

# SMITTEVERNSPROTOKOLL TRENING OG ARRANGEMENT NABSF



## Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b> .....	<b>3</b>
<b>ANSVAR</b> .....	<b>4</b>
<b>GENERELL INFORMASJON</b> .....	<b>4</b>
<b>SMITTESCENARIER</b> .....	<b>5</b>
<b>HVA ER SYMPTOMER PÅ COVID-19</b> .....	<b>6</b>
<b>SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK</b> .....	<b>7</b>
<b>SMITTEVERNETS «GYLNE REGLER»</b> .....	<b>7</b>
<b>HYGIENETILTAK</b> .....	<b>7</b>
<b>ANDRE TILTAK</b> .....	<b>8</b>
<b>RAPPORTERING</b> .....	<b>9</b>
<b>OPPLÆRING OG INFORMASJON</b> .....	<b>9</b>
<b>BEHANDLING AV UTSTYR</b> .....	<b>9</b>
<i>GENERELT FOR ALLE GRENENE</i> .....	10
<i>BOBSLEIGH</i> .....	11
<i>AKING</i> .....	11
<i>SKELETON</i> .....	11
<i>KLUBBHUS</i> .....	12
<b>ARRANGEMENT</b> .....	<b>12</b>
<b>REGLER FOR HANDLING MELLOM UTØVERE OG ANSATTE I LOP</b> .....	<b>13</b>
<b>RÅD FOR ENKELTRENINGER</b> .....	<b>14</b>
<b>RÅD FØR OG UNDER TRENINGSSAMLINGER</b> .....	<b>15</b>
<b>SMITTEVERN I ANLEGGET</b> .....	<b>16</b>

## *Forord*

Dette dokumentet inneholder retningslinjer for alle arrangement og treninger underlagt Norges Ake-, Bob- og Skeletonforbund. Smittevernsprotokollen er laget med hensyn til folkehelseinstituttet sine regler.

**Retningslinjene er ment til å være strenge nok til å redusere smittefaren under arrangement og trening, men skal også være enkle nok til å overholdes.**

Det er lagt vekt på:

- Retningslinjene skal være enkle og tydelige, og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i idretten eller fra idretten og til omverden.
- Klubbene som driver de forskjellige grenene må følge disse under all idrettsaktivitet både på og utenfor banen.

**Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommunen.**

## *Ansvar*

- Det er Norges Ake-, Bob- og Skeletonforbund ansvar å utarbeide relevante retningslinjer for all aktivitet innenfor grenene aking, bob og skeleton.
- Det er klubbenes ansvar at all aktivitet i klubbene skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav. Klubbene må selv utarbeide smittevern som er særskilt sin aktivitet, dette kan være klubbhus, lagerområde mm. Klubbene må informere sine medlemmer om smittevern og retningslinjer.
- Det er trenerens/lederens ansvar og planlegge og gjennomføre aktiviteter som er i samsvar med de gitte retningslinjene.
- Det er utøver/utøvers foresatte, dersom utøveren er under 18 år, som er ansvarlig for den enkelte utøver forbeholder seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktivitet.
- Det er arrangør i samarbeid med LOP som er ansvarlig for at smittevernsprotokoll og retningslinjer blir fulgt.

## *Generell informasjon*

Dersom du er i karantene eller har symptomer på luftveisinfeksjon skal du ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta på arrangementer. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.

Disse reglene gjelder også internasjonale arrangement.



Norges Ake-, Bob- og Skeletonforbund  
Kleivbakken 9, 2618 Lillehammer  
+47 991 68 577  
office@nabsf.no  
Org. 953 966 832



## *Smittescenarier*

- Ved symptomer på sykdom skal utøvere, trenere og støtteapparat holde seg hjemme og ikke delta på trening eller andre aktiviteter. Dette gjelder selv med milde luftveissymptomer.
- Dersom utøver, trener eller annen personell i støtteapparatet får påvist covid-19, skal klubbene forholde seg til råd og pålegg fra kommunehelsetjenesten.
- Kommunehelsetjenesten har ansvar for oppfølgingen i forbindelse med covid-19 tilfeller og for å beslutte de nødvendige tiltakene.
- Kommunehelsetjenesten definerer hvem som har vært i nærkontakt til den syke og som derfor skal settes i karantene (smittesporing), og om det er behov for informasjon om dette til andre. Hvis det skulle bli behov for ytterligere tiltak er det kommunehelsetjenesten sin oppgave å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

## Hva er symptomer på Covid-19

Symptomer	Akutte luftveisinfeksjoner			Allergi
	Covid-19	Forkjølelse	Influenza	
Feber	Hovedsymptom*	Sjelden	Vanlig	Sjelden
Hoste	Hovedsymptom*	Vanlig	Vanlig	Noen ganger
Tungpustethet	Hovedsymptom*	Nei	Sjelden	Noen ganger
Hodepine	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Slapphet	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Nedsatt lukte- og/eller smaksans	Vanlig	Noen ganger	Noen ganger	Noen ganger
Muskelverk	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Sjelden
Sår hals	Noen ganger (vanlig hos barn)	Vanlig	Vanlig	Sjelden (men kløe kan forekomme)
Rennende eller tett nese	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger	Vanlig
Nysing	Sjelden	Vanlig	Sjelden	Vanlig

\*Hovedsymptom er her definert ut ifra WHO's kriterier for mistenkt covid-19.

Ved mistanke om korona:

- Koronatelefon Lillehammer: 909 41 700
- Mandag-fredag klokken 08.30-15.00 (kun bestilling av timer)

Viktige nettsider:

- <https://www.lillehammer.kommune.no/informasjon-om-korona.524933.no.html>
- <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/hvis-du-mistenker-at-du-er-syk-med-covid-19/>

## *Smitteforebyggende tiltak*

Smittevernets «gylne regler»

1. Om du føler deg syk- hold deg hjemme- alltid.
2. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og arrangement- alltid.
3. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og arrangement- alltid.

**Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid.**

**Unntaket er kortvarig fysisk kontakt i trenings- og konkurranseaktivitet for utøvere under 20 år, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1-meters regelen.**

## *Hygienetiltak*

- Alle som deltar i aktiviteter skal desinfisere/vaske hendene.
  - Før treningen starter
  - Når man forlater treningen
- Alle som deltar i aktiviteten skal:
  - Praktiser allment godt smittevern før, under og etter hver treningsøkt.
  - Unngå hånd til ansiktet.
  - Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
  - Hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).

## Andre tiltak

- Utøvere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i aktivitet.
- Ved tegn til covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Personen kan ikke delta i klubbens og forbundets aktiviteter før 2 døgn etter at personen er symptomfri.
- Hvis er person i husstanden til utøver, trener eller støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal utøver, trener eller person i støtteapparat ikke delta i aktivitet. Man skal følge <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/?term=&h=1%23raad-til-naerkontakter> og testes for smitte før man igjen kan delta på trening.
- Dersom en person i klubben/treningsgruppen har fått bekreftet covid-19 skal:
  - Klubben/treningsgruppens treninger avlyses inntil nødvendige avklaringer fra kommunehelsetjenesten foreligger.
  - Klubben/treningsgruppen retter seg etter de kravene som kommunelegen fastsetter.
  - Klubben varsler forbundet som fører oversikt over smitteutbredelsen under aktiviteten.
  - Klubben/treningsgruppen gjenopptar sin aktivitet først når kommunelegen gir klarsignal om det.
- Utøver/person som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av kommunehelsetjenesten.
  - Det er kommunehelsetjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal innrette seg etter kommunehelsetjenesten føringer om informasjon til utøvere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.



- Klubben/treningsgruppen skal følge råd og pålegg gitt av kommunehelsetjenesten mht. videre gjennomføring av aktivitet.

## *Rapportering*

- Ved smitte skal utøveren eller dens foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til både klubb og forbund.

## *Opplæring og informasjon*

Klubbens leder og personer som er ansvarlig for aktiviteten plikter og sette seg inn i de gjeldende smittevernreglene. Klubben skal sikre at det gis relevant informasjon om gjeldende smittevernregler og -tiltak til alle utøvere og foresatte.

Det anbefales at utøvere, ledere og trenere i klubben gjennomfører NIF-s opplæring om smittevern.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>

## *Behandling av utstyr*

Disse smittevernreglene gjelder for bruk av utstyr før, under og etter trening og/eller arrangement.

## *Generelt for alle grenene*

- Opprett hold 1 meters regelen og hold god avstand til hverandre.
- Maks 20 utøvere i hver treningsgruppe inkludert ledere/trenere.
- Om et kræsje skal oppstå hvor folk trenger umiddelbart og bistå, unngå unødvendige mange personer til stede. Personene skal desinfisere hendene etterpå.
- Alltid bruk antibac før, under og etter trening.
- Alle skal registreres i en perm, hvor det skal stå både navn og nummer som blir lagret i målhuset (iht GDPR).
- En voksen per arbeidsoppgave, unngå rullering av arbeidsoppgaver.
- Utøverne i de forskjellige grenene kan ikke dele transport. Dette vil si at alle som kjører skeleton kan dele, aking kan dele og bob kan dele. Dette for å unngå sammenkomst mellom de forskjellige gruppene. Dette gjelder også for utøvere under og over 20 år.
- Bruk av garderobe skal skje med god avstand og hver utøver skal vaske plassen de skal bruke med antibac først. Det skal ikke deles noe utstyr.
- Helst ha en fast plass i garderoben, som brukes under hver trening.
- Hver klubb må ha en smittevernansvarlig.
- Utøvere under og over 20 år kan ikke trene sammen. Vær obs på at i to-er bob er det kun nå tillatt å kjøre to utøvere under 20 år i samme bob.
- **ALLE** grener må bruke egne walkie-talkies. Klubbene er selv ansvarlige for finne en forsvarlig måte å bruke og desinfisere/vaske disse på.

Vær obs på smittevernet fører til at det kan bli mer venting i løpet av en treningsøkt. Det kan være smart av klubbene å tenke på løsninger på hvordan man skal håndtere dette.

## *Bobsleigh*

- Hjelmer skal ikke deles under trening.
- Unngå deling av bobber under trening, dersom dette ikke er oppnåelig skal bobben desinfiseres godt før et eventuelt bytte.
- Boben skal desinfiseres før og etter bruk for hver trening eller arrangement. Dette er utøveren selv sitt ansvar.
- Under flytting av bob, skal personene som berører bobben desinfisere hendene før og etter berøringen. Det bør i størst mulig grad tilstrebes at de samme personene løfter den samme boben.

## *Aking*

- Hjelmer skal ikke deles under trening.
- Helst benytte eget utstyr. Om dette ikke er mulig skal det desinfiseres godt før bytte.
- Utøverne bør bære sitt eget utstyr. Må utøveren ha hjelp, bør det i størst mulig grad tilstrebes at den samme personen bærer utstyret.

## *Skeleton*

- Hjelmer skal ikke deles under trening.
- Alle utøverne skal ha eget Brett om det er mulig, om det må deles skal spesifikke personer bruke det samme brettet hver gang.
- Utstyret som deles skal desinfiseres før det håndteres videre.
- Utøveren skal bære utstyret sitt selv.

## *Klubbhus*

- Alle som er i anlegget i forbindelse med trening og arrangement skal registreres i målhuset.
- Voksne og barn må begrense tiden sin her inne.

## *Arrangement*

Arrangement utendørs uten fastmonterte seter er det lovt med inntil 200 personer til stede.

Grupper med 200 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevernaglig forsvarlig måte og at det ikke er kontakt mellom gruppene.

- Arrangementet gjennomføres på et offentlig sted, for eksempel i Lillehammer Olympiske Bob-og Akebane.
- Det skal være en ansvarlig arrangør.
- I grupper på 200 personer inngår deltagere, støtteapparat og eventuelt publikum. Personell som er nødvendig for gjennomføringen av arrangementet kommer i tillegg.
- Deltagere og andre tilstedeværende skal holde minst 1 meters avstand til hverandre.

## Arrangør er ansvarlig for:

- Å ha oversikt over deltagere og alle som er til stede for å kunne bistå om en eventuell smittesporing er nødvendig. Da skal en liste med navn og telefonnummer lages.
- Å iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet.
- At smittevernregler blir fulgt gjennom hele arrangementet.
- Å tilrettelegge for at avstandskravet på 1 meter kan opprettholdes.
- At en person er smittevernsansvarlig under hele arrangementet. Med dette menes en person som har i oppgave å følge opp at smittevern blir fulgt.
- I samarbeid med eier av lokal/anlegg at det er tilstrekkelig med antibac tilgjengelig.

Klubber og forbundet som gjennomfører konkurranser og arrangement må forutse at myndighetenes regler og veiler kan overholdes.

Anleggseier og/eller kommunen kan ha regler som er strengere enn de generelle retningslinjene. I et slikt tilfelle må strengeste tiltak bli fulgt.

## *Regler for handling mellom utøvere og ansatte i LOP*

- Ansatte i LOP er en kohort. Ved trening vil klubber fra Lillehammer være en «overordnet kohort», dvs de trener på samme tidspunkt. Osloklubber er en annen «overordnet kohort», som trener på samme tidspunkt, men samtidig på ulike tidspunkt ift Lillehammerklubbene. Alle kohortene skal ha 2 meter mellom, om det skal skje en sammenkomst mellom de i banen.
- Ingen utøvere skal sitte i fremsetet ved siden av sjåføren.
- I målhuset, speaker området og kundemottaket, er det en maksimumsgrense på 3 personer samtidig.

## *Råd for enkelttreninger*

- Ikke møt på trening hvis du er syk og meld straks fra til leder/trener hvis du blir syk under trening.
- Vask eller desinfiser hendene før treningen starter og praktiser allment godt smittevern før under og etter hver treningsøkt.
- Maks 20 utøvere i hver treningsgruppe inkludert trener.
- Unngå å blande utøvere som er over og under 20 år.
- Unngå bytte av personer mellom gruppene. Hvis bytte må det gå 2 dager før deltagelse i ny gruppe.
- Unngå fysisk kontakt og hold 1 m avstand.
- Tilfeldig og kortvarig fysisk kontakt under treningsaktivitet er tillatt for utøvere under 20 år.
- Ikke host, nys eller spytt innenfor 2m avstand til en annen person og bruk engangstørk ved behov
- Begrens kontakt mellom hånd og ansikt og berør minst mulig av felles utstyr og gjenstander.
- Rengjør med vann og såpe, desinfiser, alt felles utstyr og walkie-talkie før og etter bruk og ved nødvendig bytte mellom personer.
- Bruk av garderobe er tillatt hvis det er forsterket renhold der, men unngå fysisk kontakt mellom personer og tøy.
- Ha 2 meters avstand mellom kohortene.

## *Råd før og under treningssamlinger*

Samlinger kan gjennomføres for utøvere i alle aldre så lenge man følger myndighetenes- og NIF sine anbefalinger og begrensninger for slike arrangement. Se egne veiledere hos [NIF](#) og på [FHI sine hjemmesider](#).

- Sørg for at det er gjort gode smittevern vurderinger og tiltak på stedet før samlingen skal gjennomføres. Gjør alle deltagere kjent med innholdet i denne veilederen i god tid før avreise.
- Følgende personer skal IKKE møte på samling uten at det er godkjent av leder eller lege:
  - Du har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt).
  - Det er mindre enn 2 dag siden du ble frisk fra sykdom.
  - Du har vært i samme husstand med eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste 10 dagene
  - Du er i en risikogruppe for COVID-19 (definert av FHI)
- Hvis bruk av offentlig transport til samling må det skje i henhold til smittevern- og avstandsregler for buss, bane, fly, o.l.
- Vask/desinfiser hendene ofte og ha antibac tilgjengelig der hvor håndvask ikke er mulig.
- Hold minst 1 m avstand både ute og inne og unngå fysisk kontakt. Under trenings- og konkurranseaktivitet kan de under 20 år ha kortvarig fysisk kontakt, hvis aktiviteten ikke kan gjøres innenfor 1m regelen.

- Inndel i treningsgrupper på maks 20 personer og hold mest mulig møter og aktivitet utenom trening til disse gruppene (kohorter).  
Rom/hyttedeling og bespisning bør også skje innenfor denne treningsgruppen.
- Ha færrest mulig personer på hvert soverom og sørg for at det er ryddig og rent. Alle må ha gode hygienerutiner for oppbevaring av mat og drikke, tørke av tøy, etc hvis man deler rom/hytte.
- Unngå byttelån av tøy, treningsutstyr, drikkeflasker, mobiltelefoner, Pc'er eller andre personlige eiendeler som ikke er nylig rengjort.
- Dersom du føler deg syk, så gi umiddelbart beskjed til leder/trener per telefon og ikke forlat rommet før du har fått beskjed om hva du bør gjøre videre.

### *Smittevern i anlegget*

LOP er ansvarlig for smittevernet i anlegget, med det menes transport, logistikk, bygninger og tilhørende fasiliteter.