

VEILEDNINGSHEFTE TIL KLUBBER

GJENNOMFØRING AV ARRANGEMENTER, KONKURRANSER OG SAMLINGER MED NORGES SVØMMEFORBUNDS KORONAVETTREGLER



Dette veiledningsheftet er en utdypende beskrivelse av hvordan klubber og arrangører i Norges Svømmeforbund kan planlegge, gjennomføre og sikre at sine arrangementer, konkurranser og samlinger blir gjennomført i henhold til Norges Svømmeforbund sine koronavettregler.

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

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

Norges Svømmeforbund sine koronavettregler er basert på Smittevern for idrett (Covid-19) 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 18.08.20.*

INNHold

1. HOVEDPRINSIPPER FOR ARRANGEMENT	3
2. PLANLEGGING AV ARRANGEMENT	4
3. KOMMUNIKASJON	6
4. GJENNOMFØRING AV KONKURRANSER	7
5. SAMLINGER OG KURS	10
Vedlegg	10
Eksempel registrere personer på arrangement.....	10

1. HOVEDPRINSIPPER FOR ARRANGEMENT

Koronavettregler

Arrangør må følge Norges Svømmeforbunds koronavettregler for arrangement, og regler fra myndighetene.

- [Koronavettregler fra Norges Svømmeforbund](#)
- [Smittevern for idrett fra Helsedirektoratet](#)
- [Om arrangementer, samlinger og aktiviteter fra FHI](#)
- [Smittevernveileder for bade- og svømmeanlegg](#)

Det er kun tillatt med arrangement for opp til 200 personer med visse vilkår, der man holder 1m avstand. Noen grupper har unntak fra 1m avstand, les dette i reglene.

Ansvar

Arrangøren er ansvarlig for at arrangementet gjennomføres på en smittevern faglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom trenere/instruktører/frivillige, deltakere, foresatte og andre som er tilknyttet arrangementet, 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

Arrangøren er ansvarlig for:

- å ha oversikt over hvem som er til stede for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Dersom det for å finne tilbake til deltakerne er nødvendig å nedtegne en egen oversikt over de tilstedeværende med kontaktopplysninger, skal denne slettes etter 10 dager.
- å iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet
- å følge relevante standarder om smittevern
- å tilrettelegge for at avstandskrav og smittevern kan følges under hele arrangementet

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.

2. PLANLEGGING AV ARRANGEMENT

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

NSF oppfordrer alle arrangører til å bruke **risikovurderingen og sjekklisten for godt smittevern** som ligger på FHI sin side når klubben planlegger arrangementer. [De finner du her](#).

Svømmestevner høsten 2020

Det er sannsynlig at klubber vil ønske å arrangere stevner i 2020 som ikke er meldt inn tidligere. Dette må klubbene gjøre for å få registrert og godkjent stevne:

- Sette seg inn i retningslinjene, og se at de kan oppfylle de krav som stilles.
- Få skriftlig godkjenning av lokal svømmekrets
Registrere stevnet på vanlig måte på medley.no: <https://www.medley.no/InnmeldStevne.aspx> (kode NSFapprobert (uten mellomrom i tekst))
- Sende bekreftelsen fra lokal krets til post@svømming.no og be om at stevnet blir godkjent og publisert på medley.no.

Klubber som har meldt inn stevne på terminlisten 2020, men som ser at de ikke kan gjennomføre stevnet innenfor retningslinjene må meddele avlysning til post@svømming.no.

Dialog med anleggseier:

- Klubben skal være i god dialog med anleggseier om bruk av basseng, dusj og garderober eller utendørsområde der arrangementet skal gjennomføres.
- 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 gjennomføring og 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.
- Les mer om dette på [FHI sine sider](#), samt [Smittevernveileder for bade- og svømmeanlegg](#).

Dialog med kommune og kommuneoverlege

- Arrangør skal også være i dialog med kommune og kommuneoverlege om arrangementet, og få råd om evt. gjennomføring derfra.

Smittevernansvarlig hos arrangør

- Arrangørklubb skal ha en ansvarlig for smittevern, som skal sørge for at planlegging og gjennomføring går ut ifra gjeldene regler. Personen skal ha gjennomført FHIs risikovurdering sammen med arrangementskomité, samt lese seg godt opp på sjekklisten til FHI og Norges Svømmeforbunds tips og regler.
- Smittevernansvarlig skal sørge for at alle som er tilstede under arrangementet er registrert minimum med fullt navn, klubb, telefonnummer og bostedskommune. Se vedlegg for forslag til manuell liste. Dette kan samles inn ved innmelding på forhånd, og ved å ha akkreditering, skanning eller bruk av manuell liste i hallen.

Smittevernansvarlig og klubb må ta vare på denne oversikten i etterkant av konkurransen. Oversikten over personer som er tilstede skal slettes 10 dager etter arrangementet.

Begrensning i antall

- Med inntil 200 personer menes deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er til stede uten å ha oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet. NSF oppfordrer arrangør til å prioritere utøvere og trenere, og dermed arrangere konkurranser uten publikum, eller begrense antall publikum hvis det er yngre utøvere som er med.
- NSF anbefaler klubber å begrense deltakelsen til sin konkurranse, eks. til klubber i egen idrettskrets eller egen svømmekrets. Det er gitt tillatelse fra Lovutvalget å begrense deltakelsen til nærliggende klubber. Det er også mulig å avgrense deltakelsen til visse aldersgrupper og med heatbegrensing for aldersklassene 13 år og eldre.
- Arrangør kan også dele opp i bolker med 200 personer, der noen konkurrerer en dag/et tidspunkt og andre konkurrerer på annet tidspunkt. Eks. dele opp i bolker basert på alder. Slik kan flere være med, men ikke samtidig. Det må planlegges gode vaskerutiner mellom bolkene i samarbeid med anleggseier.
- Arrangør bør sette et tak på antall trenere og lagledere som klubbene har med seg. Det viktigste er å få med så mange utøvere som mulig. Arrangør kan eks. sette tak på antall trenere per utøvere, eks. maks 1 trener per 10 utøvere eller lignende. Dette kommer an på antall påmeldte, alder på utøvere og evt. spesielle behov.

Oversikt over deltakere

- Arrangør skal ha lister over hvem som er med av utøvere, trener, lagledere og evt. foresatte og publikum. I tillegg til hvilke funksjonærer og dommere som er tilstede på de ulike øktene. Eks. ved å ha innmelding på forhånd, bruke akkreditering, skanning eller manuelle lister. Se eksempel på manuell liste for å ha oversikt som vedlegg. Listen skal inneholde fullt navn, klubb, telefonnummer og bostedskommune. Listen skal slettes 10 dager etter arrangementet.
- Hvis det er flere bolker med 200 personer i et tidsrom, og 200 nye personer i neste tidsrom så må arrangør sørge for at alle er ute før neste gruppe kommer inn.

Smittevernansvarlig hos deltakende klubber

- Hver av de påmeldte klubbene skal ha sin egen smittevernansvarlig med på arrangementet. Smittevernansvarlig til klubb må meldes inn til arrangøren ved påmelding. Denne personen skal sørge for at klubbens egne deltakere følger smittevernregler underveis i konkurransen. Personen skal få informasjon fra arrangørs smittevernansvarlig om hvordan konkurransen gjennomføres ut fra reglene, og evt. andre tiltak og praktisk info som hver klubb må vite. Klubbens smittevernansvarlig kan være en lagleder.

Avstand

- Er det kun deltakere fra arrangørklubbens idrettskrets som er med? Da kan de under 20 år avvike fra kravet om 1m avstand under konkurransen.
- Hvis det er deltakere fra flere ulike idrettskretser med, må det til en hver tid være 1m avstand mellom deltakere, uansett alder.

- Hva med de over 20 år? De skal uansett ha 1 meter avstand, og arrangementet må legges til rette for dette.

Ved konkurranser:

- NSF oppfordrer alle arrangører til å ikke ha med stafetter, da dette vil gjøre det vanskelig å holde 1 m avstand ved startområdet. Både for utøvere, men også mellom dommere og utøvere.
- Arrangør må sørge for at det alltid er mulig for dommere, funksjonærer, trenere og utøvere å holde 1 m avstand til hverandre og andre.
- Arrangør bør merke opp områder der det er flere personer, eks. ved startområde med teip som markerer 1 m avstand.
- Hvis det er publikum til stede, kan det være lurt å merke opp soner for hver klubb, og tydelig merke 1 m med teip. Husk 1 m avstand også på tribuner for publikum og trenere.
- Premieutdeling: Arrangør må planlegge hvordan de skal gjennomføre denne med 1 meters avstand. Eks. ved utdeling av premier og medaljer. Et eksempel er å sprite hender før medaljer/premie legges frem, og utøver må selv hente/plukke opp premien. Ingen overrekkelse av medaljer. Deltaker må plukke opp medalje selv.

Servering og kiosksalg

- Arrangør må sette seg inn i regler som gjelder [for trygg servering](#).

Hva hvis det er mistanke om smitte ved arrangement?

- Les mer under [Smittevern for idrett](#) om hva som må gjøres hvis det er mistanke om smitte under arrangement.
- Ved bekreftet smitte må klubb kontakte lokale helsemyndigheter, og Norges Svømmeforbund.
 - o Varslingen til Norges Svømmeforbund: Her det ikke behov for at særforbund får vite navnet på den som er smittet, men alder, kjønn og idrett vil være tilstrekkelig (med mindre det er en så liten idrett at dette ikke er nok til å anonymisere vedkommende). Norges Svømmeforbund varsler videre til NIF.
- Ved bekreftet smitte må klubb forholde seg til råd og retningslinjer gitt av lokale helsemyndigheter.

Mer info om smittevern

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

3. KOMMUNIKASJON

Klubben bør ha en kommunikasjonsplan. Planen bør inneholde hvor deltakere på arrangementet 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 alle deltakere på arrangementet. Arrangør må sørge for at klubbene som deltar på en konkurranse får god nok informasjon i forkant om hvordan konkurransen skal gjennomføres ut ifra reglene i deres hall. De må få tydelig informasjon om hvordan oppvarming, dusj og garderobebruk skal gjøres og andre praktisk info om gjennomføringen. Klubb kan gjerne ha digitale møter med deltakende klubbers smittevernansvarlig i forkant av konkurransen. Det er lurt å gå igjennom dette også på lagledermøte. Deltakende dommere og arrangører må også få god informasjon om hvordan konkurransen skal arrangeres.

Ved samlinger, eks. treningsleirer, må trener, utøvere og foresatte være godt informert om hvilke rutiner som gjelder, hvordan man skal oppføre seg, og hva som gjøres hvis noen blir syke. Både i forkant, ved oppstart og påminnelser underveis i samlingen.

Det vil være deltakere, 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.

4. GJENNOMFØRING AV KONKURRANSER

Garderober og dusj

- Det må være 1m avstand mellom deltakere og andre i garderober og dusj under arrangement.
- Vær i dialog med anleggseier om hvordan dette kan løses i praksis.
- Ha oppmerket 1m avstand i garderober og dusj.
- Arrangør må sørge for at det ikke er for mange samtidig i garderober og dusj. Eks. ha tidspunkt de ulike klubbene kan komme for innsvømming og skift.
- Ha vakter i dusj/garderober som passer på avstand.

Innsvømming og utsvømming

- Arrangør må organisere dette best mulig, slik at det ikke blir for mange i hver bane. Eks. ha en bane til hver klubb, Bane til de under 20 og de over 20 år.
- Arrangør bør oppfordre klubber til å ha innsvømming i sin lokale svømmehall før de kommer til konkurransen.
- For de over 20 år bør det eks. kun være 2 i hver bane for å opprettholde 1m avstand. Hvis det er deltakere med fra ulike idrettskretser må det alltid være 1meter avstand uansett alder. Eks. Gi hver klubb en gitt tid og antall baner de kan bruke til innsvømming.

Lagledermøte

- God avstand på lagledermøte. Smittevernansvarlig til hver klubb er med på møtet.
- Kan også gjennomføre lagledermøte digitalt i forkant av arrangementet.
- Ha info om smittevern på lagledermøte.

Mellom øvelser og landoppvarming

- Hvis mulig kan arrangør bruke gymsal eller andre områder som utøvere kan være mellom øvelser slik at ikke alle må være inne i bassengområdet.
- Arrangør kan gi beskjed om hvilke øvelser som starter i området der utøvere venter/varmer opp, og utøvere som skal være med her kunne komme inn i hallen.
- Arrangør bør merke opp egne soner for hver klubb i gymsal/områder utenfor svømmehall. Der kan utøvere oppholde seg og ha landoppvarming.
- Det er lurt med egne soner ute for oppvarming på land, og egne soner på tribuner.
- Arrangør bør ha egne soner hvor utøvere kan ha bagger og sekker, eks. på tribuner.

Dommere svømming

- Det skal være én dommer i hver bane på startsidene. Dommere på startsidene skal brukes som tidtakere med back-up tid og/eller stoppeklokke. Det må være gode hygienerutiner på stoppeklokker og back-up tid knapp, der dette blir spritet ned mellom dommere/personer som bruker dette.
- Det skal være én dommer på to baner på vendesiden.
- Hvis det brukes flere enn en starter og en overdommer, må det deles opp i bolker på når de bytter, og starterboks må sprites ned og rengjøres mellom de ulike startere/overdommere.
- Ellers gjelder gjeldende regler for minimumsantall dommere for å arrangere approbert konkurranse (eks.: minimum 15 dommere ved 6 baners basseng, av de skal 9 være vendedommere).

Gjennomføring start svømming

- Det må unngås at utøvere står i kø bak startområdet.
- Eks. på gjennomføring: Anbefales å ha hengende start, der svømmer 1 i vannet går noen meter ut fra veggen etter innslag. Når neste svømmer 2 har stuft uti kan svømmer 1 gå opp for å hente klær. Svømmer 3 kan ikke gå til startområdet før svømmer 1 har hentet sine klær og ikke lenger er ved startområdet. Svømmer 3 skal vente ved klubbens område på tribune før man kan gå til startområdet for å skifte.
- Det anbefales godt system og info ang. dette, og at speaker bidrar til å rope opp hvilke heat som nå kan gå til startområdet for å skifte.
- Det skal ikke arrangeres stafetter, for å unngå for mange personer bak startpall.

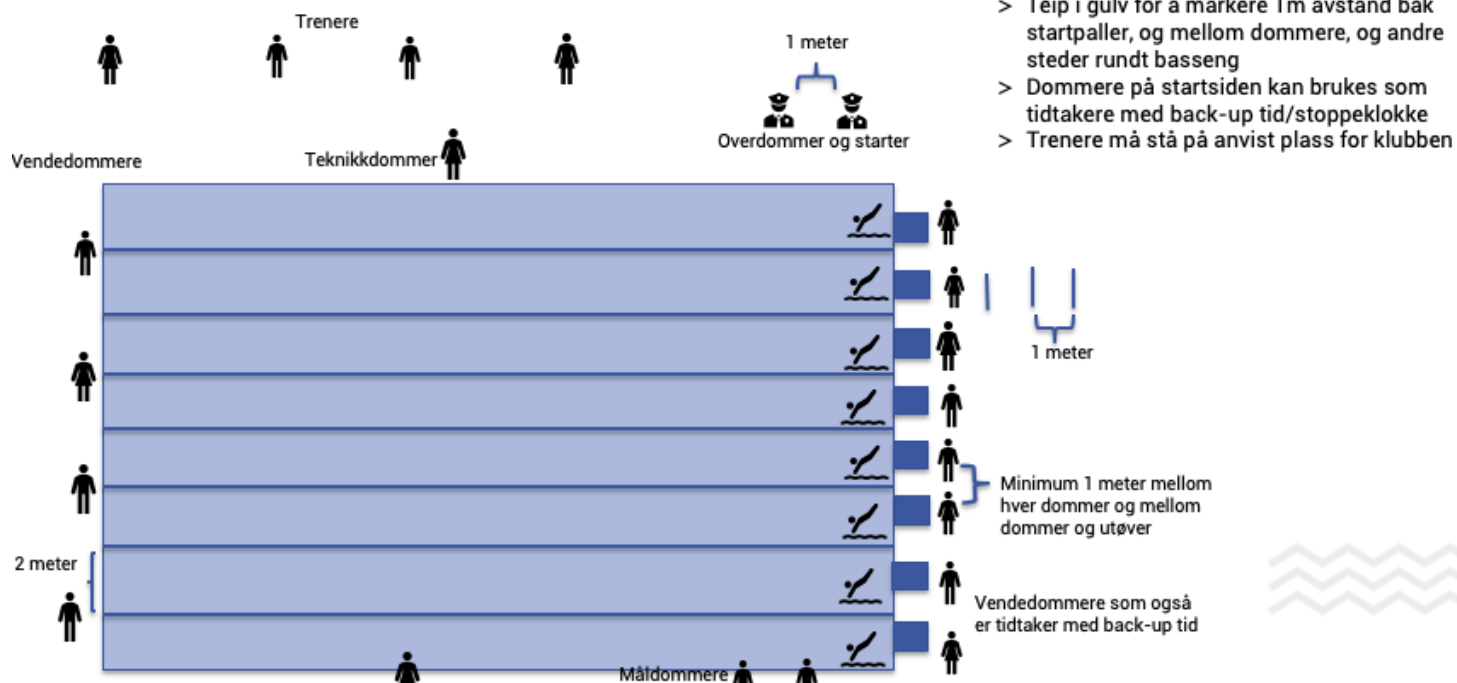
Dommere stup

- Det skal være god avstand mellom stolene til alle dommerne i stup.

Andre grener:

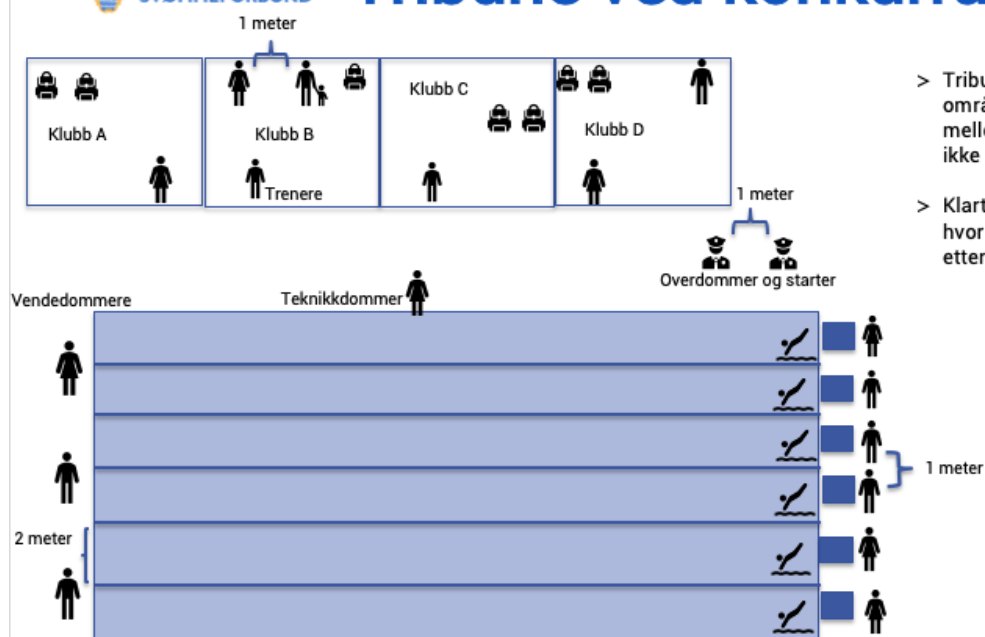
- Open Water: gjeldene regler over gjelder også for Open Water, bortsett fra det som er spesifikt for svømming eller stup.
- Vannpolo/Minipolo: Mer oppdatert veiledningshefte kommer med dette senere, men gjeldene regler over bortsett fra det spesifikke for svømming og stup gjelder. Kun kamper mellom barn/ungdom under 20 år i egen idrettskrets (fylke) kan gjennomføres.
- Synkron: gjeldene regler over gjelder også for synkron, bortsett fra det som er spesifikt for svømming eller stup. Konkurranser med nærkontakt mellom barn/ungdom under 20 år i egen idrettskrets (fylke) kan gjennomføres, ellers må det være 1m avstand. (eks. ha figurkonkurranser/stjernekonkurranser).

Svømmekonkurranse bassenget



- > Teip i gulv for å markere 1m avstand bak startpaller, og mellom dommere, og andre steder rundt basseng
- > Dommere på startsidene kan brukes som tidtaker med back-up tid/stoppeklokke
- > Trenere må stå på anvist plass for klubben

Tribune ved konkurranser



- > Tribune: 1m mellom publikum. Egne områder for hver klubb. Ha avstand mellom sekker og utstyr. Anbefales å ikke ha publikum.
- > Klart område hvor trenere kan stå, og hvor utøvere kan få tilbakemelding etter løp

5. SAMLINGER OG KURS

De samme regler for arrangement gjelder også for samlinger og kurs, som kan være eks. treningsleirer, helgesamlinger, feriecamper, instruktørkurs, dommerkurs osv.

Det er viktig å tenke igjennom de samme tiltakene og beskrivelsene som er beskrevet i kapitlene før i dette heftet. Her er det verdt å merke seg skillet med bakgrunn i alder (under/over 20 år) og hvilket fylke deltakerne kommer fra også på disse arrangementene.

Her er noen flere tiltak arrangør må tenke på når det gjelder samlinger og kurs:

Tiltak i planleggingen:

- Les nøye [siden til FHI](#) om tiltak, risikovurdering og sjekkslister om arrangementer over lengre tid. Pass på å ha tenkt igjennom de ulike tiltakene i planleggingen, og gjennomføringen.
- Kan noe gjøres digitalt, eks. ved ulike kurs?

Reise

- Norges Svømmeforbund anbefaler at klubber og arrangører følger myndighetenes reiseråd.

Overnatting

- Arrangør må sørge for at det alltid er minimum 1m avstand mellom senger hvis flere sover i samme rom ved overnatting.
- Og at så få som mulig deler bad og rom.

Hva hvis det skjer smitte under en samling?

- Les mer under [Smittevern for idrett](#) om hva som må gjøres hvis det er mistanke om smitte under en samling.
- Ved bekreftet smitte skal Norges Svømmeforbund informeres om dette.

VEDLEGG

[EKSEMPEL REGISTRERE PERSONER PÅ ARRANGEMENT](#)