

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 koronavirusregler 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, slik at evt. kontaktsporing er mulig.
- Idrettslaget/foreningen (som arbeidsgiver) skal gjennomføre en risikovurdering av mulig smittefare. Basert på risikovurderingen skal arbeidsgiver utarbeide en plan, og iverksette tiltak for å hindre smittespredning i virksomheten. Les mer om dette hos [Arbeidstilsynet](#).

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.

Ved mistanke eller bekreftet smitte

- Les mer under [Smittevern for idrett](#) om hva som må gjøres hvis det er mistanke om smitte under en trening/arrangement.
- Ved bekreftet smitte må klubb kontakte lokale helsemyndigheter, og Norges Svømmeforbund.
 - Varlingen 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.

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 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.

Utstyr

- Deltakerne skal ikke dele personlig utstyr der det er tett kontakt med ansikt og hender. For eksempel: vannflasker, badehetter, neseclupe og briller.
- Ved bruk av utstyr der det er behov for at utøvere deler, eks. manualer, treningsmatter, beinsparkplater, 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.
- Personlig utstyr kan oppbevares i hall mellom treninger, og det skal vaskes før og etter bruk, samt at klubb må sørge for at ingen andre har tilgang til det personlige utstyret.

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 ihht. [sikkerhetsforskrifter](#), og [Open Water vettregler](#).

Pr 18.08.2020NSF