

Smittevern for idrett (covid-19)

Nasjonal veileder

Først publisert: 11. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 13. august 2020



Veilederen er utgitt av HelseDirektoratet. Faglig innhold er levert av Folkehelseinstituttet og HelseDirektoratet.



Innhold

1. Innledning	3
2. Smitteforebyggende tiltak	8
3. Personer som kan ha høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19	16
4. Risikovurdering ved planlegging av trening og arrangementer innen organisert idrett	17
5. Sjekkliste for godt smittevern ved trening og arrangementer innen organisert idrett	18
6. Endringslogg	19

Innledning

Bakgrunn, formål og ansvar

Veilederen er utarbeidet av Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Oppdatert 4. versjon er publisert 1. august 2020. De viktigste endringene i denne utgaven er:

- Fra 1. august gjelder unntak fra kravet om minst 1 meters avstand i forbindelse med idrettsarrangementer innen kretsen for barn og unge under 20 år.

Oppdatert 3. versjon er publisert 18. juni 2020. De viktigste endringene i denne utgaven er:

- Endring fra 50 til 200 personer ved arrangementer
- Toppidrettsutøvere kan ha nærkontakt der dette er nødvendig for normal utøvelse av idrettsaktiviteten. Dette fordrer at toppidrettsutøverne følger de anbefalte forsterkede smittereduserende tiltakene og egen veiledning fra NIF og eventuelle særforbund. Kulturdepartementet definerer i samråd med NIF og helsemyndighetene hvilke utøvere som anses som toppidrettsutøvere.
- Unntak for kravet om minst 1 meters avstand i forbindelse med arrangementer for enkelte grupper.
 - toppidrettsutøvere ved gjennomføring av idrettsarrangement
 - spillere og støtteapparat ved gjennomføring av seriekamper i toppfotball som Norges Fotballforbund har besluttet er klare til å følge forbundets smittevernprotokoller
 - personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, samt de som står for arrangementet.
- Garderober kan holdes åpne

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

- Inndeling i grønt, gult og rødt tiltaksnivå (trafikklysmode) 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 Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (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.

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 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](#).

Om viruset, sykdommen og utbruddet

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

Arrangementer, treningsareal og garderober

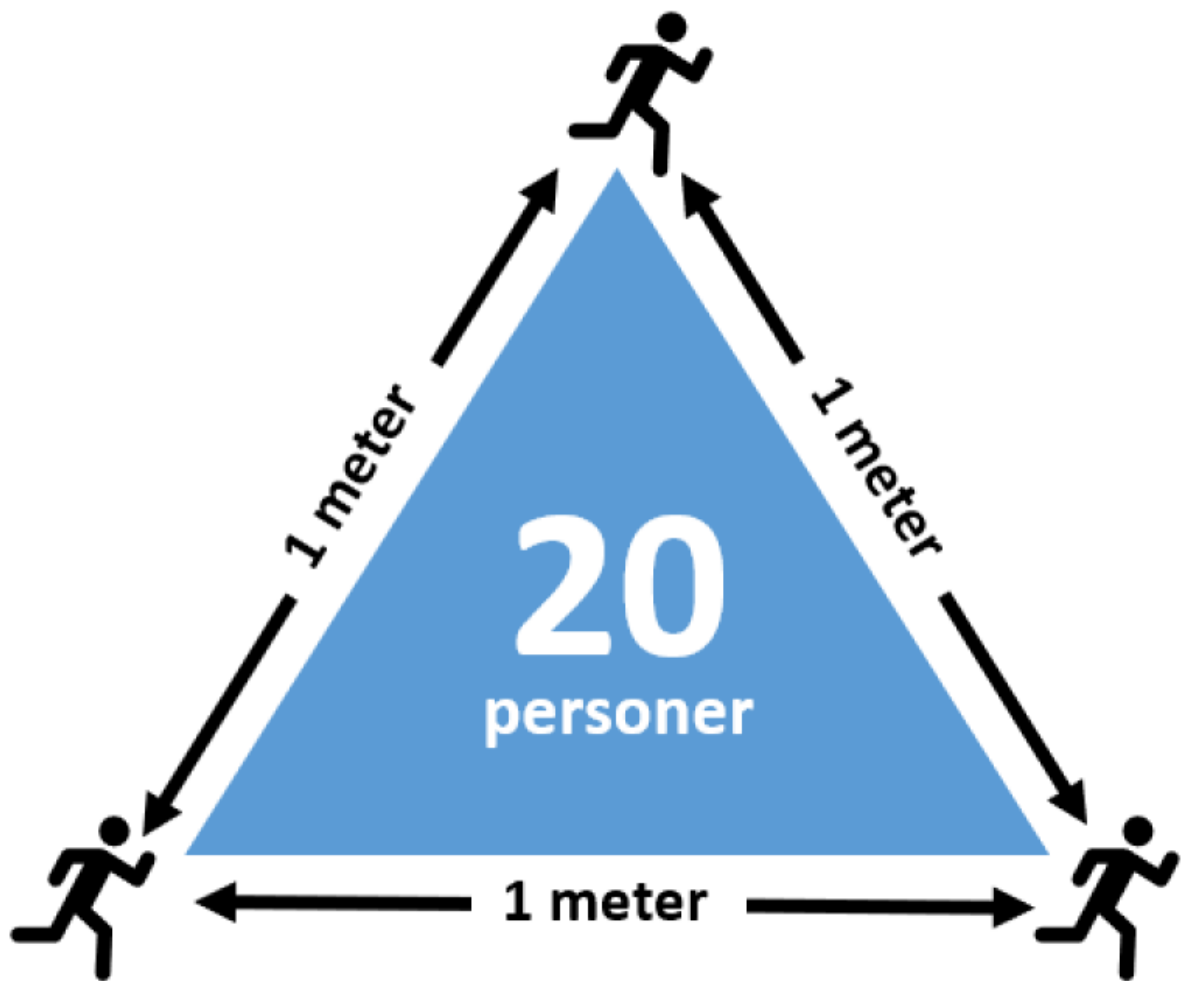
Arrangementer og samling i grupper

Det kan gjennomføres arrangementer på offentlig sted med inntil 200 personer på visse vilkår, se [Covid-19-forskriften § 13](#) (1).

- Personer som er til stede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand. Arrangementer kan likevel gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for følgende grupper:*
 - toppidrettsutøvere ved gjennomføring av idrettsarrangement
 - spillere og støtteapparat ved gjennomføring av seriekamper i toppfotball som Norges Fotballforbund har besluttet er klare til å følge forbundets smittevernprotokoller
 - personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, samt de som står for arrangementet.
 - Fra 1. august gjelder dette også utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region.
- Arrangementer kan for eksempel være kamper, cuper, stevner og liknende, men ikke ordinær trening.
- Med inntil 200 personer menes deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er til stede 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. 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 til stede for å sikre en rask smitteoppsporing.
- Felles for unntakene er at de gjelder for utøvere og deltakere, men ikke for publikum.

///Med krets menes de geografiske grensene til den enkelte idrettskrets. De særretter som er inndelt i flere regioner/kretser enn de 11 idrettskretsene, kan benytte egne regioner/kretser som geografisk avgrensing.///

For andre samlinger i grupper, for eksempel ordinære treninger, anbefales som hovedregel [gruppestørrelse på inntil 20 personer og avstand på minst 1 meter](#).



Unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand gjelder for utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller samme region.

Unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand gjelder også for aktiviteter innenfor toppidrett, inkludert toppfotball, der dette er nødvendig for normal utøvelse av idrettsaktiviteten. For å redusere den overordnede smitterisikoen når det åpnes for tettere kontakt anbefales forsterkede smittereduserende tiltak for disse utøverne. Unntaket fra avstands-anbefalingen ved trening og avstandskravet ved arrangement fordrer at toppidrettsutøverne følger de anbefalte forsterkede smittereduserende tiltakene. Se «Forsterkede smittereduserende tiltak for toppidrettsutøvere med nærkontakt» i kapitlet om [Generelle smitteverntiltak](#) og egen veiledning fra NIF og eventuelle særforbund.

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 og de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernrådene. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel.

Idrettslag/-foreninger bør der det er mulig inndeile 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.

Garderober og treningsrom

Garderobene i idrettshaller og idrettslag er åpne. For at avstandskravet skal kunne overholdes, bør det tilrettelegges for minimum 1 meters avstand mellom personer i dusjanlegg og i garderober, for eksempel ved at annethvert skap og annenhver dusj er avlåst dersom avstanden mellom dem er under 1 meter.

For ytterligere beskrivelse av smitteverntiltak i garderober og treningsrom, se [Idrett, trening og svømming](#) på Folkehelseinstituttets nettsider.

Smitteforebyggende tiltak

Generelle smitteverntiltak

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.

Forsterkede smittereduserende tiltak for toppidrettsutøvere med nærkontakt

De forsterkede smittereduserende tiltakene for toppidrettsutøvere som bedriver idrett der normal trening innebærer nærkontakt, innebærer at toppidrettsutøverne må være ekstra aktsomme for smitte. Utenom idretten vil utøverne anbefales å følge de tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning (syke personer skal holde seg hjemme, god hygiene og redusert kontakt mellom personer) i tillegg til følgende:

- Unngå samvær med personer som er syke
- Begrense antall nærkontakter
- Unngå steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller gå dit når det er færre personer og mer plass
- Be om tilrettelegging for hjemmekontor eller fjernundervisning dersom du har arbeid eller studier i tillegg til idretten
- Dine nærmeste bør være særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd og hostehygiene

Dersom en utøver innen idretter med behov for nærkontakt reiser utenfor Norge, vil de generelle reglene for innreise til Norge gjelde for utøveren som for den øvrige befolkningen.

Tiltaksnivåer

Tiltakene beskrevet nedenfor gjelder for trening innen organisert idrett, og inkluderer ikke toppidretten. Når det gjelder toppidrett vises det til egen veiledning fra Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) og eventuelle særforbund. Det er viktig å huske på at de tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning som beskrevet under [Generelle smitteverntiltak](#), 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 juni 2020 gjelder et gult tiltaksnivå nasjonalt.

Tabeller: Tiltaksnivåer for trening innen organisert idrett. Tabellene gjelder ikke for toppidrett. For toppidretten gjelder egen veiledning fra NIF og eventuelle særforbund.

Barn og ungdom (til og med 19 år)

Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte2. God hygiene3. Kontaktreduserende tiltak*<ul style="list-style-type: none">• Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)• Vanlig organisering og gruppestørrelse
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte2. God hygiene<ul style="list-style-type: none">• Forsterket renhold**1. Kontaktreduserende tiltak*<ul style="list-style-type: none">• Normal kontakt under aktiviteten• Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer• Faste treningsgrupper
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none">1. Ingen syke skal møte2. God hygiene<ul style="list-style-type: none">• Forsterket renhold**1. Kontaktreduserende tiltak*

- Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten
- Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
- Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

* 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](#).

Voksne (fra og med 20 år)

Grønt nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene 3. Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) • Vanlig organisering og gruppestørrelse
Gult nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** 1. Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer
Rødt nivå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** 1. Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse • Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

* 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](#).

Utskriftsversjon av tiltaksnivåer (trafikklysmodellen):

- [Tiltaksnivåer \(PDF\)](#)
- [Tiltaksnivåer \(bilde, PNG\)](#)

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 luftveisinfectionsjoner. 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.

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 \(fhi.no\)](#). 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 luftveisinfectionsjon 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 luftveisinfectionsjon, 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 garderober.

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.

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. Viruset 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, bør 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 bør 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.
- Søppel 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 under trening for voksne

Voksne er i større grad enn barn og ungdom smitteførende. Det anbefales å holde minst 1 meters avstand mellom voksne personer, og en gruppestørrelse på inntil 20 personer ved trening på gult og rødt tiltaksnivå. På rødt tiltaksnivå anbefales i tillegg ytterligere reduksjon av gruppestørrelse og eventuelt midlertidig opphør av aktivitet.

Fra 15. juni 2020 unntas toppidrettsutøverne fra anbefalingen om 1 meters avstand når dette er nødvendig for normal utøvelse av idrettsaktiviteten. Kulturdepartementet definerer i samråd med Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité og helsemyndighetene hvem som er toppidrettsutøvere.

Kontaktreduserende tiltak under trening for barn og unge under 20 år

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 unge under 20 år under trening innen organisert idrett.

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 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.

Barn og unge under 20 år kan drive med flere idrettsaktiviteter parallelt og således delta i flere grupper per uke; for eksempel fotball en dag, svømming en annen dag og langrenn en tredje dag. For å begrense antall nære kontakter og således redusere risiko for smitte, bør det vurderes å begrense antall aktiviteter per utøver dersom det innebærer deltagelse i mange ulike grupper. Av samme årsak bør bytte mellom ulike grupper innenfor samme idrett også begrenses.

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

Kontaktreduserende tiltak ved idrettsarrangementer for barn og unge

Ved deltagelse på skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, kan anbefalingen om minst 1 meters avstand fravikes der det er nødvendig for normal utførelse av aktiviteten. Fra 1. august vil dette også gjelde for utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region.

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 og arrangementer innen organisert idrett

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreducerende tiltak
Innendørs eller utendørs aktiviteter	Det er større smitterisiko ved innendørs aktiviteter enn utendørs.	Økt fokus på hygiene- og andre smittereducerende tiltak. Vurdere å redusere antallet deltakere. Vurdere å bytte lokale for aktiviteten dersom det er vanskelig å overholde tilstrekkelig avstand eller flytte aktiviteten utendørs.
Antall instruktører/trenere	For få instruktører/trenere øker risiko for smitte.	Øke antall instruktører/trenere.
Antall deltakere	Et stort antall deltakere øker risiko for smitte. Aktiviteter/trening: anbefalt maks 20 personer. Arrangementer på offentlig sted: tillatt maks 200 personer, inkludert tilskuere.	Begrense antall deltakere/tilskuere. Vurdere å dele inn deltakere/tilskuere i mindre grupper
Felles måltider/servering av mat og drikke	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.
Transport	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.

5

Sjekkliste for godt smittevern ved trening og arrangementer innen organisert idrett

Tiltak	Merknad
Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar	
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 informasjonsmaterieil	
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	
Hygienetiltak	
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	
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskrav og avstands anbefalinger kan ivaretas i forhold til antall deltakere/tilskuere	
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	
Renhold	
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	

[Sjekkliste i PDF](#) | [Sjekkliste i word](#)

Endringslogg

13. august 2020

- Endring i kapittel 2 - redusert kontakt mellom personer: presisering: Barn og unge under 20 år kan drive med flere idrettsaktiviteter parallelt og således delta i flere grupper per uke.

1. august 2020

Oppdatert 4. versjon er publisert 1. august 2020. De viktigste endringene i denne utgaven er:

- Fra 1. august gjelder unntak fra kravet om minst 1 meters avstand i forbindelse med idrettsarrangement innen kretsen for barn og unge under 20 år.

18. juni 2020

Oppdatert 3. versjon er publisert 18. juni 2020. De viktigste endringene i denne utgaven er:

- Endring fra 50 til 200 personer ved arrangementer
- Toppidrettsutøvere kan ha nærkontakt der dette er nødvendig for normal utøvelse av idrettsaktiviteten. Dette fordrer at toppidrettsutøverne følger de anbefalte forsterkede smittereduserende tiltakene og egen veiledning fra NIF og eventuelle særforbund. Kulturdepartementet definerer i samråd med NIF og helsemyndighetene hvilke utøvere som anses som toppidrettsutøvere.
- Unntak for kravet om minst 1 meters avstand i forbindelse med arrangementer for enkelte grupper.
 - toppidrettsutøvere ved gjennomføring av idrettsarrangement
 - spillere og støtteapparat ved gjennomføring av seriekamper i toppfotball som Norges Fotballforbund har besluttet er klare til å følge forbundets smittevernprotokoller
 - personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, samt de som står for arrangementet.
- Garderober kan holdes åpne

Det ble dessuten fjernet midlertidige noter av 12. og 15. juni som viste til disse kommende endringene, og innledningskapittelet ble delt opp i to underkapitler.

2. juni 2020

Kap 4 – Tabell for risikovurdering ved planlegging av organisert aktivitet: Fjernet risikofaktoren «Deltakere fra ulike geografiske områder» fra skjemaet.

28. mai 2020

Veilederen ble først publisert 11. mai 2020. 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 til og med 19 år under trening innen organisert idrett.
- Råd om rengjøring av felles utstyr er justert.

