## Idrett

Folkehelseinstituttet har i samarbeid med Helsedirektoratet utarbeidet en veileder med råd om forsvarlig smittevern ved covid-19 for idrettslag og -foreninger.

Veilederen gjelder for Norges idrettsforbund (NIF), særforbund, idrettslag, foreninger og andre som arrangerer organisert idrett. NIF må sammen med de enkelte særforbundene utarbeide råd og anbefalinger tilpasset de spesifikke idrettsgrenene og aktivitetene. Det skilles mellom voksne og barn/ungdom når det gjelder kontaktreduserende tiltak.

Med barn/ungdom menes personer til og med 19 år.

### Maks 20 i treningsgrupper

For ordinære treninger anbefales det samling av maksimalt 20 personer i en gruppe. Flere slike grupper av maksimalt 20 personer kan samles dersom gruppene holdes adskilt, og de enkeltvis og samlet kan overholde smittevernrådene.

For voksne gjelder avstandsanbefalingen om minst 1 meter mellom personer, også innad i gruppen. Dette gjelder både innendørs og utendørs.

Barn og unge under 20 år kan unntas fra avstandsanbefalingen der det er nødvendig for normal utførelse av treningen. Det anbefales da minst mulig miksing mellom de faste gruppene. Unntaket gjelder ikke ved arrangementer.

## Treningssentre

Treningssentre kan holde åpent fra og med 15. juni 2020 dersom smittevernet er ivaretatt.   
Risikoen for smitte på treningssentre er knyttet til mange felles kontaktpunkter for de som trener, at personer er tett på hverandre, og at aktiviteten i hovedsak foregår innendørs og i mindre ventilerte lokaler. Publiserte studier viser at smittespredningspotensialet i saltrening med høy fysisk aktivitet er høyere enn aktiviteter som pilates og yoga. Treningssentre samler også personer fra geografiske spredte områder.

For å redusere faren for smitte inne på treningssentrene er det derfor viktig med strenge smittereduserende tiltak. Hovedpunkter i disse tiltakene er:

* Hold minst 1 meter mellom de trenende til enhver tid, men minst 2 meter ved fellesøkter med høy intensitet hvor utåndingen øker. I mindre fysisk krevende fellesaktiviteter slik som yoga og pilates, er 1 meters avstand tilstrekkelig.
* Håndhygiene bør utføres før og etter økten.
* Forsterket rengjøring av hyppig brukte kontaktpunkter og utstyr.
* Utstyr som berøres med hender over tid (f.eks. manualer og treningsapparater) bør rengjøres etter vanlige rutiner av hver bruker og av senteret ved dagens slutt.
* Sentrene bør lage en oversikt/plan over maksimalt antall personer som kan være samtidig på senteret gitt gjeldende avstandskrav, tilgang på garderober, toaletter og dusjfasiliteter.
* Det må unngås kø ved inngang/resepsjon, toaletter, garderober og ved de ulike apparatene/stasjonene.

Bransjen selv har utviklet en bransjestandard for smittevernfaglig forsvarlig drift med innspill fra helsemyndighetene, som det forventes at treningssentrene følger:

* [Smittevernveileder for treningsvirksomheter](https://www.virke.no/bransjer/trening/#smittevernveileder) (Virke)

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-trening/?term=&h=1>

**2. 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. Viruset 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 spytting 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.

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.**

**Voksne (fra og med 20 år)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Grønt nivå** | 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene 3. Kontaktreduserende tiltak\*  * Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) * Vanlig organisering og gruppestørrelse |
| **Gult nivå** | 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene  * Forsterket renhold\*\*  1. Kontaktreduserende tiltak\*  * Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten * Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer |
| **Rødt nivå** | 1. Ingen syke skal møte 2. God hygiene  * 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](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/smitteforebyggende-tiltak/redusert-kontakt-mellom-personer).  
\*\* Ytterligere beskrivelse av forsterket renhold er angitt i avsnittet om [Godt renhold](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/smitteforebyggende-tiltak/god-hygiene).