

## Norges Svømmeforbunds koronavettregler

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 \(lovdata.no\)](https://lovdata.no).

Helsemyndighetene har regulert tiltak for trening for organisert idrett inn i tre tiltaksnivåer, grønt, gult og rødt. Per juni 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 18.08.20***