



---

## Protokoll for toppidrett; Norges Bryteforbund

### Innledning

Toppidretten åpnes nå igjen, i henhold til ny smitteveileder fra FHI. Det kreves at hvert særforbund har sine egne rutiner for toppidretten.

Formålet med protokollen er å hindre at det kommer smitte inn i gruppene og samt å hindre spredning av smitte i befolkningen.

Protokollen retter seg kun mot toppidretten, som er NBFs landslag på samlinger og aktivitet i regi av NBF, samt for de klubber som har seniorlandslagsutøvere i daglig trening i klubb, slik at seniorlandslagets utøvere skal få gjennomført sin trening.

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er:

- A. Syke personer skal ikke delta på trening
- B. God hygiene praktiseres på trening
- C. Redusere kontakt mellom personer

Tiltakene som beskrevet her må være på plass før aktivitet kan gjennomføres.

Smitteutviklingen og nye råd og retningslinjer fra myndighetene kan medføre at protokollen må endres. Nye versjoner vil da erstatte denne versjonen.



---

## Syke personer skal ikke delta på trening

### Deltagelse i aktivitet

- Utøvere og trenere skal gjennomføre en medisinsk egenerklæring før de deltar i aktivitet. (se vedlegg 3 )
- Ved symptomer på luftveisinfeksjon (feber, sår hals, hoste, rennende nese) skal man ikke komme på trening, og holde seg hjemme inntil minst en dag etter symptomfrihet.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.
- Ved mistanke om Covid-19 smitte skal medisinsk ansvarlig varsles og kommunehelsetjenesten kontaktes for å avklare om det skal testes.
- Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet.
- Dersom det blir påvist smitte skal det gjøres en vurdering av om aktiviteten må stanses eller om den kan fortsette i en redusert form.

### Monitorering av helsetilstand

- Forbundet og klubber som skal ha aktivitet må utpeke en medisinsk ansvarlig.
- Utøverne skal hver morgen og kveld rapportere om egen helsetilstand, og eventuelle tegn til luftveisinfeksjon hos andre i egen husstand. Klubben skal registrere resultat av egenrapportering.

### Tiltak for å sikre god hygiene

- Kun bruk av egne drikkeflasker.
- Alle skal ha tilgjengelig antibac, og det skal brukes minimum før og etter økt.
- Utøvere skal bruke nyvasket treningstøy, og alt treningstøy vaskes på høyeste mulig temperatur etter bruk.
- Det bør hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask)



---

## Godt renhold og bruk av fasiliteter

- Det skal være forsterket renhold
- I garderobe skal det sikres mulighet for å opprettholde en meters avstand, og annenhver dusj skal benyttes der det ikke er egne båser.
- Brytematter skal vaskes før hver økt.

## Tiltak for å redusere kontakt

For å redusere kontakt bør utøverne som deltar i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd:

- Unngå samvær med personer som er syke
- Begrense antall nærkontakter
- Unngå steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller gå dit når det er færre personer og mer plass
- Be om tilrettelegging for hjemmekontor eller fjernundervisning dersom du har arbeid eller studier i tillegg til idretten
- Dine nærmeste bør være særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene
- Daglig sjekke for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk.
- Brytetrening gjennomføres med nærkontakt med et begrenset antall partnere.

## Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak

Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om smitte og symptomer, og om de tiltak som kreves for å igangsette aktivitet. De må også kjenne til de generelle anbefalinger fra helsemyndighetene (se vedlegg 1)

Klubben skal dokumentere hvordan informasjon er gitt og opplæring gjennomført. Klubbene må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [fhi.no](https://www.fhi.no).



---

## Rapportering

Medisinsk ansvarlig skal månedlig sende en statusmelding til NBF hvor det angis om klubben etterlever kravene til smittevern på en tilfredstillende måte.

NBF rapporterer egen aktivitet til sin medisinske ansvarlig.

## Vedlegg

### Vedlegg 1

Generelle anbefalinger for å forebygge smitte

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Ved minste tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personer hurtig isoleres, forlate trening og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Det er viktig at alle følger de [generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter](#) for å forebygge smitte:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til hverandre.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.



---

## Vedlegg 2

Klubb skal sende følgende e-post til forbundet for å igangsette aktivitet. E-posten skal ha daglig leder som avsender og medisinsk ansvarlig skal være satt på kopi.

Emne: [KLUBBNAVN] - Bekreftelse på etterlevelse av treningsprotokoll

Vi bekrefter at klubben er klar til å etterleve kravene i protokoll for gjennomføring av trening for toppidrettsutøvere under covid-19 utbruddet 2020, og at klubben vil etterleve krav den til enhver tid gjeldende versjon av protokollen.

Klubben forplikter seg også til å rette seg etter pålegg fra NBF om å justere opplegg for smittevern eller stanse trening dersom NBF vurderer at det er nødvendig som følge av (1) brudd på anbefalingene om smittevern eller (2) utbruddets utvikling.

[NAVN]            [NAVN]  
Daglig leder    Medisinsk ansvarlig

## Vedlegg 3

Medisinsk egenmelding ved oppstart av aktivitet

- Har du vært i kontakt med noen som har vært syk siste 14 dager?
- Har du hatt feber siste 14 dagene?
- Har du siste 14 dagene hatt en eller flere av følgende symptomer:
  - Utmattelse
  - Hodepine
  - Sår hals
  - Tungpustethet
  - Hoste
  - Kroppsverk



- 
- Tap av smaks- eller luktesans
  - Diare
  - Magesmerter

## Vedlegg 4

### Daglig rapportering

Utøver skal melde inn til den NBF/klubb gir i oppgave å samle inn informasjon følgende hver morgen og kveld:

- Jeg har symptomer på luftveisinfeksjon eller føler meg syk: Nei/ja
- Noen i min husstand har symptomer på luftveisinfeksjon eller føler seg syk: nei/ja
- Målt kroppstemperatur:

## Endringslogg:

Protokollen er laget 24. Juni etter mal fra NFF og ivaretar FHIs krav til åpning av toppidrett.