

Oversikt over endringer i NSF's koronavettregler

Dette er kun en kort oppsummering av hva som har blitt endret i NSF's koronavettregler etter første publisering 08.05.20.

Vi oppfordrer alle til å alltid lese reglene fra start til slutt ved oppdateringer, slik at de blir tolket som en helhet.

04.03.21

- Det er lagt inn en spesifisering rundt regler om arrangementer og konkurranser.
- NB! Det er et generelt forbud i covid-19-forskriften mot arrangementer. Noen unntak for barn og unge under 20 år gjelder. Flere kommuner har innført strengere tiltak lokalt på grunn av smittesituasjonen. Se nettsiden til din kommune for informasjon om lokale tiltak.

24.02.21

- Barn og ungdom under 20 år kan delta i idrettsarrangement som samler deltakere fra samme kommune. Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det.
- Barn og unge under 20 år som driver med idretten uten nærkontakt, eks. ski, kan delta i idrettsarrangement utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region.
- For voksne er anbefalingen å utsette/avlyse arrangementer som samler deltakere fra ulike kommuner.
- For innendørs arrangementer for barn og unge under 20 år kan det delta 50 personer inkludert utøvere, trenere, støtteapparat og foresatte. (Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer, skal ikke regnes med i det antallet personer som kan være til stede. Dette kan være ansatte i idrettslaget, funksjonærer (eks. dommer) eller foresatte som er arrangører.)

19.01.21

- Barn og ungdom under 20 år kan trene som normalt
- Toppidrettsutøvere kan trene
- Voksne anbefales ikke å trene innendørs. De kan trene utendørs hvis kran om avstand opprettholdes.
- Konkurranser, stevner og kamper skal utsettes.

04.01.21

- **All innendørs aktivitet er anbefalt midlertidig stanset** fra og med 4. januar og frem til 18. januar, med unntak for toppidrettsutøvere. Dette er basert på nye regler og anbefalinger som kom fra regjeringen 3. januar. Norges Svømmeforbund oppfordrer

alle våre klubber til å finne alternative treningsformer for sine utøvere utendørs, der man holder minimum 1 meter avstand og opprettholder alle smitteverntiltak. Evt. også ha digitale treninger med utøvere. Sjekk ut vår side med tips til [alternative treninger uten basseng](#).

19.11.20

- Definisjon på hvilke utøvere som havner under begrepet toppidrett er lagt til: **«Utøvere på Norges Svømmeforbunds landslag (senior, junior og aldersbestemte landslag) og utøvere som har oppnådd 650 Fina 2019 poeng på den internasjonale poengtabellen.»**

09.11.20

- Endrede regler for arrangementer: Innendørs er det en grense på 50 personer ved arrangement uten fastmonterte seter. Innendørs kan det være inntil 200 personer på arrangementer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.
- **NB! Flere kommuner har innført strengere tiltak lokalt på grunn av smittesituasjonen. Se nettsiden til din kommune for informasjon om lokale tiltak.**

02.11.20

Reglene er oppdatert med presiseringer i [Smittevernveileder for idrett 30. november](#).

- Presisering av avstandskrav ved arrangementer
- Poengtert ansvaret til arrangøren ved gjennomføring av arrangementer (Covid-19-forskriften)
- Presisering at unntaket om avstand også gjelder for støtteapparat
- Utendørs er det på offentlig sted som hovedregel tillatt å gjennomføre arrangementer med inntil 200 personer til stede.
- Det er tillatt å gjennomføre arrangementer utendørs der inntil 600 personer er til stede samtidig, hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter. Det skal fortsatt være minst to meter avstand mellom kohortene og det må være minst en meter mellom deltakerne i hver kohort.

14.10.20

- Reglene er oppdatert etter ny Smittevernveileder for idrett som kom [12. oktober](#).
- For idretter som krever nærkontakt under aktiviteten kan voksne over 20 år avvike fra 1m kravet under trening. Dette gjelder vannpolo og synkronsvømming. Voksne må fremdeles ha 1m avstand under pauser og før/etter trening. Dette gjelder for hele landet. Det må fremdeles være 1m avstand under konkurranser.
- Utøvere på barneskolealder må ikke ha 1m avstand i pauser og før/etter trening hvis de er i faste treningsgrupper.
- Utøvere på ungdomsskole og videregående alder må ha 1m avstand ved pauser og før/etter trening, men kan avvike fra 1m under trening hvis det er nødvendig for å gjennomføre treningen.
- Det er mulig med konkurranser utendørs for inntil 600 personer fordelt i kohorter på inntil 200 personer på samme sted. Det må være minst 2m avstand mellom kohortene og minst 1m avstand mellom personene i kohorten. Det er fremdeles grense på 200 personer på konkurranser innendørs.

01.10.20

- Reglene er oppdatert etter ny Smittevernveileder for idrett som kom [25. september](#).
- Trafikklysmodellen er tatt vekk.
- Smittevern tiltak som kan være aktuelle å anbefale ved økt smitterisiko, samt at det kan komme lokale regler i kommuner med utbrudd er omtalt.
- Presisering at treningskamp uten publikum innenfor et idrettslag ikke er et arrangement.
- Endring i område for avvik fra avstandskrav under konkurranser for de under 20 år:
 - o For svømming: det er nå mulig at de under 20 år kan avvike fra 1m regel under konkurransen hvis det er med deltakere fra samme LÅMØ region. Tidligere var området idrettskrets.
 - o For stup, synkronsvømming, vannpolo og Open Water: det er nå mulig at de under 20år kan avvike fra 1m regel under konkurransen på alle konkurranser i Norge. Det er ingen regioner for disse grenene.
- Presisering at avvik fra 1m regel for de under 20 år på trening gjelder kun under selve aktiviteten, ikke under pauser, før eller etter.
- Presisering at avvik fra 1m regel for de under 20 år i samme region på konkurranser gjelder kun under selve utførelsen av konkurransen, ikke før eller etter, eks. på tribuner, i dusj og garderober.

03.09.20

- For trening og arrangementer: **Norges Svømmeforbund anbefaler sterkt** at alle utøvere over 13år tar [Idrettens Koronavettkurs](#). I tillegg bør alle trenere, ledere/lagledere, tillitsvalgte og foreldre til utøvere på 12 år og yngre gjennomføre dette.
- Under ansvar: Spesifisert at trener kan være smittevernansvarlig hvis det kun er én gruppe som trener i anlegget. Hvis det er flere grupper som trener samtidig, bør det skal en annen person.
- Under trening for både barn og voksne: Tydeliggjort at det kan være flere grupper på maks 20 personer tilstede i anlegget samtidig, så lenge gruppene kan holde minst 1m avstand mellom seg.
- Under arrangement og 200 deltakere: NSF oppfordrer alle arrangører til å begrense deltakelse ut ifra hva som er gjennomførbart i anlegget. Vær i dialog med anleggseier om dette, og gjennomfør risikovurdering på hvor mange det er plass til.

18.08.20

- Under ansvar: Tydeliggjort at klubber må ha oversikt over deltakere på trening for å kunne enklere gjøre kontaktsporing ved smitte.
- Under ansvar: Lagt til punkt om at klubber som er arbeidsgivere må lage en risikovurdering for mulig smittefare, og link til Arbeidstilsynet.
- Eget punkt om ved mistanke eller bekreftet smitte er lagt til. Klubb må varsle Norges Svømmeforbund hvis de får beskjed om bekreftet smitte i sin klubb.
- Under utstyr: Utøvere kan legge igjen personlig utstyr i anlegget hvis det er mulig at det ligger utilgjengelig for andre, og at det vaskes før og etter bruk.
- Under trening for barn og ungdom: Presisering at barn og unge kan delta i flere idrettsaktiviteter per uke.

04.08.20

- Under idrettsarrangementer ble reglene oppdatert ut ifra endringer som ble gjeldene fra 1. august. Den viktige endingen fra tidligere er begrensninger for arrangement for de under 20 år som ikke skal ha 1 meter avstand til å kun gjelder for deltakere i samme idrettskrets.
 - o Konkurranser for utøvere under 20 år:
 - Deltakere kan fravike kravet om 1 meters avstand hvis det kun er deltakere fra samme idrettskrets.
 - Hvis det er deltakere med fra andre idrettskretser, må kravet om 1 meters avstand opprettholdes.
- Det ble også presisert at dommere, tidtakere og andre som har oppgaver knyttet til gjennomføringen av konkurransen ikke må være en del av de 200 personene.

01.07.20

- Under idrettsarrangement ble det lagt til to setninger:
 - Fra 1. august: Arrangementet kan gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for konkurranser der alle deltakerne er under 20 år, og aktiviteten ikke kan utføres som normalt dersom en skal overholde avstandskravet til enhver tid, se [pressemelding \(regjeringen.no\)](https://www.regjeringen.no)
 - Norges Svømmeforbund oppfordrer alle til å følge helsemyndighetenes råd for reiser til utlandet (eks. ved konkurranser, samlinger og leirer). Rådene finnes på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

15.06.20

- Oppdaterte regler for arrangementer, etter at Covid-19 forskriften ble endret 15.06.20.
- Nye lenker til regler for arrangementer og råd fra FHI ang. arrangementer.

29.05.20

- Reglene ble oppdatert ut fra ny smittevernveileder for idrett som kom 28.05.20.
- Svømmeanlegg kan nå også bruke dusj og garderober.
- Reglene ble delt på regler for barn og ungdom til og med 19år, og regler for voksne på over 20 år.
- Det ble fjernet grenspesifikke regler, slik at det blir opp til hver enkelt klubb å planlegge trening ut fra sin gren, og sitt basseng, og hvilken alder utøvere har.
- Det er tydeliggjort at klubben må være i dialog med anleggseier og kommune om gjennomføring av hygienetiltak, bruk av dusj og garderober.

13.05.20

- Forbund mot å bruke dusjer og garderober ble endret til at klubber må forholde seg til anleggets regler for dusjing og skifting.

12.05.20

- Regler endret ut fra Smittevernveileder for idrettens om ble publisert 11.05.20
- Klubben må sørge for nødvendig opplæring og informasjon til alle involverte parter på trening og arrangement.
- Det er mindre vask og spriting av kanter og overflater mellom utøvere og grupper, men utøvere må vaske hender før og etter trening og ha god hånd- og hostehygiene gjennom treningen.
- Noe felles utstyr kan benyttes, hvis det ikke er i kontakt med ansikt, og utstyret rengjøres godt før og etter trening, samt at god håndhygiene opprettholdes.
- Vannpolo kan kaste ball til hverandre, hvis ballen rengjøres godt før og etter trening, og god håndhygiene opprettholdes gjennom treningen.
- Alle må forholde seg til anleggseiers retningslinjer for hygiene og vask

08.05.20

- De første reglene ble publisert.