

Smittevern for idrett (covid-19)

Nasjonal veileder

Først publisert: 11. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 28. mai 2020

KAPITTEL 1

Innledning

Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Oppdatert 2. versjon er publisert 28. mai 2020. De viktigste endringene i denne utgaven er:

- Inndeling i grønt, gult og rødt tiltaksnivå (trafikklysmodell) for trening innen organisert idrett.
- Det er åpnet for unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand for barn og ungdom til og med 19 år under trening innen organisert idrett.
- Råd om rengjøring av felles utstyr er justert.

Hvem gjelder veilederen for?

Veilederen gjelder for NIF, særforbund, idrettslag, foreninger og andre som arrangerer organisert idrett for alle aldersgrupper. Det skilles mellom voksne og barn/ungdom når det gjelder kontaktreduserende tiltak. Med barn/ungdom menes personer til og med 19 år.

Veilederens unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand gjelder kun for trening og idrettsaktiviteter, herunder kamper i forbindelse med trening. Idrettsarrangementer som kamper, cuper og stevner reguleres av [covid-19-forskriften § 13](#) om arrangementer, med krav om minst 1 meters avstand.

Formål med veilederen

I veilederen gis det råd om hvordan idrettslag/foreninger på en forsvarlig måte kan ivareta smittevernet og forebygge tilfeldig eksponering for og spredning av covid-19. Målet med de foreslåtte smitteverntiltakene er å beskytte både trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte. Selv om de anbefalte smitteverntiltakene gjennomføres, kan tilfeller av covid-19 oppstå. De anbefalte tiltakene vil bidra til å begrense smittespredning i samfunnet.

Ansvar

Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfyldig 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 1 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](#).

Idrettslaget/foreningen bør etablere rutiner som sørger for at eksisterende smitteverntiltak opprettholdes, og i tillegg sørge for nødvendig opplæring og informasjon om tiltakene til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og

foresatte i god tid før oppstart av aktivitet eller arrangement. Informasjon om anbefalte smitteverntiltak bør gjøres tilgjengelig for alle, for eksempel ved å gjøre informasjon tilgjengelig digitalt og ved å henge opp plakater. Idrettslaget/foreningen bør vurdere om det er behov for informasjon på flere språk. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold. Pandemien kan bli langvarig, og det vil være behov for å opprettholde ulike aktiviteter i samfunnet samtidig med at smittevernhensyn tas. Ulike faser av pandemien og ulik smittespredning i landet vil kunne kreve tilpassede tiltak.

[Se informasjonsmateriell og plakater om covid-19.](#)

Idrettslaget/foreningen må vurdere hvor mange trenere/instruktører/frivillige som er nødvendig for å kunne gjennomføre aktiviteten og samtidig ivareta anbefalte smitteverntiltak, både ved ankomst/avreise, under aktiviteten og ved toalettbesøk/håndvask. Aktiviteter som involverer barn eller personer med spesielle behov krever flere ressurser.

For ledere, trenere og andre i ansettelsesforhold gjelder alminnelige arbeidsrettslige regler. 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 tiltak i arbeidslivet hos Arbeidstilsynet.](#)

Les også mer om smittereduserende tiltak på arbeidsplassen og [råd til arbeidsplasser hos Folkehelseinstituttet.](#)

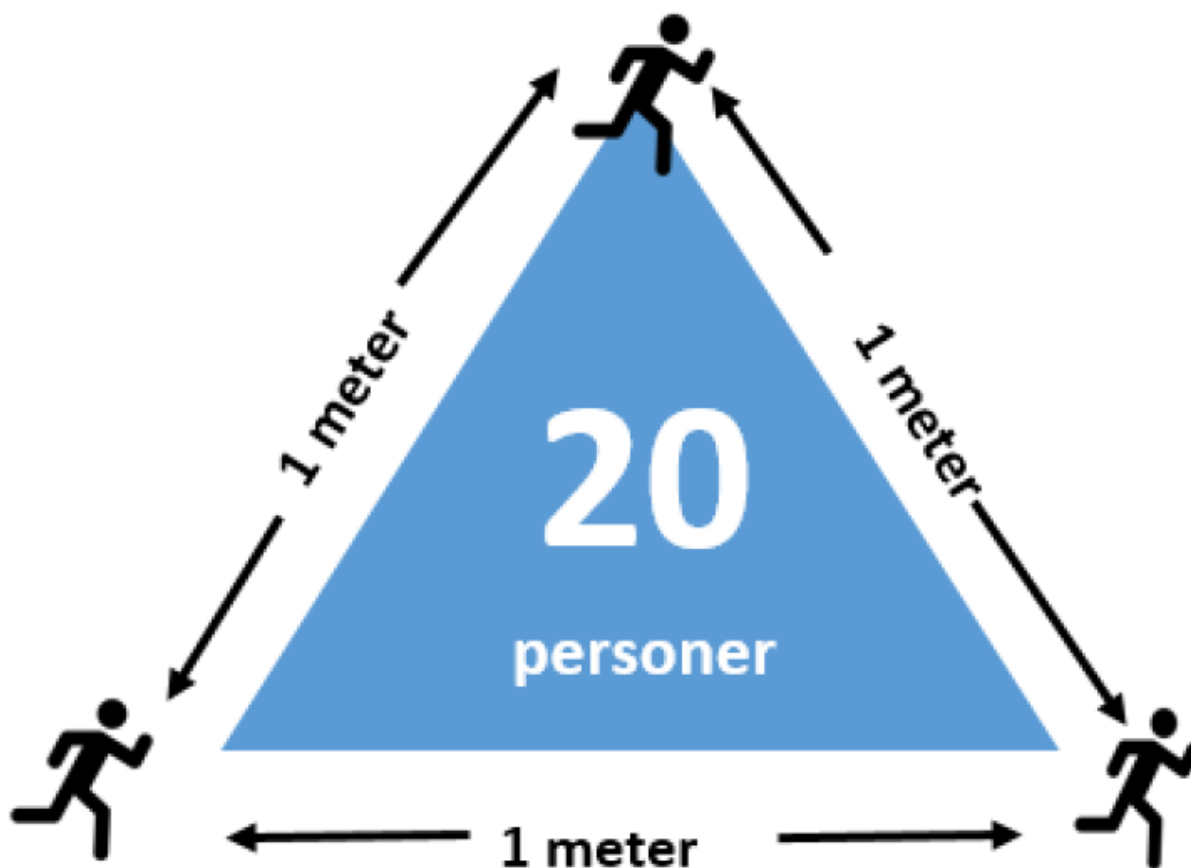
Arrangementer og samling i grupper

Arrangementer med inntil 50 personer er på visse vilkår tillatt så lenge arrangementet er på offentlig sted, se [Covid-19-forskriften § 13.](#)

- Personer som er til stede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre. Kravet om avstand gjelder ikke mellom personer som tilhører samme husstand.
- Arrangementer kan for eksempel være kamper, cuper, stevner, treningsleir og liknende, men ikke ordinær trening.
- Med inntil 50 personer menes deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er tilstede uten å ha oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet. Ansatte eller oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementet omfattes ikke.
- Det er et vilkår at det er en ansvarlig arrangør, og arrangøren har ansvar for at kravet om avstand følges, og skal iverksette tiltak som gjør det mulig å ivareta hygiene og at syke ikke deltar på arrangementet.
- Arrangøren skal ha oversikt over hvem som er tilstede for å sikre en rask smitteoppsporing.

Arrangementer er regulert av covid-19-forskriften, og her vil avstand på minst 1 meter gjelde også for barn og ungdom.

For alle andre samlinger i grupper, for eksempel ordinære treninger, anbefales [gruppestørrelse på inntil 20 personer og avstand på minst 1 meter.](#) Unntak fra avstandskravet på 1 meter gjelder for barn og ungdom til og med 19 år i forbindelse med trening under organisert idrett. Dette gjelder både innendørs og utendørs. Flere slike grupper av maksimalt 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt og de enkeltvis og samlet kan overholde smittevernrådene. Idrettslag/foreninger bør der det er mulig inndele deltakerne i faste grupper og fortrinnsvis samle deltakere som omgås i andre sammenhenger, for eksempel ved å sette sammen grupper fra samme lokalmiljø, skolekrets eller lignende.



Bruk av treningsareal (haller, baner, saler)

Det er mulig for flere grupper à 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er av en slik art at gruppene kan holdes adskilt under hele økten samtidig som man kan holde minst 1 meters avstand innen hver gruppe. Dette innebærer også at aktiviteten organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel. Treningssentre har inntil videre et forskriftsfestet forbud mot å holde åpent. De samme hensyn som begrunner forbudet, vil også gjelde for idrettslagenes egne styrkerom e.l. Det anbefales derfor at styrkerom og lignende også holdes stengt inntil videre. Vektløfting og liknende idretter som ikke kan utføres uten vekter kan ha tilgang til nødvendig utstyr for å gjennomføre trening.

Garderober

Bruk av garderober i idrettshaller er inntil videre forbudt. Hensikten med dette er å unngå situasjoner og områder der det er utfordrende å ivareta tilstrekkelig avstand mellom personer. For å sikre at god håndhygiene kan ivaretas, anbefales det likevel at toaletter og muligheter for håndvask tilknyttet garderober gjøres tilgjengelig, selv om ytterligere bruk av garderoben til skifting av klær/utstyr, dusjing mv. ikke er tillatt.

Om viruset, sykdommen og utbruddet

Det vises til [Folkehelseinstituttets nettsider for oppdatert og utfyllende informasjon](#).

