

Smittevern for idrett (covid-19)

Nasjonal veileder

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

Først publisert: 11. mai 2020

Sist faglig oppdatert: 24. september 2021

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

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21



Innhold

| | |
|--|----|
| 1. Målgruppe, formål og ansvar | 3 |
| 2. Arrangementer, treningsareal og garderober | 6 |
| 3. Smitteforebyggende tiltak ved trening | 10 |
| 4. Risikovurdering og sjekklister for godt smittevern ved idrett ... | 15 |
| 5. Endringslogg | 17 |

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Målgruppe, formål og ansvar

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.

Veilederen gjelder ikke for toppidretten.

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 \(lovdata.no\)](https://lovdata.no) og [veiledning hos Helsedirektoratet](#).

Idrettslaget/foreningen bør etablere rutiner som sørger for at eksisterende smitteverntiltak opprettholdes. I tillegg bør idrettslaget/foreningen 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. Idrettslaget/foreningen bør vurdere om det er behov for informasjon på flere språk. Planer for smittevern må tilpasses lokale forhold.

[Se informasjonsmateriell og plakater om covid-19.](#)

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](#).

Innhold i veilederen

Veilederen inneholder informasjon både om grunnleggende smitteverntiltak som bør følges av alle gjennom hele pandemien, og smitteverntiltak spesielt tilknyttet idrett.

Ved behov, kan kommunene gi ytterligere lokale råd og anbefalinger. Kommunen informerer om disse.

Denne veilederen er laget i fellesskap mellom Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet, der Folkehelseinstituttet har hatt ansvaret for det smittevernfaglige innholdet. Helsedirektoratet er utgiver.

Om covid-19

Fakta og informasjon om covid-19 og koronavirus finnes på helsenorge.no og på [Folkehelseinstituttets nettsider](#).

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](#).

Utsatte barn og unge

Opprettholdelse av fritids- og idrettstilbud for alle barn og unge er viktig for trivsel og legger til rette for lek, fysisk aktivitet og sosialt samspill m.m. For utsatte barn kan deltagelse i fritids- og idrettstilbud ha stor betydning fordi dette er en trygg og kjent arena som kan være et viktig holdepunkt i en vanskelig hverdag. Det er viktig å være oppmerksom på barn og unge som under normale forhold ikke ville vært utsatt, men som har blitt det som konsekvens av pandemien.

Pandemien kan ha endret deltagelse i fritids- og idrettstilbud. Trenere og ledere bør ha oppmerksomhet på frafall fra idrett, og dersom det er noen barn som ikke har vært på trening på en stund, kan idrettslaget ta kontakt med foresatte for å se på eventuelle løsninger slik at alle kan delta og oppleve idretts glede.

Det kan være mange grunner til at barn ikke møter på trening, for eksempel ved sykdom i familier, utfordringer med logistikk, endrede arbeidsmønster eller økonomiske grunner.

Dersom det kan være økonomiske grunner til at noen ikke kommer på trening, bør idrettslagene ha et system for hvordan dette følges opp og synliggjøre aktuelle støtteordninger på en god måte.

Arrangementer, treningsareal og garderober

Idrettsarrangementer

Hva er et arrangement?

Arrangementer kan for eksempel være kamper, cuper, stevner og liknende, men ikke ordinær trening, se [covid-19-forskriften § 13 første ledd bokstav a](#).

Treningskamper uten publikum innenfor et idrettslag regnes ikke som arrangement.

Avstandskrav med unntak på arrangementer

Personer som er til stede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand, målt fra skulder til skulder. Arrangementer kan likevel gjennomføres selv om kravet til avstand ikke overholdes for følgende grupper:

- Utøvere, støtteapparat og dommere som deltar ved gjennomføringen av idrettsarrangement. For andre idrettsutøvere over 20 år enn toppidrettsutøvere gjelder unntaket kun når det er nødvendig for å utøve aktiviteten.
- Deltakere på arrangement i tilknytning til aktivitetsleir, kulturskole, leirskole og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud, samt de som står for arrangementet. For personer over 20 år gjelder dette unntaket bare hvis det er *nødvendig* for å utøve aktiviteten.

Det skiller altså mellom de som er under og over 20 når det gjelder unntak fra avstandskravet. Kravet om nødvendighet for unntak fra avstandskravet for personer over 20 år betyr at det i utgangspunktet fortsatt bør tilstrebes avstand, men at hvis aktiviteten ikke kan gjennomføres uten kortere avstand er det i orden med unntak fra avstandskravet. Om det er nødvendig, vil bero på en konkret vurdering av aktiviteten.

Unntakene om avstand gjelder ikke for publikum.

Antall personer på arrangementer

Selv om kravene til avstand blir oppfylt, skal det ikke gjennomføres arrangementer med flere personer som samtidig er fysisk til stede enn følgende:

Antallsbegrensninger *uten* bruk av testing eller koronasertifikat

| | Innendørs | Utendørs |
|-------------------------------|---|---|
| Faste tilviste plasser | Inntil 1000 personer (500 x 2 kohorter) | Inntil 2000 personer (500 x 4 kohorter) |
| Uten faste plasser | Inntil 400 personer (200 x 2 kohorter) | Inntil 800 personer (200 x 4 kohorter) |

Antallsbegrensninger *med* bruk av testing eller koronasertifikat

| | Innendørs | Utendørs |
|-------------------------------|---|---|
| Faste tilviste plasser | 50 % kapasitet opp til maks 5000 personer (500 x 10 kohorter) | 50 % kapasitet opp til maks 10 000 personer (500 x 20 kohorter) |
| Uten faste plasser | 50 % kapasitet opp til maks 1500 personer (500 x 3 kohorter) | 50 % kapasitet opp til maks 3000 personer (500 x 6 kohorter) |

Grupper som er delt inn i inntil 200 eller 500 personer skal hele tiden holde to meters avstand. Disse gruppene kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevern-faglig forsvarlig måte og det ikke er kontakt mellom dem.

Ved idrettsarrangementer for personer under 20 år, skal alle som er til stede, inkludert utøvere og støtteapparat, inngå i beregningen av det totale antallet personer. Dette inkluderer også foresatte. Grunnen til at også utøvere, foresatte mv. skal regnes inn i totalantallet, er at ved slike arrangementer vil utøvere og publikum normalt ikke være adskilt, men blandes i løpet av arrangementet.

Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer, skal ikke regnes med i det antallet personer som kan være til stede. Dette kan være ansatte i idrettslaget, funksjonærer eller foresatte som er arrangører.

Krav til arrangør

- Det er et vilkår at det er en ansvarlig arrangør. Arrangøren har ansvar for at arrangementet oppfyller kravene i covid-19-forskriften, inkludert at kravet om avstand og antall personer 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 kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Dersom det for å finne tilbake til deltakerne, er nødvendig å nedtegne en egen oversikt over de tilstedeværende med kontaktopplysninger, skal oversikten oppbevares på en forsvarlig måte og slettes etter 14 dager. Arrangøren skal informere de som er til stede om at det nedtegnes en egen oversikt.
- De som er til stede, skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern. Arrangøren bør følge relevante standarder om smittevern.
- Arrangøren skal iverksette tiltak for å ivareta krav til avstand mellom deltakere som ikke er i samme husstand, på arrangementer der publikum sitter på faste, tilviste plasser. Om det er nødvendig skal det benyttes vakthold for å sikre dette.

[Les mer om bruk av koronasertifikat på større arrangementer.](#)

Kommunene kan innføre strengere lokale forskrifter på grunn av smittesituasjonen. [Se nettsiden til din kommune for informasjon om lokale tiltak \(helsenorge.no\).](#)

Bruk av treningsareal (haller, baner, saler)

Anbefalt gruppestørrelse for alle aldersgrupper som oppholder seg på samme treningsareal samtidig er 30 personer (innendørs) eller 40 personer (utendørs). Det er mulig for flere grupper å oppholde seg på samme treningsareal samtidig, under forutsetning av at treningsarealet er slik at gruppene kan holdes

helt adskilt under hele økten og at de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevern rådene. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel. Det bør til enhver tid være minst 2 meters avstand mellom gruppene.

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.

SARS-CoV-2 overlever best ved lav temperatur og lav luftfuktighet slik at utøvelse av visse idretter under slike forhold derfor kan medføre en høyere risiko for utbrudd av sykdom. Dette gjelder blant annet aktivitet i ishaller.

Vi anbefaler at foreldre eller annet støttepersonell ikke oppholder seg i hallen eller garderobene under/etter trening, men hvis nødvendig for å hjelpe barna må dette gjøres med god avstand til andre. [Se Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon](#) (faglige notater – nasjonale tiltak: «Vurderinger rundt aktiviteter i ishaller og SARS-CoV-2»).

Lokale tiltak

Noen kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til din kommune \(helsenorge.no\)](#).

Garderober og treningsrom

Garderober i idrettshaller og idrettslag kan holdes åpne, men idrettslagene/virksomhetene bør sørge for at det er mulig å holde minst 1 meter avstand til andre personer ved bruk av garderoben, og at ulike treningsgrupper ikke blandes i garderoben. Det bør være rutiner for å unngå trengsel og kø.

Dersom det er vanskelig å ivareta dette, bør garderobene ikke være åpne for ordinær bruk. For å sikre at god håndhygiene kan ivaretas, anbefales det likevel at toaletter og muligheter for håndvask tilknyttet garderober gjøres tilgjengelig.

For ytterligere beskrivelse av smitteverntiltak i garderober og treningsrom, se [Råd til idrettsforeninger og treningssentre](#) på Folkehelseinstituttets nettsider.

Ventilasjon og lufting

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.

[Mer informasjon om inneklime og råd om ventilasjon finnes hos Folkehelseinstituttet \(PDF\).](#)

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21

Smitteforebyggende tiltak ved trening

De anbefalte smitteverntiltakene som er angitt i avsnittene under 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.

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 1 meters avstand og redusere kontakt mellom personer

Tiltakene nedenfor er en beskrivelse av smitteverntiltak som kan bidra til å redusere smitterisiko til et minimum. Til tross for godt gjennomførte tiltak, kan likevel tilfeller av covid-19 og andre infeksjoner oppstå.

For alle grupper av idrettsutøvere der det under utøvelse av idretten er unntak fra anbefalingen om 1 meters avstand til andre, er det viktig å ha ekstra oppmerksomhet på de generelle smittereduserende tiltakene.

Syke personer bør 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.

Den smittsomme perioden kan starte 1-2 dager før symptomstart, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår. Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Se [Folkehelseinstituttets nettsider](#) for mer informasjon om symptomer.

Ved sannsynlig eller bekreftet covid-19 gjelder egne krav om isolasjon i [covid-19-forskriften](#). Se også artikkelen [Avstand, karantene og isolering \(fhi.no\)](#). Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølging i forbindelse med covid-19-tilfeller og for å beslutte nødvendige lokale tiltak.

Personer som ikke kan delta i aktiviteter

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

Se artikkelen [Hva skal du gjøre hvis du er syk eller mistenker at du er smittet av koronavirus?](#) på Folkehelseinstituttets nettsider for mer informasjon.

Det er viktig at idrettslaget/foreningen informerer om dette til trenere/instruktører/frivillige, deltakere og foresatte i god tid før aktiviteten eller arrangementet.

Ved oppstått sykdom under aktivitet

Personer som utvikler symptomer under aktiviteten, bør dra hjem eller hentes så snart det er mulig. Syke personer som må hentes av andre, bør 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.

Håndhygiene

Vask hender eller bruk håndsprit 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 snørr, slim og spytt (for eksempel hosting/nysing i hendene) og før måltider.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte.

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.

Fordi viruset finnes i for eksempel spytt og snørr hos personer som er smittet, bør spyting unngås og hender vaskes godt eller sprites etter snyting eller tørking av snørr.

Idrettslaget/foreningen bør tilrettelegge for god håndhygiene. Tilgjengelighet og plassering av håndhygienefasiliteter er viktig for etterlevelse av rådene. 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.

Godt renhold

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 virusene 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. Idrettslaget/foreningen bør 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 [Sjekkliste for godt smittevern ved idrett](#) og 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.

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.

Se tabell i avsnittet om [Rengjøring og desinfeksjon for sektorer utenfor helsetjenesten \(fhi.no\)](#) for ytterligere råd rundt rengjøring av felles utstyr.

Kontakt mellom personer ved idrettsaktivitet/trening

Anbefaling om avstand mellom personer

Utøvere i alle aldersgrupper er unntatt anbefalingen om 1 meters avstand innendørs og utendørs ved utøvelse av selve idrettsaktiviteten der dette er til hinder for normal utøvelse. Dette innebærer at:

- Utøvere innen idretter der nærkontakt mellom utøverne ikke er nødvendig for utøvelse av aktiviteten, anbefales å holde 1 meters avstand til andre gjennom hele aktiviteten/treningen.
- For utøvere innen idretter som innebærer kontakt mellom utøverne, gjelder unntaket bare i de situasjonene der kontakt er nødvendig. Anbefalingen om å holde minst 1 meters avstand gjelder i alle situasjoner utover dette, for eksempel i pauser, i garderobes, før/etter aktivitet m.v.

I tillegg gjelder følgende:

- 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.

Anbefaling om gruppestørrelse

Ved treningsaktiviteter innen organisert idrett er anbefalt gruppestørrelse inntil 40 personer utendørs og inntil 30 personer innendørs for alle aldersgrupper. Flere grupper kan være til stede samtidig så lenge

de holdes adskilt (minst 2 meter avstand mellom gruppene), og de enkeltvis og samlet kan overholde smittevern rådene.

Kroppsøving i skolen kan gjennomføres for hele kohorten samlet selv om kohortstørrelsen overskrider 20 personer.

Generelle kontaktreduserende tiltak

De kontaktreduserende tiltakene under gjelder for alle utøvere ved trening innen organisert idrett.

- Det anbefales å trene med eget lag / faste treningspartnere.
- 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.
- Idrettslaget bør sørge for god oversikt over grupper slik at kontaktsporing er mulig dersom det blir aktuelt.
- Digital påmelding kan benyttes der det er hensiktsmessig for å sikre oversikt over de som er tilstede og underlette en eventuell smittesporing.

Lokale tiltak

Noen kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til din kommune \(helsenorge.no\)](https://helsenorge.no/nettsiden-til-din-kommune).

Forsterkede tiltak ved økt smitterisiko og lokale utbrudd

I situasjoner med økt smitterisiko eller utbrudd kan det være aktuelt å vurdere [forsterkede smittevern tiltak \(fhi.no\)](https://fhi.no/forsterkede-smittevern-tiltak).

I en slik situasjon kan blant annet følgende råd og tiltak være aktuelle:

- Minst 1 meters avstand mellom utøverne gjennom hele aktiviteten
- Reduksjon av gruppestørrelse
- Anbefale kun utendørs aktivitet
- Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

Kommuner kan også fastsette lokale tiltak og forsterkede krav med hjemmel i [lov om vern mot smittsomme sykdommer %C2%A7 4-1](https://lov-om-vern-mot-smittsomme-sykdommer-%C2%A7-4-1).

Risikovurdering og sjekkliste for godt smittevern ved idrett

Risikovurdering ved planlegging av trening og arrangementer

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. | Vurdere å bytte lokale for aktiviteten dersom det er vanskelig å overholde tilstrekkelig avstand. Vurdere om hele eller deler av aktiviteten kan gjennomføres 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. Det er fastsatte grenser for deltakelse på arrangementer, se anbefaling om arrangementer på offentlig sted . | Begrense antall deltakere/tilskuere. Vurdere å dele inn deltakere/tilskuere i mindre grupper som holdes adskilt i tid og/eller rom. |
| 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 aktiviteter og arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt. | Tilrettelegge for minst 1 meters avstand ved felles transport. |

Sjekkliste for godt smittevern ved idrett

Sjekkliste for godt smittevern ved trening og arrangementer innen organisert idrett

| Tiltak | Merknad |
|--|---------|
| Idrettslagets eller foreningens overordnede ansvar | |

| | |
|---|--|
| Informere de som er til stede om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern | |
| 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 informasjonsmaterieill | |
| 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 | |
| Vurdere å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel | |
| 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 | |
| Legge til rette for rengjøring av felles utstyr der det er nødvendig | |

Last ned: [Sjekkliste i PDF](#) | [Sjekkliste i word](#)

Endringslogg

25. september 2021

- Veilederen ble avpublisert ved overgang til normal hverdag med økt beredskap.

9. september 2021

- Teksten er kortet ned noe, herunder blant annet omtalen av covid-19 og smitteverntiltak.
- Antallsbegrensinger ved arrangementer er oppdatert.

2. august 2021

- Voksne får unntak fra avstandskravet og kan delta på idretts- og kulturarrangementer, slik som kamper og stevner, på tvers av regioner og kretser (nasjonalt). Unntakene om avstand gjelder ikke for publikum.

21. juni 2021

- Endringer i tråd med gjenåpningsplanens trinn 3.
- Anbefalt gruppestørrelse ved organisert trening i breddeidrett er økt til 30 personer innendørs og 40 personer utendørs i alle aldersgrupper.
- Barn og unge under 20 år kan delta i konkurranser og på arrangementer innendørs- og utendørs nasjonalt.
- Voksne kan få unntak fra 1-metersregelen ved idrettsaktivitet utendørs og innendørs. Unntaket gjelder kun der det er nødvendig for normal utøvelse av selve aktiviteten, 1-meters regelen gjelder ellers, f.eks. før og etter aktivitet og i pauser.
- Voksne kan få unntak fra 1-metersregelen ved idrettsarrangementer, f.eks. kamper og konkurranser, innen samme region/krets. Dette gjelder bare dersom det er nødvendig for å utøve aktiviteten.
- Personer som ikke er beskyttet og som kommer fra områder med høyt smittetrykk bør ikke oppsøke arrangementer i andre kommuner. Høyt smittetrykk er kommuner med strenge lokale tiltak regulert gjennom covid-19-forskriften kapittel 5A til C eller gjennom tilsvarende lokal forskrift.
- Personer som ikke er beskyttet, og som reiser til kommuner med mindre strenge tiltak bør følge anbefalingene som gjelder i kommunen der de har oppholdt seg i tiden før reisen. Dette er særlig viktig for personer som reiser fra områder med forhøyet smittenivå.
- Oppdateringer for antall deltakere ved arrangementer innendørs og utendørs. Dersom det er flere kohorter, skal det være to meters avstand mellom kohortene.
 - Innendørs uten koronasertifikat:
 - 400 personer uten faste (200 x 2 kohorter), tilviste plasser
 - 1000 personer med faste, tilviste plasser
 - Innendørs med koronasertifikat:
 - 50 % kapasitet opp til maks 1000 personer (500 x 2 kohorter) uten faste, tilviste plasser
 - 50 % kapasitet opp til maks 2500 personer (500 x 5 kohorter) med faste, tilviste plasser

- *Utendørs uten koronasertifikat:*
Inntil 800 personer (200 x 4 kohorter) uten faste, tilviste sitteplasser
2000 personer (500 x 4 kohorter) med faste, tilviste plasser
- *Utendørs med koronasertifikat:*
50 % kapasitet opp til maks 2000 personer (500 x 4 kohorter) uten faste, tilviste plasser
50 % kapasitet opp til maks 5000 personer (500 x 10 kohorter) med faste, tilviste plasser.
- Lagt til lenke til tilleggskrav til arrangør dersom arrangementet gjennomføres med koronasertifikat og testkrav.
- Fjernet anbefaling om å begrense deltakelse i flere idrettsaktiviteter.

18. juni 2021

- Lagt inn lenker til nyhetssak om lettelse i forbindelse med trinn 3 i gjenåpningen som innføres 18.–20. juni.

1. juni 2021

- Anbefalt gruppestørrelse ved organisert trening i breddeidrett og kultur- og fritidsaktiviteter er økt til 20 personer innendørs og 30 personer utendørs i alle aldersgrupper
- Barn og unge kan trene og konkurrere på tvers av kommunegrensar så lenge smittesituasjonen lokalt tillater det.
- Ved innendørs arrangementer på offentlig sted er antallet deltagere økt til 50 personer uten faste, tilviste plasser, likevel 100 personer på arrangement for utøvere under 20 år som tilhører idrettslag i samme kommune. 200 personer med faste tilviste plasser
- Tiltak for å hindre smittespredning mellom kommuner er omtalt spesielt
- Noe omstrukturering i kapitlet Smitteforebyggende tiltak ved trening, sammenslåing av anbefalinger.

21. mai 2021

- Lagt inn lenker til hvilke lettelse som skjer når trinn 2 i gjenåpningen gjennomføres fra torsdag 27. mai.

7. mai 2021

- Fjernet omtale av hvilke personer som er inkludert ved deltakelse ved toppidrettsarrangementer.

16. april 2021

- Voksne kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand
- Presiseringen av 2 meters avstand mellom personer der det er mulig, er tatt bort, 1 meter gjelder.
- Det er mulig å arrangere arrangementer for kommunens innbyggere, så lenge lokal smittesituasjon tilsier det. Arrangementer som samler personer fra ulike kommuner, anbefales utsatt eller avlyst.
- Oppdatering av antallsbegrensningene innendørs for publikum, følgende gjelder: 10 personer på innendørs arrangement, likevel 100 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser. 50 personer på idretts- og kulturarrangement for utøvere under 20 år som tilhører samme kommune.

- Maks 200 personer på arrangementer utendørs, men 600 personer (fordelt på 3 kohorter á 200 personer) hvis de sitter på faste tilviste plasser og det er to meters avstand mellom kohortene.
- Det er gjort noen omstruktureringer av tekst for å forbedre lesbarheten.

26. mars 2021

- Det er en generell anbefaling om at alle planlagte arrangementer avlyses eller utsettes.
- Det er forbudt å organisere innendørs idretts- og fritidsaktiviteter for voksne, med unntak for profesjonelle toppidrettsutøvere.
- Ved idrettsaktivitet anbefales 1 meter, men det er gjort en presisering om å holde 2 meters avstand til andre der det er mulig.
- Antallet deltakere på arrangementer er redusert. Innendørs arrangement: 10 personer, likevel 20 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser og 50 personer for utøvere under 20 år som tilhører idrettslag i samme kommune. Utendørs arrangement: 50 personer.

23. februar 2021

- Barn og unge under 20 år kan delta i idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme kommune. Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det.
- Barn og unge under 20 år som driver med idretter som ikke innebærer nærkontakt, som ski, kan delta i idrettsarrangementer utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling.
- På idrettsarrangementer innendørs for barn og unge under 20 år kan det være inntil 50 personer til stede, eller 100 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser.
- Utendørs er grensen 200 på idrettsarrangementer, det inkluderer utøvere, trener, dommere og eventuelle tilskuere.
- Ved arrangementer må publikum sitte på faste tilviste plasser, tidligere har det vært anbefalt fastmonterte plasser.
- Ved idrettsarrangementer for personer under 20 år, skal alle som er til stede, inkludert utøvere og støtteapparat, inngå i beregningen av det totale antallet personer. Dette inkluderer også foresatte. Det anbefales at antall støttepersonell, foresatte og tilskuere begrenses så langt det er mulig.
- Arrangøren skal iverksette tiltak for å ivareta krav til avstand mellom deltakere som ikke er i samme husstand på arrangementer der publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser. Om det er nødvendig skal det benyttes vakhold for å sikre dette.

4. februar 2021

- Ved høy smitterisiko i samfunnet, tilsvarende smitterisikonivå 4, anbefales det å unngå organisert trening i ishaller for lagidretter slik som ishockey. Individuelle skøyteaktiviteter som ikke innebærer nærkontakt kan foregå så lenge det er mulig å holde god avstand til andre utøvere (minst 1 meter).

22. januar 2021

- Ikke gjennomføre reiser i inn- og utland, med mindre det er nødvendig.
- Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt, både ute og inne. De kan også unntas fra anbefalingen om 1 meters avstand når det er nødvendig for å drive med aktiviteten. For barn og unge kan ordinær treningsaktivitet internt i klubber, lag og foreninger derfor gjennomføres

- For voksne videreføres anbefalingen om ikke å drive organisert aktivitet innendørs. Utendørs kan voksne trene dersom det er mulig å holde god avstand – minst 1 meter.
- Det anbefales at det ikke gjennomføres idrettsarrangementer inntil videre. Det innebærer at kamper, cuper, stevner mv. som samler barn og unge under 20 år avlyses eller utsettes.
- Etablering av rutiner for å unngå trengsel i garderobes omtales.
- Oppdatering av omtalen av smittsomhet, symptomer og hva du skal gjøre ved mistanke om sykdom.

8. januar 2021

- Reiser i inn- og utland frarådes frem til 18. januar.
- Det anbefales at utendørs arrangementer som samler deltagere fra ulike geografiske områder i Norge ikke gjennomføres i denne perioden, da dette innebærer reiseaktivitet og mulighet for kontakt mellom personer fra ulike deler av landet, med mulig spredning av smitte. Lokale utendørs arrangementer med deltagere fra samme kommune /region og som ikke innebærer aktivitet innendørs kan gjennomføres så lenge gjeldende nasjonale og lokale retningslinjer for arrangementer følges.

4. januar 2021

Satt inn faktabokser med tidsavgrensede anbefalinger 4.–18. januar 2021 som gjelder overordnet for idrettsveilederen (veilederen for øvrig er ikke endret). Perioden ble i etterkant forlenget til 19. januar.

- Alle organiserte idrettsaktiviteter innendørs anbefales utsatt til etter 18. januar, inklusive aktiviteter innendørs som samler barn og unge på tvers av klasser/kohorter. Alternativ trening kan gjennomføres ute så lenge meteren overholdes.
- Aktiviteter utendørs for barn, unge og voksne kan i perioden gjennomføres dersom det er mulig å holde god avstand, én meter. Utendørsaktiviteter som f.eks. fotball, bandy og ski, må gjennomføres uten kontakt for alle aldersgrupper.
- Unngå alle unødvendige reiser i inn- og utland frem til 18. januar.
- De fleste av arrangementene vil ikke være i tråd med nasjonale anbefalinger og bør derfor utsettes eller avlyses. Se for øvrig [regler for arrangementer](#).
- Toppidrett som har et særskilt unntak med egen regulering, omfattes ikke.

9. november 2020

- Endrede regler for arrangementer: Innendørs er det en grense på 50 personer ved arrangement uten fastmonterte seter. Innendørs kan det være inntil 200 personer på arrangementer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.
- Det er gjort presiseringer knyttet til arrangementer utendørs der det er mulig å opprettholde 1-meters regelen. Eksempler på aktiviteter kan være slalåm, skøyter og enkeltstart i langrenn/turrenn.

30. oktober 2020

- Nytt avsnitt innledningsvis om økt oppmerksomhet mot utsatte barn og unge
- Presisering av avstandskrav ved arrangementer
- Poengtert ansvaret til arrangøren ved gjennomføring av arrangementer
- Presisering at unntaket om avstand også gjelder for støtteapparat
- Utendørs er det på offentlig sted som hovedregel tillatt å gjennomføre arrangementer med inntil 200 personer til stede.

- Det er tillatt å gjennomføre arrangementer utendørs der inntil 600 personer er til stede samtidig, hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter. Det skal fortsatt være minst to meter avstand mellom kohortene og det må være minst en meter mellom deltakerne i hver kohort.
- Det vil fremdeles være en grense på 200 personer som kan delta på innendørs arrangementer.
- Nærmere råd om behov for ventilasjon ved innendørsaktiviteter.

12. oktober 2020

- Breddeidretten for voksne over 20 år gjenåpnes for normal trening. Det åpnes for fase 1, med utgangspunkt i [idrettens faseinndelte gjenåpningsprosess \(idrettsforbundet.no\)](https://www.idrettsforbundet.no). I kommuner og regioner med økt smitte eller lokale utbrudd må kommunene vurdere om gjenåpningen av breddeidretten for voksne bør utsettes frem til smitten er under kontroll.
- Det er åpnet for utendørsarrangementer med inntil 600 personer til stede samtidig, fordelt på kohorter med inntil 200 personer. Det skal være minst to meter avstand mellom kohortene og det må være minst en meter mellom deltakerne i hver kohort. Det vil fremdeles være en grense på 200 personer som kan delta på innendørs arrangementer.
- Generelt anbefales å sikre god ventilasjon i lukkedeomgivelser 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.
- Presisering om at for barn til og med barneskolealder vil det kunne være utfordrende å sørge for avstand mellom barna gjennom hele aktiviteten. Ved aktiviteter som innebærer faste deltakere er det derfor ikke nødvendig at barn til og med barneskolealder holder avstand til hverandre, i tråd med råd gitt i veiledere for barnehager og skoler (udir.no).
- Presisering om at i aldersgruppen som omfatter ungdomsskole og videregående skoler bør det være en meters avstand mellom utøverne unntatt der det er til hinder for normal utøvelse av aktiviteten.

29. september 2020

- Lagt inn forbehold om lokale tiltak på forsiden

24. september 2020

De viktigste endringene i denne utgaven er:

- I tråd med andre veiledere er veilederen noen omstrukturert.
- Trafikklysmodellen er tatt vekk.
- Smitteverntiltak som kan være aktuelle å anbefale ved økt smitterisiko er omtalt.
- Nyansering av region og idrettskrets.
- Presisert at treningskamper uten publikum innenfor et idrettslag ikke regnes som arrangement.
- Omstrukturering av avsnittet «Kontaktreduserende tiltak» samt enkelte mindre justeringer.
- Avsnittet «Forsterkede smittereduserende tiltak for toppidrettsutøvere med nærkontakt» er tatt ut.
- Presisering at anbefalingen om minst 1 meters avstand gjelder i alle situasjoner utover selve idrettsaktiviteten, for eksempel i pauser, før/etter aktivitet mv.
- Presisering av at idrettslaget bør sørge for god oversikt over grupper slik at kontaktsporing er mulig dersom det blir aktuelt.

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 (trafikklysmodell) 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.

Arkivert
Ugyldig fra 25.9.21