



Norges Friidrettsforbund sine retningslinjer for begrenset organisert trening i friidretten – gjeldende fra 12. oktober 2020.

Norges Friidrettsforbund sine retningslinjer for begrenset organisert trening i friidretten gjelder både innendørs og utendørs.

Idretten har et stort ansvar når det gjelder å gjennomføre trening i tråd med gjeldende bestemmelser og på en måte som ikke bidrar til smitte.

Norges Friidrettsforbund er klar på at det er anleggseiers ansvar å følge opp regelverket på sine anlegg.

Samtidig vil det være en fordel om lag som sokner til et anlegg i dialog med anleggseier finner frem til lokale løsninger for gjennomføring av organisert trening; der både det gjeldende sentrale og lokale regelverket overholdes; både innenfor treningsgrupper og mellom de forskjellige brukerne av anlegget.

Det vil være opp til den enkelte klubb å prioritere hvem som trener hva, samt å sørge for at smittevernreglene følges på sine organiserte treninger.

Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.

I Helsedirektoratets veileder oppfordres idrettslaget/foreningen til å bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevernråd. NFIF anbefaler at forskriftene for bruk av det enkelte anlegg, herunder våre kjøreregler for begrenset organisert trening, gjøres tilgjengelig på hvert enkelt anlegg.

Det er opp til den enkelte anleggseier å selv avgjøre, ut fra smittevernhensyn, om et anlegg skal være åpent eller ikke.

Ved innendørs trening er det særlig viktig at den totale kapasiteten for bygget/anlegget ikke overskrides/sprenges slik at avstand mellom gruppene ikke kan opprettholdes. Ved deling av anlegg mellom flere idretter må disse koordinere aktiviteten slik at smittevernreglene overholdes. Ved usikkerhet bør anleggseier kontaktes. Det er også viktig at avstandsbestemmelsene og øvrige smittevernregler ivaretas når det gjelder bruk av garderober.

Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkede omgivelser og tette rom. I tette rom uten ventilasjonssystem, anbefales det å lufte regelmessig. For øvrig bør ventilasjon følge vanlige rutiner.

Ved trening med høy intensitet, for eksempel ved kondisjonstrening i sal, bør avstand mellom personer økes til minst 2 meter. Under høyintensitetstrening produseres det mer dråper og risikoen for smitte øker. Økt avstand og god ventilasjon vil kunne redusere denne risikoen.

Generelle regler og anbefalinger for smittevern

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet.
- Det skal være god hygiene i forbindelse med aktiviteten, med rutiner for grundig vask av hender og idrettsutstyr før og etter aktivitet.
- Offentlige retningslinjer og anbefalinger for bruk av offentlig transport skal følges.
- Organisert trening kan kun gjennomføres i grupper på maksimalt 20 personer. Minimumsavstand mellom gruppens deltakere er en meter for alle over 19 år, [se nye retningslinjer for til og med 19 år](#), men gjerne mer. Trener inngår i dette antallet, og bør ikke rullere mellom grupper, men holde seg til en gruppe. Det kan imidlertid være flere grupper på et anlegg så lenge avstandsbestemmelsene overholdes. NFIF anbefaler at man holder en så stor avstand som mulig mellom gruppene. Enhver beslutning av strengere art, tatt av anleggseier eller sentrale/lokale helsemyndigheter, overprøver retningslinjer gitt fra NFIF.

Hygiene og vask av utstyr

- God håndhygiene er ifølge Helsedirektoratets veileder det viktigste for å hindre smitte ved bruk av utstyr. Håndhygiene bør utføres før og etter gjennomføring av en øvelse. Dette gjelder både deltagere, dommere, funksjonærer og eventuelle andre som er i kontakt med utstyr. Det vises til Helsedirektoratets [veileder om god hygiene](#) i forbindelse med idrettsaktivitet.
- Utstyr som er i kontakt med hender og/eller ansikt skal desinfiseres eller vaskes før og etter en økt/konkurranse. Vanlig rengjøringsmidler kan benyttes. Kontakt med utstyr som berøres av flere skal begrenses.
- Utøvere må bes om ikke å spytte/skylle munnen på banen. Dersom utøvere blir dårlig etter målgang og kaster opp må området desinfiseres.

Øvelsesspesifikke retningslinjer

- Det kan løpes i hver bane. Maks antall løpere per heat tilsvarer antall baner.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan startblokkene benyttes umiddelbart av løpere i neste heat. Startblokkene skal vaskes eller desinfiseres etter gjennomført økt/konkurranse.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan hekker og hindre benyttes umiddelbart til neste heat. Disse skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurranse.
- Ved stafettløp skal stafett-pinnen desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøverne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.
- Alle kastredskaper skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurranse. Det oppfordres til at det enkelte kastredskap i størst mulig grad bare benyttes av en person.
Det gjøres spesielt oppmerksom på at kule innebærer tettere kontakt mellom utstyr 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. Dersom det anses forsvarlig, kan utøverne hente sine respektive kastredskaper i nedslagsfeltet. Alternativt skal en person ved nedslagsfeltet i kastsektoren være ansvarlig for å bringe kastredskapet tilbake til kaststedet.

- Ved trening i felt kan utøvere opp til og med 19 år, i grupper på maksimalt 20, løpe uten avstandsbegrensninger. For utøvere over 19 år gjelder fortsatt 1-metersregelen.