



Retningslinjer for bruk av kommunale innendørs idrettsanlegg

Generelt:

- Det forutsettes samtidig at samtlige involverte forholder seg til Helsedirektoratets retningslinjer i forhold til smittevern for idrett. Les mer på [Helsedirektoratets hjemmeside](#). Disse korrigeres fortløpende, så FØLG MED!
- De forskjellige idrettene må også forholde seg til Norges idrettsforbund og sitt særforbund sine koronavettregler. Les mer på [Norges idrettsforbund sin hjemmeside](#). Enhver beslutning av strengere art, tatt av anleggseier eller sentrale/lokale helsemyndigheter overprøver retningslinjer gitt fra NIF eller aktuelt særforbund.
- Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Idrettslaget må gjennomføre en risikovurdering for sine aktiviteter. For få instruktører/trenere kan øke risiko for smitte. Vært lag som trener skal ha minimum en ansvarlig voksen som er smittevernsansvarlig. Les mer om [risikovurdering og sjekkliste for organisert idrett her](#).

Retningslinjer ved trening:

- **For voksne fra 20 år og oppover:** Det skal ikke være flere enn 10 personer samlet innendørs – med minst en meters avstand
- **For barn og ungdom under 20 år:** Det skal ikke være flere enn 20 samlet innendørs. De kan unntas fra anbefalingen om å holde avstand når det er nødvendig for å drive med aktiviteten. Dersom de trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne trene og konkurrere med dette laget så lenge smittesituasjonen tillater det.
- **Toppidrettsutøvere** kan trene som normalt.
- I tillegg til punktene over så anbefales det at all aktivitet som kan gjøres utendørs, utøves utendørs.
- Ingen, hverken utøvere eller ledere, kan møte i hallen hvis de har symptomer på luftveisinfeksjon.
- Det skal maksimalt være 20 (barn og ungdom) eller 10 (voksne) utøvere i samme treningsgruppe.
 - Det er mulig for flere grupper à 20/10 utøvere i tillegg til trener å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er av

en slik art at gruppene kan holdes **helt adskilt** under hele økten og de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernradene. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel.

- 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. 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 oppstart og avslutning av trening så er det viktig at utøvere/leder holder avstand fra andre personer og andre grupper. Leietagere/grupper er selv ansvarlig for å organisere dette. Man skal ikke oppholde seg i hallen lenger enn nødvendig. **Treningen og opprydding av utstyr skal avsluttes 5min før tildelt tid.** Dette for at flere grupper ikke skal møtes.
- Det forutsettes at leietager gjennomfører enkelt renhold av alle kontaktpunkter etter bruk, slik at det er klart til neste gruppe kommer. Dette vil eksempelvis være kontaktpunkter i garderober (dørhåndtak, dusj, vask, og toalett) og ellers i anlegget (dørhåndtak, brytere osv.). Leietagere/klubbene må utpeke egne personer som er ansvarlig for dette. Sarpsborg kommune setter ut microfiberkluter og rengjøringsmiddel ved hovedinngangen til anlegget.
- Hver treningsgruppe må sørge for å ha tilstrekkelig med desinfiseringsmiddel til eget bruk ut i fra anbefalinger for den enkelte idrett (til bruk på hender, utstyr osv.).
- Hver treningsgruppe skal føre oppmøteprotokoll for treningsgruppen på en slik måte at det er mulig å drive smittesporing ved behov. Oppmøteprotokoll (navn og telefonnummer) må være tilgjengelig i 14 dager etter trening.
- Foresatte skal i utgangspunktet ikke være til stede inne i anlegget før, under eller etter trening. Dette for å begrense smitterisiko, trengsel, samt for å begrense krav til renhold etter hver gruppe. Hvis enkelte barn har spesielle behov for å ha foresatte til stede, kan dette fravikes etter avtale med trener/lagleder. Foresatte må da informeres om at de må oppholde seg på egnet sted og minst 2m fra andre barn enn sitt eget og andre personer for øvrig (trenere, andre foresatte, støtteapparat mv). Foresatte som må være tilstede på banen under trening, skal også regnes inn i gruppen på maksimalt 20 personer i tillegg til trener, og føres inn i oppmøteprotokollen.



Retningslinjer ved arrangementer:

- 10 personer på arrangementer innendørs

Unntak:

- 30 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

Antallsberegning for arrangementer: Disse personene kommer i tillegg til antallene nevnt over:

- Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer
 - Toppidrettsutøvere, støtteapparat og dommere ved gjennomføring av idrettsarrangement
 - Journalister, fotografer og øvrige representanter fra media som er nødvendig for å sikre mediedekning av arrangementet
- **Antallsberegning for idrettsarrangementer for utøvere under 20 år:** Her inngår alle som er til stede – også f.eks. utøvere og støtteapparat.

Oppdatert 28.05.2021

