



Smittevernveileder (for fysisk) KURS- og SEMINARVIRKSOMHET I Norges Friidrettsforbund

Oppdatert 1.juni 2021

Norges Friidrettsforbunds mål er å opptre ansvarlig og følge myndighetenes anbefalinger for å bekjempe koronapandemien. Sammen med våre idrettslag og foreninger, er vi ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Dette krever et godt samarbeid mellom alle som er en del av arrangementet (kurset) og arrangøren.

Målet med veilederen er å vise til hvordan vi på en forsvarlig måte kan ivareta smittevernet og beskytte både deltakere og kursarrangør slik at alle kan føle seg trygge.

Med denne veilederen, og de rutiner den innebærer, vil vi sørge for at eksisterende smitteverntiltak opprettholdes.

Trinn to i gjenåpningsplanen til regjeringen trådte i kraft 27.mai. For arrangementer er det både nasjonale og lokale smitteverntiltak, regler og anbefalinger.

Anbefaling

Regjeringen *anbefaler* at arrangementer som samler personer fra ulike kommuner, utsettes eller avlyses. Se ellers her: FHIs råd og informasjon om [arrangementer](#).

Regelverk

Den *nasjonale* regelen tillater nå at 50 personer kan delta på arrangementer innendørs uten faste, tilviste plasser. Utendørs kan 200 personer delta (uten faste, tilviste plaser). Merk at *lokale* tiltak kan være strengere.

[Helsedirektoratets Smittevern for idrett \(covid-19\)](#) og Covid-19-forskriften § 13, sier videre at:

- *Personer som er tilstede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand. Gjør en vurdering av arealet i lokalet du skal bruke. Som en tommelfingerregel kan man beregne 4 m² per person. I lokaler der personer sitter stille under arrangementet (f.eks ved bord eller i en sal) vil arealbehovet kunne være noe mindre.*
- *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*

Kursarrangøren må sørge for at det er en smittevernansvarlig for arrangementet. Dette er i noen tilfeller lokaleieren/utleieren, i andre tilfeller overlater lokaleieren/utleieren dette til brukeren eller leietakeren.

Ved større kurs og seminarer anbefaler vi at den smittevernansvarlige har dette som sin hovedoppgave (og således ikke er kurslærer f.eks). Smittevernansvarlig skal ha oversikt over samtlige personer som er til stede på arrangementet (kurset eller seminaret), deltakerne og andre som jobber med arrangementet.

Se ellers Folkehelseinstituttets risikovurdering av arrangementer (scroll ned på [denne nettsiden](#)).

Sjekkliste for godt smittevern ved kurs og seminarer

Arrangørens overordnede ansvar	Merknad
Fullstendig påmeldingsliste med fullt navn, e-post, adresse (bostedskommune) og mobilnummer skal finnes og oppbevares i minst to uker etter avholdt kurs/seminar for å kunne bistå med eventuell senere smitteoppsporing	
Registreringsliste. Det føres oppmøte av arrangør (listen sendes ikke rundt for avkryssing) ved oppstart av hver kursdag	
Vurder om det er hensiktsmessig at deltakerne har med egen mat og drikke	
Deltakerne informeres om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Informer deltakere om at de skal holde seg hjemme hvis de er syke, har luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19. Personer som er i karantene eller isolasjon, skal ikke delta på kurs/arrangere kurs/være til stede på kurs.	
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter.	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne.	
Sikre at det er hengt opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene.	
Påse at deltakere med symptomer ikke møter opp. Vurder å sende SMS til deltakere samme dag med påminnelse om at de ved symptomer ikke skal møte opp.	
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskrav og avstands anbefalinger kan ivaretas med tanke på antall deltakere/tilskuere.	
Informere om å tilstrebe begrenset bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig. Vurder å legge kurset til et sted med gode parkeringsmuligheter for eksempel.	
Maks antall deltakere i kursaktivitet som innebærer at kursdeltakerne selv er fysisk aktive, er 30 inkl. kurslærer/trener dersom aktiviteten foregår utendørs, og 20 dersom aktiviteten foregår innendørs.	
Unngå at alle deltakerne har behov for å bruke garderobene samtidig. Legg evt. fysisk aktivitet til slutten av kursdagen, og anmod deltakerne om å møte i treningstøy dersom kurset er av en slik type.	
Unngå ansamling av mennesker f.eks. i pauser og ved forflytning til en annen lokasjon.	
Ved gruppearbeid eller annen aktivitet i gruppe, behold helst de samme gruppene gjennom hele kurset.	
Vurder om det er mulig å avholde hele eller deler av kurset utendørs	

Spesielt for kurs med fysisk aktivitet/trening som del av kurset:

Sørg for at det er tilgang på antibac til hender, og sprit-/evt klorløsning for desinfisering av utstyr og redskap ved treningsarenaen	
Legg til rette for håndvask, evt bruk av antibac før fysisk trening tar til og imens trening pågår	
Ved trening i delte baner kan det løpes i alle baner	
Ved trening i felt kan deltakere opp til og med 19 år, i grupper på maksimalt 20, bevege seg uten avstandsbegrensninger. For deltakere over 19 år gjelder fortsatt 1-metersregelen. Ved grupper der det både er deltakere under og over 19 år, gjelder 1-meterregelen for alle.	
God håndhygiene må praktiseres ved bruk av utstyr. Utstyr som er i kontakt med hender og/eller ansikt skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/trening. Dersom det er praktisk gjennomførbart, skal det enkelte kastredskap bare benyttes av en person.	

Det gjøres spesielt oppmerksom på at kule innebærer tettere kontakt mellom utstyr og både hender og ansikt, og vurderes derfor å kunne utgjøre en større smitterisiko. Her skal det foretas desinfiseres eller vask av redskap mellom hvert kast, dersom utstyr deles.	
Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan startblokkene benyttes umiddelbart av flere deltakere. Startblokkene skal vaskes eller desinfiseres etter gjennomført økt/trening.	
Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan hekkene benyttes umiddelbart av flere deltakere pr trening. Hekker skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/trening.	
Stafett med veksling av stafettpinner kan gjennomføres, men stafett-pinnen skal desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige "lag", og deltakerne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling	

Norges Friidrettsforbund, 1. juni 2021

Kontaktperson: Kompetanseansvarlig Veslemøy Hausken Sjøqvist, veslemoy.sjoqvist@friidrett.no