



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](#).

Se også [covid-19-forskriften \(lovdata.no\)](#) og [veiledning hos Helsedirektoratet](#).

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](#). Norges Svømmeforbund ber alle om å sette seg inn i denne smittevernveilederen.

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

Reglene er sist oppdatert 29.05.20

Norges Svømmeforbunds koronavettregler har følgende oppbygning:

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





Norges Svømmeforbunds koronavettregler fra 29.05.20:

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

- [Helsedirektoratets](#) regler for gjennomføring av idrettsarrangement gjelder.
- Arrangementer er regulert av covid-19-forskriften, og her gjelder fremdeles kravet om minst 1 meter avstand og inntil 50 personer.
- Interne arrangementer i egen klubb kan det tilrettelegges for, men må følge Helsedirektoratets sine føringer.
- Norges Svømmeforbund kommer med egne regler for arrangement for svømming, stup, vannpolo og synkronsvømming på et senere tidspunkt.

Open Water konkurranser

Disse reglene må alltid sees i sammenheng med anbefalinger i fra Norges Idrettsforbund og [Helsedirektoratet](#).

1. For Open Water konkurranser gjelder til enhver tid samme begrensning på antall personer som kan være samlet på et arrangement som det som er fastsatt av FHI.
2. Gjeldende avstandsregler skal følges, og det gjelder deltagere, funksjonærer og evt publikum.
3. Arrangør skal ha oversikt over hvor mange som er til stede på arrangementet. Dette gjelder deltagere, funksjonærer og evt. publikum.
4. Ansvarlig arrangør skal bidra hvis smittesporing skulle bli nødvendig
5. Arrangør er ansvarlig for at rådene om antall personer, avstand og smittevern etterleves, samt å ta konsekvensene dersom rådene ikke kan overholdes.
6. Arrangør skal iverksette tiltak som bidrar til å ivareta god hygiene, samt gjøre tiltak for at personer med symptomer ikke deltar som deltaker, funksjonær eller publikum.

