

11. mai 2020. 2. utgave 28. mai 2020

# Covid-19-epidemien: Smittevernveileder for idrett

---

11. mai 2020. 2. utgave 28. mai 2020

Utgitt av HelseDirektoratet og Folkehelseinstituttet

IS-2914: veileder idrett



# Smittevernveileder for idrett under covid-19-epidemien

## Innhold

Innledning.....	3
Hvem gjelder veilederen for? .....	3
Formål med veilederen .....	3
Ansvar.....	3
Arrangementer og samling i grupper .....	4
Bruk av treningsareal (haller, baner, saler) .....	5
Garderober .....	5
Om viruset, sykdommen og utbruddet .....	6
Smitteforebyggende tiltak.....	6
Tiltaksnivåer .....	6
Syke personer skal holde seg hjemme .....	7
Personer som ikke kan delta i aktiviteter: .....	8
Ved oppstått sykdom under aktivitet.....	8
God hygiene.....	8
God hånd- og hostehygiene .....	8
Godt renhold .....	9
Smitte via bruk av felles utstyr .....	10
Redusert kontakt mellom personer .....	10
Personer som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19.....	12
Risikovurdering ved planlegging av trening innen organisert idrett.....	13
Sjekkliste for godt smittevern ved trening innen organisert idrett.....	14

## 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 (trafikklysmoell) for trening innen organisert idrett
- Det er åpnet for unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand for barn og ungdom opp til 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 opp til 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 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*.

Se også covid-19-forskriften og veiledning her:

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2020-03-27-470>

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus>

Smittevernveileder for idrett under covid-19-epidemien, Folkehelseinstituttet og 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.

Informasjonsmateriell og plakater om covid-19 finnes på Helsedirektoratets nettsider:

<https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/plakater-og-informasjonsmateriell>

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. Se Arbeidstilsynets nettsider:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/biologiske-faktorer/coronavirus-tiltak-i-arbeidslivet-mot-smitte/>. Les også mer om smittereduserende tiltak på arbeidsplassen på Folkehelseinstituttets nettsider under [Råd til arbeidsplasser](#).

### Arrangementer og samling i grupper

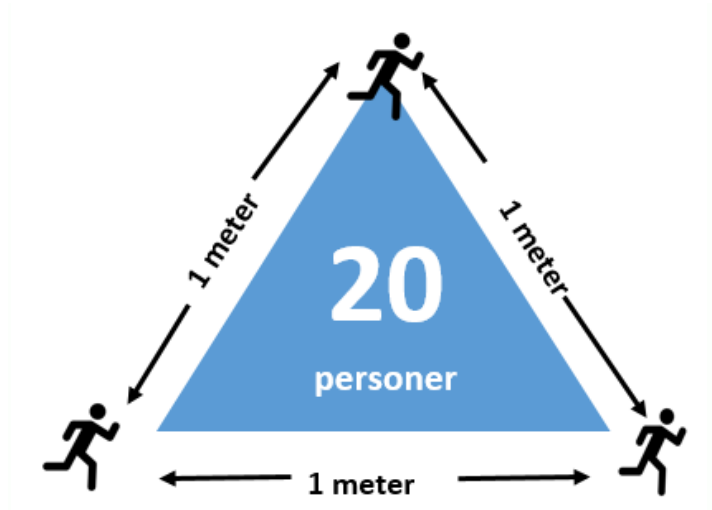
Arrangementer med inntil 50 personer er på visse vilkår tillatt så lenge arrangementet er på offentlig sted, se [Covid-19-forskriften § 13](#).

- 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.

Smittevernveileder for idrett under covid-19-epidemien, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet

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 opp til 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 smittevern rådene. 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. Treningsentre 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 [www.fhi.no](http://www.fhi.no) for oppdatert og utfyllende informasjon.

## Smitteforebyggende tiltak

Det gjøres mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner.

*Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.*

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

Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Virusets spres i størst grad ved hoste og nysing – og mindre ved normal tale/snakking. Fordi viruset finnes i for eksempel spytt og snørr hos personer som er smittet, bør spyting unngås og håndhygiene bør utføres etter snyting eller tørking av snørr. Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå. Dersom smitteverntiltakene anbefalt i denne veilederen er gjennomført, vil smittespredningen likevel bli begrenset. Tiltakene i teksten nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum.

## Tiltaksnivåer




Tiltakene beskrevet nedenfor gjelder for trening innen organisert idrett. Arrangementer er regulert av covid-19-forskriften, og her gjelder fremdeles kravet om minst 1 meter avstand og inntil 50 personer. Det er viktig å huske på at de tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning som beskrevet ovenfor gjelder i samfunnet for øvrig.

Nivået på de smittereduserende tiltakene for trening innen organisert idrett vil være avhengig av smittesituasjonen, men også andre faktorer. Etter hvert som det tilkommer mer kunnskap om de ulike faktorenes påvirkning på utbruddet, vil det kunne være behov for å justere rådene på de ulike tiltaksnivåene.

På nåværende tidspunkt er det helsemyndighetene som beslutter det nasjonale tiltaksnivået, men på et senere tidspunkt vil det kunne bli aktuelt med regional/lokal differensiering av tiltaksnivå. Per mai 2020 gjelder et gult tiltaksnivå nasjonalt.



Tabell Tiltaksnivåer for trening innen organisert idrett

	Voksne (fra og med 20 år)	Barn og ungdom (opp til 19 år)
<p>Grønt nivå</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ingen syke skal møte</li> <li>2) God hygiene</li> <li>3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Vanlig organisering og gruppestørrelse</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ingen syke skal møte</li> <li>2) God hygiene</li> <li>3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li> <li>• Vanlig organisering og gruppestørrelse</li> </ul> </li> </ol>
<p>Gult nivå</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ingen syke skal møte</li> <li>2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forsterket renhold**</li> </ul> </li> <li>3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten</li> <li>• Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ingen syke skal møte</li> <li>2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forsterket renhold**</li> </ul> </li> <li>3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normal kontakt under aktiviteten</li> <li>• Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer</li> <li>• Faste treningsgrupper</li> </ul> </li> </ol>
<p>Rødt nivå</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ingen syke skal møte</li> <li>2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forsterket renhold**</li> </ul> </li> <li>3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten</li> <li>• Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse</li> <li>• Vurdere midlertidig opphold av aktivitet</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ingen syke skal møte</li> <li>2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forsterket renhold**</li> </ul> </li> <li>3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten</li> <li>• Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse</li> <li>• Vurdere midlertidig opphold av aktivitet</li> </ul> </li> </ol>

\*Ytterligere beskrivelse av kontaktreduserende tiltak ved de ulike tiltaksnivåene er angitt i avsnittet om *Redusert kontakt mellom personer*

\*\* Ytterligere beskrivelse av forsterket renhold er angitt i avsnittet om *Godt renhold*

### Syke personer skal holde seg hjemme

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme og at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter til aktiviteter.

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing), og det meste av smitteoverføringen skjer rundt tidspunkt for innsykning. Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter og diaré kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos barn er antagelig denne andelen enda høyere.

Smittevernveileder for idrett under covid-19-epidemien, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet

Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus. Alvorlig covid-19 sykdom ses sjelden hos barn.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne anbefalinger om [isolasjon for den syke og karantene for nærkontakter](#). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige tiltak. Kommunehelsetjenesten definerer hvem som er nærkontakter til den syke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing), og om det er behov for informasjon til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenestens oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

Personer som [ikke](#) kan delta i aktiviteter:

- Personer som har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19
- Personer som er i karantene eller isolasjon

Hvis en i husstanden har bekreftet covid-19, skal alle nærkontakter holdes i karantene. Personer som har gjennomgått luftveisinfeksjon og hvor covid-19 ikke er påvist, kan delta i aktiviteten så lenge de har vært symptomfrie i minst ett døgn. Hvis en i husstanden har symptomer på luftveisinfeksjon, men ikke bekreftet covid-19, kan deltakeren møte til aktiviteten som normalt. Deltakeren skal imidlertid dra hjem dersom vedkommende får symptomer på covid-19.

Det er viktig at idrettslaget/foreningen kommuniserer dette til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før aktiviteten eller arrangementet. Idrettslaget/foreningen bør bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevernråd.

Ved oppstått sykdom under aktivitet

Personer som utvikler symptomer under aktiviteten må dra hjem eller hentes så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, må vente på et eget rom eller ute der det ikke er andre. De bør ikke ta offentlig transport. Den syke bør holde minst to meters avstand til andre, men det må gjøres en avveining i forhold til den sykes alder og behov for omsorg. Hvis det ikke er mulig å holde to meters avstand, bør den syke dekke nese og munn for å redusere smittespredning til andre. Hvis ikke den syke kan dekke til nese og munn, bør de som har nærkontakt med den syke gjøre det. Ved behov for bruk av toalett skal dette ikke benyttes av andre før det er rengjort. Dersom noen er tett på den syke over lengre tid, må vedkommende vaske hender etter kontakten. I etterkant rengjøres rom, toalett og andre områder der den syke har oppholdt seg. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes.

## God hygiene

### God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med det nye koronaviruset. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Håndhygiene skal utføres hyppig av alle. For å kunne ivareta god hygiene bør toaletter/håndvaskfasiliteter være åpne selv om disse befinner seg i garderobes.

### Håndhygiene

Utfør håndhygiene regelmessig, for eksempel før og etter aktiviteten, etter bruk av felles utstyr som berøres hyppig med hendene, når hendene er synlig skitne, etter toalettbesøk, etter kontakt med luftveissekret (for eksempel hosting/nysing i hendene) og før måltider.

Smittevernveileder for idrett under covid-19-epidemien, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet



Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet. Hendene bør tørkes med engangs papirhåndklær etter håndvask.

Alkoholbasert desinfeksjon er et godt alternativ til håndvask der det ikke er tilgjengelig, men det er lite effektivt ved synlig skitne hender, da bør håndvask utføres. Alkoholbasert desinfeksjon er også mindre effektivt dersom hendene er våte.

Idrettslaget/foreningen bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. Fasilitetene bør være godt synlige og tilgjengelige der hyppig kontakt mellom mennesker finner sted. Eksempler på områder der det er viktig å ha mulighet for håndvask/tilgjengelig hånddesinfeksjonsmiddel er:

- Fellesområder (toaletter, resepsjon mv.)
- Ved inngang og utgang
- Eventuelle steder der det selges mat og drikke, for eksempel kiosk
- Andre områder med mye aktivitet og der det er mange felles kontaktpunkter

#### **Annet**

- Håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt bør unngås i den grad det er mulig.
- Unngå å berøre ansiktet
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hendene etterpå.
- Unngå spyting og snyting under aktiviteten
- Unngå deling av drikkeflasker og mat

#### **Godt renhold**

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) fjernes enkelt ved manuell rengjøring med vanlige rengjøringsmidler. Virusene kan overleve på flater fra timer til dager, avhengig av type overflate, temperatur, sollys og andre faktorer. Til tross for at viruset kan overleve i varierende lengde på ulike overflater, regnes smitterisikoen etter kontakt med gjenstander/overflater som lav så lenge rådene om god håndhygiene følges.

Det er viktig med gode renholdsrutiner. Ved gult og rødt tiltaksnivå (se tabell om tiltaksnivåer for trening innen organisert idrett) anbefales forsterket renhold (se nedenfor) av felles kontaktflater for å begrense smitterisikoen. Ved disse tiltaksnivåene bør idrettslaget/foreningen gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner og lage tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov) for å sikre at godt renhold ivaretas.

Det er ikke nødvendig at den som vasker bruker ekstra beskyttelsesutstyr. Håndhygiene bør utføres etter at rengjøring er utført, også hvis man har brukt hansker under rengjøringen.

Det er ikke nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Hvis desinfeksjon likevel brukes, må synlig skitt først tørkes bort med klut eller tørkepapir, ellers virker ikke desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmidler er alkoholbasert desinfeksjon eller klorin.

#### **Forsterket renhold på utsatte områder**

- Toaletter og vaskeservanter må rengjøres minimum daglig ved daglig bruk. Tørk over flater som toalettsete, kran på servanten, dørhåndtak mv. regelmessig, avhengig av hvor hyppig det er i bruk.
- Hyppig berørte kontaktflater, for eksempel dørhåndtak, stoler og andre gjenstander som ofte berøres bør rengjøres hyppig, avhengig av antall personer som bruker lokalet/området, lokalets/områdets størrelse mv.
- På steder der det selges eller inntas mat og drikke bør man være ekstra oppmerksom på godt renhold
- Sjøppel bør tømmes regelmessig

Se Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon om [rengjøring og desinfeksjon](#).

### Smitte via bruk av felles utstyr

Selv om enkelte studier viser at viruset kan påvises på flater og gjenstander fra timer til dager, er det usikkert i hvilken grad viruset er levedyktig og dermed i stand til å gi sykdom. For felles utstyr som er mye i kontakt med hender/ansikt kan det [vurderes om det er behov for rengjøring](#) etter bruk/mellom hver økt. Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis. Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr. Så lenge god håndhygiene ivaretas før og etter bruk av utstyret, vil risikoen for indirekte smitte være svært lav.

Ved bruk av felles matter, slagputer eller liknende utstyr som berøres hyppig med hendene/ansiktet anbefales håndvask før og etter bruk, samt rengjøring av utstyret mellom hver bruker.

Så lenge hygienerådene over følges, kan felles utstyr benyttes umiddelbart av andre personer/lag/grupper.

Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelm, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten bør utstyret rengjøres etter hver bruker.

### Redusert kontakt mellom personer

Graden av kontaktreduserende tiltak vil avhenge av tiltaksnivået. For mer detaljert beskrivelse, se tabell over tiltaksnivåer for organisert idrett.

#### Generelle kontaktreduserende tiltak

- Smitterisikoen er lavere utendørs. De deler av aktiviteten som kan gjøres ute bør gjøres ute (for eksempel oppvarming før hallidrett). Ved hard fysisk aktivitet innendørs er det ekstra viktig med god avstand mellom deltakerne gjennom hele aktiviteten.
- Deltakere bør oppfordres til å ikke møte opp før planlagt oppstart og til å forlate treningsområdet ved aktivitetens slutt for å unngå samlinger i for store grupper
- Unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø. Der flere grupper skal samles kan ulike oppmøtetider vurderes, og oppmøtested for gruppene bør være tydelig merket med fargekodede skilt, bånd e.l.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten
- Digital påmelding kan benyttes der det er hensiktsmessig for å sikre oversikt over de som er tilstede og underlette en eventuell smittesporing.
- Man bør unngå å utstøte rop eller liknende da dette kan øke faren for utånding av dråper som bærer lenger enn 1 meter.

#### Kontaktreduserende tiltak spesielt for voksne

Smittevernveileder for idrett under covid-19-epidemien, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet

Voksne er i større grad enn barn og ungdom smitteførende. Det anbefales å holde minst 1 meters avstand mellom voksne personer og gruppestørrelse på inntil 20 personer ved trening på både gult og rødt tiltaksnivå. På rødt tiltaksnivå anbefales i tillegg ytterligere reduksjon av gruppestørrelse og eventuelt midlertidig opphør av aktivitet. For arrangementer, for eksempel kamper, cuper, stevner mv., gjelder krav om minst 1 meters avstand og inntil 50 deltakere i henhold til covid-19-forskriften.

### **Kontaktreduserende tiltak spesielt for barn og ungdom**

Fysisk aktivitet er viktig for barn og ungdoms helse. Organiserte idrettsaktiviteter legger et langsiktig grunnlag for å ivareta fysisk og psykisk helse, og vil være viktig for opprettholdelse av helsen på kort sikt. Barn ser ut til å bli smittet med det nye koronaviruset i mindre grad enn voksne. I tillegg får de mildere symptomer. Derfor ligger andre vurderinger til grunn for praktisk gjennomføring av kontaktreduserende tiltak for barn og ungdom under trening innen organisert idrett. For arrangementer, for eksempel kamper, cuper, stevner mv., gjelder fortsatt krav om minst 1 meters avstand og inntil 50 personer i henhold til covid-19-forskriften.

På gult tiltaksnivå anbefales følgende:

- Lagidretter og andre idretter som ikke har vedvarende/langvarig nærkontakt, for eksempel fotball og håndball, kan utføre aktiviteten med normal kontakt mellom utøverne så fremt man overholder anbefalingene om gruppestørrelse og faste grupper (se under).
- Idretter med tett en-til-en-kontakt mellom utøverne, slik som kampsport, bryting, pardans mv., kan gjenoppta treninger så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere.

På rødt tiltaksnivå anbefales følgende:

- Minst 1 meters avstand, og aktiviteten må tilpasses slik at alle kan holde anbefalt avstand gjennom hele økten.
- Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
- Vurdere midlertidig opphold av aktiviteten

Den generelle anbefalingen om minst 1 meters avstand vil fortsatt gjelde i pauser og før/etter aktivitet uavhengig av tiltaksnivå. En viktig forutsetning for å åpne for tettere kontakt mellom personer under trening innen organisert idrett på gult tiltaksnivå er at man sørger for god oversikt over grupper slik at kontaktsporing er mulig dersom det blir aktuelt. Derfor anbefales det å begrense gruppestørrelse og hovedsakelig trene med eget lag/faste treningspartnere.

Man kan ha de samme gruppene i en eller to uker av gangen før man bytter personene i gruppene slik at man får litt utskifting og forandring for deltakerne. Endring av grupper kan gjennomføres etter et opphold i aktiviteten på minst to dager (for eksempel etter en helg).

Det er fornuftig å begrense antall fritidsaktiviteter per barn dersom det innebærer deltagelse i mange ulike grupper. Antall ledsagere bør begrenses til kun det nødvendige.

For flere eksempler og beskrivelse av gruppeinndeling vises det til [veiledere for barnehager og skoler](#).

## Personer som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19

Selv om de fleste som blir smittet av det nye koronaviruset vil få milde symptomer som går over av seg selv, kan noen personer i risikogrupper få alvorligere sykdom. For oppdatert informasjon om risikogrupper, se Folkehelseinstituttets nettsider om [råd og informasjon til risikogrupper og deres pårørende](#).

Barn og ungdom ser ut til å få mild sykdom, også de med kroniske sykdommer. Ut fra et føre-var-prinsipp, er det likevel enkelte grupper som kan være mer sårbare og kan ha behov for tilrettelagt aktivitet. For mer informasjon om disse gruppene, se [Norsk barnelegeforenings nettsider](#).

## Risikovurdering ved planlegging av trening innen organisert idrett

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreduserende tiltak
<b>Innendørs eller utendørs aktiviteter</b>	Det er større smitterisiko ved innendørs aktiviteter enn utendørs	Økt fokus på hygiene- og andre smittereduserende tiltak  Vurdere å redusere antallet deltakere  Vurdere å bytte lokale for aktiviteten dersom det er vanskelig å overholde tilstrekkelig avstand eller å flytte aktiviteten utendørs
<b>Antall instruktører/trenere</b>	For få instruktører/trenere øker risiko for smitte	Øke antall instruktører/trenere
<b>Antall deltagere</b>	Et stort antall deltagere øker risiko for smitte  Aktiviteter/trening: anbefalt maks 20 personer  Arrangementer på offentlig sted: tillatt maks 50 personer	Begrense antall deltakere
<b>Deltakere fra ulike geografiske områder</b>	Gir større risiko for smittespredning mellom geografiske områder med ulikt smittepress	Aktiviteten anbefales avlyst eller utsatt
<b>Felles måltider/servering av mat og drikke</b>	Felles måltider med tett kontakt kan øke risiko for smitte	God håndhygiene  Tilrettelegge for god avstand under måltidene  Vurdere om måltider kan serveres utendørs eller ved forskjellige tider for de ulike gruppene
<b>Transport</b>	Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt	Begrense bruk av offentlig transport/felles transport der det er mulig  Tilrettelegge for minst 1 meters avstand ved felles transport

## Sjekkliste for godt smittevern ved trening innen organisert idrett

Tiltak	Merknad
<b>Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar</b>	
Sørge for at ledere/instruktører/frivillige er kjent med gjeldende smitteverntiltak	
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg.	
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmateriell	
Informere deltakere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	
Sikre at det er tilstrekkelig med trenere/instruktører/frivillige for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	
<b>Hygienetiltak</b>	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	
<b>Redusert kontakt mellom personer</b>	
Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas i forhold til antall deltakere	
Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene	
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig	
Begrense antall ledsagere	
<b>Renhold</b>	
Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og gjøre tilpasninger der det er behov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold	
Sørge for forsterket renhold av toaletter og hyppig berørte kontaktflater ved gult og rødt tiltaksnivå	
Legge til rette for rengjøring av felles utstyr der det er nødvendig	