



## Retningslinjer for trening under smittevernreglene – Norges Svømmeforbunds koronavettregler

### Innledning

Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom trenere/instruktører/frivillige, deltakere, foresatte og andre som er tilknyttet aktiviteten.

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

Se mer om hovedprinsippene under [Smitteforebyggende tiltak](#) i Helsedirektoratets smittevernveileder for idrett. Se også [covid-19-forskriften \(lovdata.no\)](#).

Helsemyndighetene har regulert tiltak for trening for organisert idrett inn i tre tiltaksnivåer, grønt, gult og rødt. Per mai 2020 er det gult nivå som gjelder, og reglene under er basert på dette. Les mer om de ulike nivåene i smittevern for idretten fra [Helsedirektoratet](#). NSF oppfordrer også alle klubber til å sette seg inn i Folkehelseinstituttets (FHI) [råd for idrett og svømming](#), Helsedirektoratets [regler for arrangementer](#) og FHIs råd for [arrangementer, samlinger og aktiviteter](#).

***Koronavettreglene til Norges Svømmeforbund oppdateres fortløpende som retningslinjer og anbefalinger fra myndighetene endres.***

***Reglene er sist oppdatert 04.08.20.***

**Norges Svømmeforbunds koronavettregler har følgende oppbygning:**

- Generelle regler for gjennomføring av trening
- Trening for barn
- Trening for voksne
- Arrangementer





## Norges Svømmeforbunds koronavettregler fra 04.08.20:

### Generelle regler for gjennomføring av trening:

#### Ansvar

- All organisert idrettsaktivitet må ha en ansvarlig arrangør.
- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets smitteverntiltak overholdes.
- 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.
- Idrettslaget bør sørge for nødvendig opplæring og informasjon til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte.
- Klubben skal til enhver tid ha oversikt over hvem som er tilstede på de ulike tidspunktene under trening.

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

- Personer som er smittet av korona, som 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.

#### Hygienerutiner

- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. gode rutiner for vask av hender og noe utstyr før og etter aktiviteten.
- Alle skal vaske hender før og etter trening, før og etter måltider, samt etter hosting, nysing, tørking av snørr, og ved toalettbesøk.
- Alle skal forholde seg til anleggseiers retningslinjer for hygiene og vask.

#### Dusj og garderober

- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til bruk av dusj og garderober.
- Klubben må påse at smitteverntiltak 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.

#### Utstyr

- Deltakerne skal ikke dele personlig utstyr der det er tett kontakt med ansikt og hender. For eksempel: vannflasker, badehetter, neseklype og briller.
- Ved bruk av utstyr der det er behov for at utøvere deler, eks. manualer, treningsmatter, baller etc. skal god håndhygiene gjennomføres før og etter bruk, og det vurderes om det skal rengjøres mellom hver gruppe.
- Alle bager, utstyrsnett etc. skal plasseres og oppbevares med god avstand mellom hverandre og tas med hjem mellom hver trening.

#### Generell gjennomføring

- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.
- Det er viktig å ivareta generell sikkerhet for aktiviteten, både innendørs og utendørs iht. [sikkerhetsforskrifter](#), og [Open Water vettregler](#).





## Trening for barn og ungdom

- Med barn og ungdom menes personer til og med 19 år.
- Ingen syke skal møte på trening.
- Det skal praktiseres god hygiene.
- Det kan være normal kontakt under aktiviteten.
- Aktiviteter skal gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer (inkludert instruktører/trenerer).
- Det skal være faste treningsgrupper.
- Opplæring: Det kan gjennomføres normal opplæring for barn. 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.

## Trening for voksne

- Med voksne menes personer fra og med 20 år.
- Ingen syke skal møte på trening.
- Det skal praktiseres god hygiene.
- Aktiviteten må tilrettelegges slik at det kan opprettholdes minimum 1m avstand mellom personene til enhver tid, også ved pauser.
- Aktiviteter skal gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer (inkludert instruktører/trenerer).

## Ved gjennomføring av idrettsarrangement

Det kan gjennomføres arrangementer for inntil 200 personer på visse vilkår:

- Personer som er tilstede skal holde minst 1 meter avstand til andre som ikke er i samme husstand. Arrangementer kan likevel gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for følgende grupper:
  - Personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, samt de som står for arrangementet.
  - Konkurranser for utøvere under 20 år:
    - Deltakere kan fravike kravet om 1 meters avstand hvis det kun er deltakere fra samme idrettskrets.
    - Hvis det er deltakere med fra andre idrettskretser, må kravet om 1 meters avstand opprettholdes.
- Konkurranser for utøvere på 20år og eldre: Deltakere må til en hver tid holde 1 meters avstand til andre personer.
- Arrangementer kan for eksempel være kamper, cuper, stevner og liknende, men ikke ordinær trening.
- Med inntil 200 personer menes deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er til stede uten å ha oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet. Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementet omfattes ikke. Personer som står for gjennomføringen av konkurransen kan eks. være dommere, tidtakere, stevnekomité.
- Det er et vilkår at det er en ansvarlig arrangør. Arrangøren har ansvar for at kravet om avstand følges, og skal iverksette tiltak som gjør det mulig å ivareta hygiene og at syke ikke deltar på arrangementet.
- Arrangøren skal ha oversikt over hvem som er til stede for å sikre en rask smitteoppsporing.





- Felles for unntakene er at de gjelder for utøvere og deltakere, men ikke for publikum.
- Norges Svømmeforbund oppfordrer alle til å følge helsemyndighetenes råd for reiser til utlandet (eks. ved konkurranser, samlinger og leirer). Rådene finnes på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).
- Alle klubber må sette seg inn i og følge reglene og risikoreduserende tiltak for arrangementer og aktivitetsleirer fra FHI: [Arrangementer, samlinger og sommeraktiviteter](#).
- Les også [Helsedirektoratets](#) regler for gjennomføring av idrettsarrangement.
- Arrangør har mulighet til å begrense hvilke klubber som kan inviteres til arrangementet, for å sørge for at klubber i nærområdet får delta, og begrense reisevirksomhet.
- Disse reglene gjelder for arrangementer i alle grener i Norges Svømmeforbund.

