



Til klubber

Trondheim 02.04.2020

Under følger de fellesidrettslige anbefalingene fra NIF, som er utarbeidet i samråd med Helsedirektoratet:

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/veileder-for-utovelse-av-idrettsaktivitet-under-restriksjonene-mot-spredning-av-koronasmitte/>

Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter

- Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
 - Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
 - 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.
 - Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
 - Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. baller eller treningsmanualer). Herunder er det viktig at særforbundene gjør grundige vurderinger om hvordan dette kan løses og håndheves.
 - Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
 - Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
 - Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.
-

Ut fra denne info ba NIF om at særforbundene i tillegg utarbeidet rutiner som ivaretar disse retningslinjene. Disse følger her.

Retningslinjer for smittefri vektløfting

Klubbene skal ha en person med ansvar for organisering av trening og vask av utstyr og lokaler. Navn på kontaktpersonen skal meldes inn til forbundsstyret ved Asta Rønning Fjærli. (astafr90@gmail.com) Ansvarspersonen skal sette opp en oversikt over hvem som skal være på trening til hvilket tidspunkt og sørge for at det alltid er en ansvarlig voksen tilstede. Denne oversikten kan med fordel lages elektronisk.

På hver trening skal det være en ansvarlig voksen som har ansvar for at følgende retningslinjer er oppfylt:

Lokaler

1. Lokalet må være av en slik størrelse og utforming at det er mulig å holde forsvarlig avstand, som nevnt i punkt 5.
2. Lokalet må ha tilgang til varmt vann og såpe for rengjøring av utstyr og lokale.
3. Gulv og andre skal vaskes etter hver trening med varmt vann og såpe. Dørhåndtak og andre kontaktflater skal vaskes med sprit eller klorinblanding med blandingsforhold 1/10 (klorin/vann) etter hver trening. Det skal henges opp en vaskeoversikt på lokalet der man signerer med egen penn etter vasking.

Organisering

4. Ved ankomst på trening skal hver deltaker umiddelbart vaske hender med såpe og vann.
5. Alle som befinner seg på trening må til enhver tid holde minst to meters avstand. Dette gjelder også avstanden mellom trener og utøver. Avstanden skal tydelig merkes med tape/bånd/andre markører. Avstandskravet vil typisk overholdes ved at man benytter annenhver løfteplating i lokalet. Sikring av utøvere i knebøy gjennomføres eventuelt med faste gjenstander for å ivareta avstandskravene.
6. Det kan til enhver tid befinne seg maksimalt fem personer i lokalet. Dette inkluderer også trenere. Dersom det ikke er mulig å holde avstanden i punkt 5 må antall personer reduseres. Kontakt forbundsstyret dersom du er usikker på dette.
7. Det skal i størst mulig grad brukes eget utstyr der det er mulig. Hver løfter skal benytte en stang, med ett sett av vekter, ett knebøystativ og eventuelt en matre til oppvarming i løpet av en treningsøkt. Det er ikke mulig å dele dette utstyret i løpet av treningsøkten. Alt utstyr skal desinfiseres med sprit eller klorinblanding før løfteren starter og etter at løfteren er ferdig med sin trening. Stangen skal i tillegg skrubbes grundig med stålbørste etter bruk og før vask. Benytt hansker når utstyr vaskes og legges tilbake på plass. Vask av idrettstøy etter aktivitet bør skje på minst 60 grader.
8. Hver løfter skal bruke personlig magnesium som ikke deles med andre. Magnesiumet skal oppbevares adskilt i personlig beholder som man kun har i lokalet når løfteren er på trening.
9. Hver løfter skal ha med seg sin egen sprit eller klorinblanding samt sin egen klut for å vaske av stanga og annet utstyr som denne har brukt. Den ansvarlige voksne på trening har ansvar for å vaske fellesareal inklusive alle dørhåndtak og andre berøringsflater i treningslokalet etter treningen. Alle flater man tar på/ligger på/puster på skal desinfiseres med sprit eller klorinblanding, for resten av lokalet holder det med såpe og varmt vann.
10. Det skal føres logg over alle som er tilstede på trening. Denne loggen skal inneholde dato, tidspunkt (fra og til) og fullt navn.
11. I tillegg til innendørs løftet trening oppfordrer vi til utendørsøker med f.eks. femkampøvelsene sprint og hopp. Husk også her avstandskravene.

Med vennlig hilsen

**Arne Grostad
General sekretær**