

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.

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!

Folkehelseinstituttet skal komme med egne råd for svømming i god tid før 1. juni. Beskrivelsen under er basert på felles regler som gjelder per. 13.05.20, samt [smittevernveilederen for idrett](#) publisert 11.05.20. Norges Svømmeforbunds regler vil endres så snart FHI kommer med egne råd for svømming.

Veiledningshefte og vedlegg vil oppdateres så snart som mulig etter endring av koronavettreglene. *Dette heftet er sist oppdatert 13.05.20*

INNHold

1. Oppstart 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.....	8
Vedlegg.....	9
Vedlegg 1: Forslag til Planlegging av treningsgrupper.....	10
Vedlegg 2: Forslag til Planlegging av treningsgrupper Excel.....	10
Vedlegg 3: Forslag organisering av trening i basseng	10
Vedlegg 4: Forslag Informasjon til medlemmer	10

1. OPPSTART AV AKTIVITET - HVA MÅ GJØRES FØRST?

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

1. Få kommunen til å 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 lurt å være forberedt, slik at kommunen ser at dere kan gjennomføre aktivitet ut ifra gjeldene regler for svømmeanlegg og for idretten. Vis til Norges Svømmeforbund sine koronavettregler, [Smittevernveileder for idrett](#), evt. smittevernveileder for svømmeanlegg hvis dette kommer, samt beskrivelse av hvordan klubben skal organisere sin trening.

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, bruk av garderober og dusj, vaskerutiner og annet sammen. Bruk gjeldende smittevernveiledere som finnes for idretten og det som evt. kommer for anleggene.

Det er flere vedlegg til dette heftet som beskriver hvordan klubb kan planlegge økter for ulike grupper, forslag til organisering i basseng, og forslag til infoskriv til medlemmer.

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. 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. Vi nevner også noen ulike scenarier og hendelse klubben bør ha tenkt over på forhånd.

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 [smittevernveileder](#) for idretten for mer info om smittevern, samt evt. andre dokumenter som kommer om smittevern i svømmeanlegg.

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](#)
- [Smittevernveiledningen til idretten](#)
- [Norges Svømmeforbund](#)
- Svømmeanleggenes retningslinjer – vil publiseres så snart de er klare

Hvis det er endringer i regler og anbefalinger, vil Norges Svømmeforbund så raskt som mulig endre våre koronavettregler ut ifra endringene fra myndighetene og Norges Idrettsforbund har gjort. 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, særrettstilte koronavettregler og gjeldende sikkerhetsforskrift, og anleggenes regler.
- Personen skal sørge for at regler og anbefalinger blir fulgt, og at sikkerhetsforskrifter blir ivarettatt. Les smittevernveileder for idretten, samt evt. dokumenter som kommer med smittevern for svømmeanlegg.
- 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.

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.
- Trener/instruktør skal til enhver tid være 1 meter unna utøvere, og utøverens utstyr.
- Trener kan ikke hjelpe utøver med utstyr eller fylling av drikkeflaske.
- Instruktører som jobber med begynneropplæring skal kun instruere foresatte på hvordan de skal holde side barn, ikke berøre baret.

Utøvere:

- Må sette seg inn i koronavettreglene og ha forståelse for at man skal holde avstand, 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 dusjing og skifting.

Andre roller:**Foresatte:**

- Det anbefales at foresatte skal ikke være inne i anlegget under trening, for å minste antallet som er tilstede i anlegget. Unntaket er de foresatte som skal være med barnet på svømmeopplæring, og er da en del av gruppen på 11 personer.
- 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 på maksimalt 20 personer.

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.
- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 1 meters avstand, og det ikke er mer enn 20 personer (inkludert instruktører/trenerer) som deltar samtidig i en gruppe.
- Et svømmeanlegg er et offentlig sted, og det skal være maks 50 personer til stede i anlegget.
- 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. Norges Svømmeforbund oppfordrer alle klubber om å ha tilbud om svømmeopplæring i denne perioden. Se vedlegg 1 og 2 for ulike forslag til hvordan klubben kan planlegge for hvilke grupper som trener til ulike 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 oppfordres til at det er de samme personene som utgjør en gruppe på maksimalt 20 personer.
- Det kan være flere grupper som trener samtidig, men det må aldri overstige 50 personer totalt i anlegget.
- Det skal være minimum 1 meter og helst mer mellom de ulike gruppene.
- Det er også viktig å passe på at det ikke er overlapp mellom ulike grupper som forlater anlegget, slik at ikke det totale antallet personer overstiger 50 personer.
- Her er et eksempel på flere grupper som trener samtidig:

Dag og dato:					
Smittevernansvarlig:					
Tidspunkt	Innslipp, trening og utslipp	Hvilke treningsgrupper trener på dette tidspunktet	Navn på trener	Antall i hver gruppe inkludert trener	Totalt antall på det tidspunktet*
15.45-18.00	15.45 - 18.00	A-gruppa	Navn 1	9	36
		B-gruppa	Navn 2	5	
	15.45 - 16.45	Hvalgruppe 1	Navn 3	11	
	16.45 - 17.45	Hvalgruppe 2	Navn 3	11	
Grupper går ut og nye grupper kommer inn					
kl. 18.15-21.00	18.15 – 21.00	Elitegruppe	Navn 4	9	39
	18.30 – 19.30	Delfin 1	Navn 5	9	
	19.30 – 20.30	Delfin 2	Navn 6	9	
	18.30 – 19.30	Skilpadde 1	Navn 7	11	

*inkludert smittevernansvarlig

Se vedlegg 1, 2 og 3 for flere eksempler for hvordan planlegge og organisere i basseng.

Inngang i bassenget:

- Klubben må sammen med anleggseier lage rutiner for vask av hender når deltakere kommer inn, samt å ta av seg sko. Lag gjerne et oppmerket område.
- Evt. kø ved vask må merkes slik at utøvere/trenere står med én meters avstand.
- Hvis det ikke finnes vask utøvere kan bruke må klubben ha klart antibac så utøvere kan sprite hender ved inngang i anlegget.
- Beskrivelse av hvordan dette skal gjøres i klubbens basseng, må sendes til utøvere og foresatte i forkant. Se vedlegg 4 for forslag til informasjon til medlemmer.
- Det er viktig å passe på at det er plass til nok avstand mellom personer ved inngang og utgang av basseng.

Skift, dusj og utstyrssone

- Klubber og utøvere skal følge anvisninger fra anlegget når det kommer til dusjing og skifting.
- Klubben må merke av område på tribuner/ved bassengkant der utøver skal sette fra seg utstyr og evt. trenings bag. Bruk teip eller en kjele/gjenstand som markerer dette områder.
- På dette området skal personlig utstyr stå til enhver tid under treningen.
- Evt. lett landoppvarming skjer på dette stedet.

Planlegging av trening i basseng

- Planlegg slik at utøverne ikke må stå tett, men alltid kan ha 1m avstand.
- Enkle og tydelige beskjeder som alle kan forstå, selv med avstand.
- Bruk minst mulig utstyr.
- Husk regler for hver gren, og ikke ha for mange utøvere i hver bane.
- Ha infomøter med trenere, slik at alle er trygge og klare for treningen i bassenget.

Planlegging av landtrening

- Det anbefales at mest av landtreningen gjennomføres ute på andre treningstider, og gjerne utendørs.
- Ved landtrening gjelder også de generelle reglene om å ha maksimalt 20 personer i en gruppe, 1 meters avstand, ikke dele utstyr og gode hygienetiltak.
- Evt. lett oppvarming på land før økten gjennomføres der utøveren har utstyr.
- Ved bruk av felles utstyr som ikke er i nær kontakt med ansikt og hender, må utstyret vaskes ofte.

Vaskerutiner og hygiene

- Klubben må være i dialog med anleggseier på rutiner for vask.
- Toaletter er anleggseiers område å vaske. Dette skal vaskes ofte.
- Klubben må sørge for at utøvere har mulighet til å opprettholde god hånd- og hostehygiene, og at det er mulig å vaske evt. felles utstyr.

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 innslipp til trening:

- Utøvere må møte opp presis til sin trening.
- Smittevernansvarlig, sammen med anleggseier sørger for at rutiner for vask er gjennomført som avtalt.

Ved inngang til anlegget:

- Utøvere, trenere og evt. foresatte som kan være med inn tar av seg sko i gang. Husk 1 meter avstand.
- Alle skal vaske/sprite hender på henviste plasser. Dette området merkes opp, slik at man kan holde 1 meter avstand.
- 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 og evt. gjennomføre enkel landoppvarming der. Det skal være minimum 1 meters avstand til andre utøvere.
- Trener/instruktør noterer hvem som er tilstede.
- Ved behov skal utøver vaske/sprite hender igjen før man går i bassenget.

Under trening i basseng:

- Basert på hvilken gren man skal utøve i bassenget, fordeler utøverne seg i bassenget ut ifra dette. Se vedlegg 3 for eksempler på hvordan organisere trening.
- Det anbefales at det kun er drikkeflaske som står ved bassengkant.
- Annet utstyr bør oppbevares ved treningsbag, og hentes rett før bruk og legges tilbake etter bruk. Dette for å minste mengden utstyr som ligger på bassengkant, slik at 1 meters avstand kan opprettholdes.
- Trener må huske å holde minimum 1 meter avstand gjennom hele treningen.

Ved bruk av andre landtreningsområder:

- Hvis det er andre områder som skal benyttes til landtrening skal dette også vaskes eller sprites etter avtale med anleggseier.
- Utøver skal benytte eget utstyr og matte.
- Evt. felles utstyr som ikke har tett kontakt med ansikt og hender kan benyttes hvis utøvere har vasket hender på forhånd, og utstyret blir vasket ofte.

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 vedlegg 3 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 vedlegg nr. 4 for 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.

VEDLEGG 1: [FORSLAG TIL PLANLEGGING AV TRENINGSGRUPPER](#)

VEDLEGG 2: [FORSLAG TIL PLANLEGGING AV TRENINGSGRUPPER EXCEL](#)

VEDLEGG 3: [FORSLAG ORGANISERING AV TRENING I BASSENG](#)

VEDLEGG 4: [FORSLAG INFORMASJON TIL MEDLEMMER](#)