegg, alltid overholde 1m avstand til andre, vaske hender ofte, og ha kontroll på eget utstyr, og ikke komme på trening hvis man er syk.
- Utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til bruk av dusj og garderober.

Andre roller:**Foresatte:**

- Foresatte må bistå utøvere i å forklare koronavettregler.
- Klubb må avgjøre om foresatte skal få være med inn i anlegget, avhengig av størrelsen på anlegget, og antall grupper og personer det er plass til. Foresatte må til en hver tid holde 1m avstand til andre utenfor sin husstand.
- Klubb må også tenke igjennom andre situasjoner der det kanskje er hensiktsmessig at en foresatt er med i anlegget. Et eksempel kan være barn på videregående opplæring, eller i en grenskole. Denne personen må da telles med i grupper som er inne i garderober og dusj samtidig.

Andre:

- Klubb må ha dialog med anleggseier med tanke på andre personer som er tilstede i anlegget, som også telles med.

4. PLANLEGGING OG KLARGJØRING AV TRENING

Generelle retningslinjer

- Klubben er ansvarlig arrangør – og må derfor følge koronavettreglene nøye.
- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets anbefalinger om avstand mellom personer og samling i gruppe overholdes.
- Klubb må også følge anleggseiers regler, spesielt ved bruk av dusj og garderober.
- Det må sikres at voksne over 20 år til enhver tid holder minst 1 meters avstand under treningen, og det ikke er mer enn 20 personer (inkludert instruktører/trenerer) som deltar samtidig i en gruppe.
- Klubben må utnevne smittevernansvarlige som er til stede på alle treningene.
- Klubben må planlegge trening ut i fra gjeldende smittevernveiledere, i samarbeid med kommune og anleggseier.

Ansvar

Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevern faglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom trenere/instruktører/frivillige, deltakere, foresatte og andre som er tilknyttet aktiviteten, eks. anleggseier. Alle har ansvar for å følge de anbefalte smitteverntiltakene under covid-19-utbruddet.

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer

Hvem skal få tilgang til anlegget?

- Er det flere klubber som trener i samme basseng, så må klubbene forholde seg til hva den enkelte kommune og anleggseier bestemmer på hvem som skal få trene til ulike tider. Vær i dialog med kommune, anlegg, idrettsråd og naboklubber, evt. svømmekrets.
- Klubben må legge opp en plan til hvilke grupper som skal trene til hvilke tider.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter:

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Hvem er tilstede i anlegget?

- Klubben skal til enhver tid ha oversikt over hvem som er tilstede fra klubben i anlegget under klubbens treningstider.
- Det skal være de samme personene som utgjør en gruppe på maksimalt 20 personer.
- Det kan være flere grupper som trener samtidig.

Hygienetiltak og bruk av garderober og dusj i anlegget:

- Klubben må sammen med anleggseier lage rutiner for gjennomføring av hygienetiltak, eks. vask av hender, utstyr, avstand i kø ved vask av hender, kø ved stupebrett.
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til bruk av garderober og dusj.
- Klubben må påse at smittevernregler overholdes også i garderober og dusj, for eksempler ved at de stiller med egne vakter, og at de er i dialog med anleggseier om rutiner rundt dette.
- Klubben må merke av område på tribuner/ved bassengkant der utøver skal sette fra seg utstyr og evt. trenings bag. Bruk teip eller en kjegle/gjenstand som markerer dette områder.
- Beskrivelse av hvordan hygienetiltak, vask av hender, bruk av dusj og garderober må sendes ut til medlemmer i forkant. Se forslag til informasjon til medlemmer.

Planlegging av trening i basseng og landtrening

- For voksne over 20 år: Planlegg slik at utøverne ikke må stå tett, men alltid kan ha 1m avstand. Maks 20 personer i en gruppe.
- For barn og ungdom: Normal aktivitet, men oppfordres til å ha 1m avstand før og etter aktivitet, og ved pauser. Maks 20 personer i en gruppe, faste treningsgrupper.
- Planlegg bruk av utstyr, så personlig utstyr ikke må ligge tett, men ha avstand mellom hverandre.
- Ha infomøter med trenere, slik at alle er trygge og klare for treningen i bassenget.

Risikovurdering og sjekkliste for godt smittevern

- Vær i dialog med anleggseier.
- Det finnes gode maler for dette i smittevernveilederen for idretten.
- Bruk gjerne tabell for risikovurdering og sjekkliste for godt smittevern i planleggingen av deres trening, i samråd med anleggseier.

5. GJENNOMFØRING AV TRENING

Før trening:

- Utøvere må møte opp presis til sin trening.
- Alle skal vaske hender på henviste plasser. Dette området merkes opp, slik at man kan holde 1 meter avstand i kø.
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting.

På bassengkanten:

- Utøvere går til oppmerket plass for å sette fra seg utstyr.
- For voksne må det alltid være 1m avstand.
- Trener/instruktør noterer hvem som er tilstede.
- Ved behov skal utøver vaske/sprite hender igjen før man går i bassenget.

Under trening:

- Basert på hvilken gren man skal utøve i bassenget, fordeler utøverne seg i bassenget ut ifra dette. Se forslag for eksempler på hvordan organisere trening.
- Det anbefales at det kun er drikkeflaske som står ved bassengkant.
- Ved bruk av annet utstyr, må det være god avstand mellom personlig utstyr.
- Landtreningsområder: god håndhygiene i forkant og etterkant. Vurder hva av utstyr som bør vaskes mellom hver gruppe.

Under svømmeopplæring:

- Planlegg for aktivitet som krever minimal fysisk støtte
- Bruk egnede flytehjelpemidler for å redusere fysisk kontakt
- Bruk oppdagende læring som metode i opplæringen
- Legg til rette for par-øvelser der barna hjelper hverandre
- For nivåer der det er behov for at instruktør over 20 år er i nærkontakt med barn pga. sikkerhet, skal denne nærkontakten begrenses til det mest nødvendige.

Etter trening:

- Utøver vasker hender etter trening.
- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting.

Eksempler på hvordan man kan organisere trening i basseng:

Se eget dokument for forslag til hvordan klubben kan organisere treningen i bassenget ut ifra koronavettreglene til Norges Svømmeforbund.

6. KOMMUNIKASJON

Klubben bør ha en kommunikasjonsplan. Planen bør inneholde hvor medlemmene finner nødvendig informasjon, hvem som skal få informasjon, og hvilken type informasjon. Dette vil skape forståelse og bidra til trygghet.

Det er viktig med god informasjon ut til utøvere og foresatte, samt trenere og evt. foresatte som er trenere som skal være tilstede på trening. Klubben må sørge for god nok opplæring i smittevern på treningene, og sørge for trenere/instruktører, frivillige og andre som er tilstede i anlegget er oppdatert på siste regler og råd, både fra idretten, og fra anlegget og kommunens regler.

Se forslag til informasjon til medlemmer før de kommer på trening.

Det er spesielt viktig at utøvere forstår hvordan de skal forholde seg til reglene i praksis under treningen. Det er også lurt å ha et møte med trenere der man går igjennom rutiner og regler, og trenere kan komme med spørsmål.

Det vil være medlemmer, trenere og foresatte som er bekymret for sikkerhet og annet. Ta dette på alvor, forklar klubbens rutiner, og gjør opplevelsen på trening så sikker som mulig.

Endelig kan vi begynne med vår etterlengtede trening i vann igjen! Det er viktig at klubben gjør treningen gøy for alle, og at man har en trygg opplevelse, og at medlemmene blir ivaretatt.

7. ARRANGEMENTER OG STEVNER

Ved planlegging og gjennomføring av arrangementer er det viktig at klubber setter seg inn i regler og smittevernreducerende tiltak fra [FHI](#) og [Helsedirektoratet](#).

NSF anbefaler alle å bruke risikovurderingene som ligger på FHI sin side med råd for arrangementer, samlinger og aktiviteter når klubben planlegger arrangementer.

Klubber bes tenke nøye igjennom hvordan konkurranser skal gjennomføres. Eksempler på caser klubben må tenke på:

- Hvordan ha oversikt over hvem som er tilstede under arrangementet?
- Hvordan ha 1m avstand i garderobes og dusj under arrangement? Vær i dialog med anleggseier om hvordan dette kan løses i praksis.
- Hvordan skal oppvarming, innsvømming og utsvømming gjennomføres? Kan dette også gjøres i puljer? Egne soner ute for oppvarming på land?
- Hvem skal være inne i anlegget av de 200 personene? Skal det være tillatt med publikum? Husk 1m avstand også på tribuner. Husk på dommere, tidtakere o.l. Hvordan sørge for 1m avstand der?
- Skal det være flere bolker i arrangementet? 200 personer i et tidsrom, og 200 nye personer i neste tidsrom. Hvordan sørge for at alle er ute før neste gruppe kommer inn?

VEDLEGG

VEDLEGG 1: [FORSLAG ORGANISERING AV TRENING I BASSENG](#)

VEDLEGG 2: [FORSLAG INFORMASJON TIL MEDLEMMER](#)