



## NBFs koronaveileder - gjenåpning

Oppdatert 7. September 2020 og gjeldende for alle klubber i Norges Bryteforbund

Bryteforbundets veileder er basert på [nye retningslinjer fra Folkehelseinstituttet](#) med virkning fra 15.juni og [Veileder for smittevern i idretten](#) fra Helsedirektoratet er lagt til grunn. Fra 15. juni kan personer under 20 år ha fysisk kontakt med hverandre på trening, og fra 1. august er det gitt unntak fra avstandskravet i covid-19-forskriften ved gjennomføring av konkurranser der alle deltakerne er under 20 år innen for egen brytekrets. Fra [dato] er det også åpnet for kontaktidrett for de over 20 år.

Uavhengig av aktivitetens art innenfor Bryteforbundet så er denne veilederen gjeldende. Hensikten med veilederen er å sikre et trygt treningsmiljø med lavest mulig risiko for smittsomme sykdommer. Veilederen inneholder råd og anbefalinger, og skal så langt det er mulig samsvare med de nasjonale retningslinjene. Hver klubb må selv gjøre sine risikovurderinger i forhold knytt til aktivitet, trening og konkurranser.

## Innhold

NBFs koronaveileder - gjenåpning .....	1
Ansvar.....	2
Informasjon og opplæring.....	2
Spørsmål rundt NBFs smitteveileder.....	2
Smitteforebyggende tiltak.....	2
Generelle tiltak.....	3
Forhåndsregler for utøvere og trenere i kontaktidrett .....	3
Treningsaktivitet.....	4
Konkurranser.....	5
Dommere .....	5
Konkurranser med publikum.....	5
Rapportering .....	5
Praktiske eksempler .....	6
Klubbtreninger .....	6
Bruk av garderobe .....	6
1 m avstand .....	6
Antall utøvere på trening .....	6
Arrangement i klubb.....	7
Stevnegjennomføring.....	7



## Ansvar

Det er Norges Bryteforbunds sitt ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for forbundets aktivitet (denne veilederen).

Det er klubbens ansvar v/leder at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens og de respektive idrettskretsene så vel som offentlige myndigheters krav.

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.

Det er utøver og utøvers foresatte/verger som er ansvarlig for at enkeltutøveren retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.

## Informasjon og opplæring

Norges Idrettsforbund har utviklet et e-kurs om smittevern.

Kurset sikrer et minimum av kunnskap knyttet til smittevern. **Klubbens ledere og sportsligapparat skal gjennomføre kurset innen 1. Oktober 2020.**

Kurset er også obligatorisk for de som skal delta i voksenidrett med kontakt når dette åpner.

Klubbene henstilles til å legge til rette for at alle utøvere og deltagere gjennomgår kurset.

Det anbefales at foresatte/verger gjennomgår dette kurset før treningens oppstart. Dette er spesielt med tanke på når foresatte/verger skal holde barnet borte fra trening.

Det anbefales at alle foresatte/verger til barn og unge under 18 år gjennomfører e-kurset sammen med utøver.

Det er klubbens leder som har ansvar for at alle trenere, utøvere, dommere, støtteapparat og foresatte/verger gjennomfører kurset, samt informerer alle involverte om klubbens og forbundets retningslinjer.

## Spørsmål rundt NBFs smitteveileder

Dersom klubben er usikker på om de overholder smittevernreglene på trening/konkurranse, ta kontakt med Norges Bryteforbund.

## Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets «gylden treenighet»

- Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- Hold avstand og unngå nærkontakt – alltid.

(Personer som er i karantene/isolasjon skal selvfølgelig ikke delta)

**Alle treningsgrupper skal gis informasjon om smitteforebyggende tiltak generelt og idrettens retningslinjer spesielt.**

## Generelle tiltak

- Utøvere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper skal ikke delta i aktivitet.
- Ved tegn til covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 2 dager etter at personen er symptomfri.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret (snørr), rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som covid-19 symptomer i denne sammenheng.
- Hvis en person i husstanden til utøver, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på trening.
- 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. Klubben skal informere utøvere, trenere, støtteapparat og Bryteforbundet om smittetilfellet.**

- Den som testes skal ikke delta i noen aktivitet i klubben inntil testresultatet foreligger. Ved negativt testresultat kan aktiviteten gjenopptas.
- Dersom flere utøvere i klubben får påvist covid-19 skal klubbens treninger/aktivitet suspenderes inntil lokal helsemyndighet gir klarsignal for gjenopptak av aktivitet.
- For å redusere kontakt bør utøvere som skal delta i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd (inspirert av [Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»](#)):
  - Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå nærkontakt med andre.
  - Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre.
  - Du bør daglig sjekke for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk.
  - Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel.
  - Dere som bor sammen, kan omgås normalt.
- Om mulig bør offentlig transport unngås ved reise til/fra trening.

## Forhåndsregler for utøvere og trenere i kontaktdrett

- Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine. Det gjelder;
  - Når man ankommer treningsfeltet
  - I pauser i treningen
  - Når man forlater treningsfeltet
  - Unngå hånd til ansiktet
- Håndhilsning, klemming og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Alle utøvere skal trene i nyvasket klær.

## Treningsaktivitet

- Alle tilknyttet sportslig virksomhet i NBF (utøvere, trenere, ledere, etc.) plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra myndigheter, Folkehelseinstituttet, Idrettsforbund og Norges Bryteforbund.
- **Utøvere med covid-19 relaterte symptomer skal bortvises.**
- Hver klubb/treningsgruppe skal oppnevne en ansvarlig kontaktperson som skal håndtere kontakten med helsemyndighetene og klubben ved behov for smittesporing.
- Klubben skal føre skriftlig frammøteliste til hver trening, som skal oppbevares trygt i 10 dager.
- Utøvere innen kontaktidrett er unntatt 1 meters regelen under utøvelse av selve idretten. I pauser må 1 meter avstand opprettholdes.
- For idretter med tett en-til-en kontakt mellom utøverne, kan klubbene gjenoppta treninger så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere (det er kun under aktivitet der det er nødvendig for å utføre idretten at 1m kravet fravikes).
- Treningsgruppen skal ha en maksimal størrelse på 20 personer inkludert trener(e). Treningsområdets utforming og størrelse må tas med i vurderingen når treningsgruppens størrelse fastsettes.
- Treningsgruppene skal søkes å være mest mulig egne kohorter. Minimer antall treningspartnere. Ved bytte av kohorter bør dette skje gjennom helg eller annen periode på minimum to dager uten organisert aktivitet.
- Det skal ikke være andre til stede på/i/ved treningsarealet enn de som tilhører den treningsgruppen som skal trene.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflasker til treningsøkten.
- Treningsaktiviteter som kan gjennomføres utendørs, bør gjennomføres ute så langt det er mulig.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. dukker, matter) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret. Rengjør utstyret ofte og grundig!
- Unngå trengsel der utøverne forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø.
- Garderobe- /dusjanlegg kan benyttes, men 1 meters regelen gjelder. Garderobene skal vaskes etter hver gruppes bruk. **Om krav til renhold se [retningslinjer fra helsedirektoratet](#).** **I de tilfeller det ikke er mulig å etterleve kravet til renhold i garderoben(e), skal disse holdes stengt!**
- NBF anbefaler minst mulig forflytting av mennesker på tvers av kommunegrenser, og fraråder aktivitet på tvers av klubber.

## Konkurranser

- Det er tillatt å konkurrere innenfor det geografiske område som er definert av Bryteforbundet; pr i dag Brytekretsene. Treningssamlinger på tvers av klubber frarådes.
- Reise til/fra konkurranse skal gjennomføres etter gjeldende smittevernregler. Om mulig bør offentlig transport unngås til/fra konkurransen.
- Det skal føres liste over hvem som er til stede på konkurransen. Listen skal oppbevares i 10 dager.
- Det skal være en smittevernansvarlig på alle arrangementer.

## Dommere

- Dommere er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører.
- Dommerne skal så langt det er mulig overholde 1 meters regelen.
- Dommeren plikter å sette seg inn i idrettens smittevernregler.
- Dommeren har myndighet til å påtale brudd på idrettens smittevernregler.
- Dommeren skal rapportere avvik fra idrettens smittevernregler til overordnet idrettsmyndighet.
- Det bør prioriteres dommere fra egen krets, for å begrense reising.
- Dommerne skal ikke berører utøvere, med mindre sikkerheten til utøver eller andre krever det.

## Konkurranser med publikum

- Dersom det er publikum til stede, skal reglene knyttet til offentlige arrangementer følges. Maksimalt antall tillatte personer i arenaen er pr august 2020 begrenset til maksimalt 200. Inkludert i dette tallet er utøvere, trenere, funksjonærer, arrangementshjelp og publikum.
- Det skal føres liste over alle personer som er på arenaen (både trener, utøvere, støtteapparat og publikum) som skal oppbevares sikkert i 10 dager. Nødvendig informasjon for ev. smittesporing er
  - Fult navn
  - Telefonnummer
  - Tidspunkt
- Det skal utpekes en smittevernansvarlig person for arrangementet.

## Rapportering

Ved smitte skal utøveren eller dens foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til klubben.



- Klubben skal søke kontakt med kommunelegen. Lokale helsemyndigheter er ansvarlig for smittesporing.
- Klubben skal også rapportere smittetilfellet til Bryteforbundet. NBF må ha følgende informasjon
  - Idrett
  - Klubb
  - Kjønn
  - Alder
  - Tidspunkt

NB! Grunnet personvern skal ikke smittet person(er) navngis.

Dersom enkeltperson kontakter NBF direkte skal forbundet kontakte klubben og informere om tilfellet.

Det er egne regler knyttet til rapportering av smittetilfeller i toppidretten!

### Praktiske eksempler

Følgende er noen praktiske eksempler på bruk av regelverket og veilederen.

#### Klubbtreninger

Klubbene kan gjennomføre treninger så lenge det er i henhold til lover og regler nevnt i denne veilederen. Hver klubb må selv vurdere om de er i stand til å overholde punktene over, og kan gjøre denne vurderingen i samråd med kvalifisert helsepersonell.

For barn og unge under 20 år er kontaktidrett tillatt under selve utøvelsen. Antall sparringspartnere skal minimeres og 1 meter avstand skal opprettholdes i pausene.

For utøvere over 20 år er det tillatt å trene dersom man opprettholder 1 meter avstand. **Unntak fra 1-meters regelen gjelder ikke for de over 20 år.**

#### Bruk av garderobe

Norges Bryteforbund oppfordrer klubber til å begrense garderobebruk til toalettbesøk og håndvask, ikke dusjing og kun unntaksvis klesskift.

#### 1 m avstand

1 meter avstand blir målt fra skulder til skulder.

#### Antall utøvere på trening

Dette avhenger av hvor stort treningslokalet er, samt at det ikke skal være mer enn 20 personer til stede i treningsrommet. Man skal kunne opprettholde 1 meters avstand til hverandre, dersom det er behov for det. Er ikke dette mulig må man dele opp gruppene i mindre kohorter.



### Arrangement i klubb

Flere klubber ønsker å gjennomføre medlemsmøter, eller liknende arrangement. Dersom klubben skal gjennomføre et arrangement er det krav om skriftlig deltakerliste og en smittevernansvarlig. Ved en konkurranse er det tillat med inntil 200 personer samlet, og det skal være minst 1 meter mellom personene. Unntaket er under selve konkurransen.

### Stevnegjennomføring

NBF erkjenner at det er en krevende balansegang mellom gjenåpning av idretten og samtidig bidra i den nasjonale dugnaden. Dette sammenholdt med de begrensningene som ligger, og behovet for å effektivt kunne overholde smittevernet anbefaler NBF at det i første omgang åpnes for kretsvis konkurranser for de aldersbestemte klassene. Og at det for de under henstilles til fortsatt å skape god aktivitet lokalt i egen klubb.

Det vil være de samme retningslinjer som for trening som gjelder med tanke på smittevern, men i tillegg er den noen spesielle anbefalinger i forhold til gjennomføring.

- Med begrensningen på 200 deltagere inkludert foreldre, trenere etc, anbefales det å gjennomføre stevner kun for aldersbestemte da det er mer gjennomførbart med færre foreldre og foresatte rundt utøverne.
- Dommere: Dommerne skal ikke berører utøvere, med mindre sikkerheten til utøver eller andre krever det.
- Format:
  - o Det anbefales nordisk system med inntil 5-6 utøvere i hver vekt.
  - o Det anbefales flytende vekter slik at stevne kan settes opp med likest mulig antall i vektene.
  - o Det gjennomføres en runde med utøvere i samme vekt på matten fortløpende, og så gjennomføres det vask av matte før neste vekt skal benytte matten. (I tillegg bør det legges opp til et forsterket renhold også av matter.)
- Oppvarming: Oppvarming gjennomføres enten med utøvere i samme vekt, eller de utøvere som man har hatt nærkontakt med i egen klubb.
- Arrangør klubb må sørge for at alle som skal til stevnet melder seg på. (utøvere, trenere, foreldre etc)
- Adkomst: Klubbene møter samlet og slipper inn klubbvis- vakt ved inngangsdør som sjekker alle deltakere. Klubb leverer liste med kontaktdetaljer på sine deltakere og funksjonærer i døra. Håndsprit brukes i døra.