

## NKFs koronaveileder

Oppdatert 06.10.2020 og gjelder for alle klubber i Norges Kampsportforbund.

Kampsportforbundets 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. Fra 1. august er det gitt unntak fra avstandskravet i covid-19-forskriften ved gjennomføring av konkurranser der alle deltakerne er under 20 år og konkurrerer innen respektive region (nord, midt, vest, sør og øst).

**Fase 1/3 av gjenåpning av voksenidrett: Fra 12. Oktober er det gitt unntak fra avstandskravet i covid-19-forskriften ved gjennomføring av treningsaktivitet der alle deltakerne er under 26 år. Dette gjelder kun i treningsaktivitet, og ikke konkurranseaktivitet.**

Uavhengig av aktivitetens art innenfor Kampsportforbundet 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 knyttet til aktivitet, trening og konkurranser.

## Innhold

NKFs koronaveileder .....	1
Ansvar .....	2
Informasjon og opplæring .....	2
Spørsmål rundt NKFs smitteveileder .....	2
Smitteforebyggende tiltak .....	3
Generelle tiltak .....	3
Treningsaktivitet .....	4
Konkurranser .....	5
Dommere .....	5
Konkurranser med publikum .....	6
Rapportering .....	6
Praktiske eksempler .....	7
Klubbtreninger .....	7
Fottøy .....	7
Bruk av garderobe .....	7
Antall utøvere på trening .....	7
Arrangement i klubb .....	8
Stevnegjennomføring .....	8

## Ansvar

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

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

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene, samt informere utøvere og foresatte/verger om klubbens håndtering.

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

## Informasjon og opplæring

Klubben v/styret er pålagt å informere alle involverte om klubbens og forbundets retningslinjer.

Norges idrettsforbund har utviklet et e-kurs om smittevern som er felles for alle idretter. Dette sikrer et minimum av kunnskap. Det er et krav om at klubbens ledere og sportslig apparat (trenere, instruktører og dommere) skal gjennomføre kurset snarest.

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

Det anbefales på det sterkeste at alle instruktører, utøvere og støtteapparat ellers, gjennomfører kurset før de deltar i klubbens aktiviteter.

Det anbefales at foresatte/verger gjennomgår dette kurset før treningens oppstart. Dette er spesielt med tanke på kunnskap om 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.

**GÅ TIL IDRETTENS KORONAVETTKURS**

På [idrettsforbundet.no](https://idrettsforbundet.no) finnes mer informasjon om smittevern og koronasituasjonen for idretten.

## Spørsmål rundt NKFs smitteveileder

Dersom klubben er usikker på om de overholder smittevernreglene på trening/konkurranse, ta kontakt med Norges Kampsportforbund v/ arrangementssjef [Vegard Henriksen](#).

## Smitteforebyggende tiltak

### Smittevernets «gylne 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

- Håndhilsning, klemming og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Utøvere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper skal ikke delta i aktivitet.
- Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme og at personer med *selv milde luftveissymptomer* ikke møter til aktiviteter. Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing), og det meste av smitteoverføringen skjer 1–2 dager før symptomstart og 4-5 dager etter symptomstart.
- Hvis en person i husstanden til utøver, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i klubbens 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 Kampsportforbundet 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.

## Treningsaktivitet

- Alle tilknyttet sportslig virksomhet i NKF (utøvere, trenere, ledere, etc.) plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra myndigheter, Folkehelseinstituttet, Norges Idrettsforbund og Norges Kampsportforbund.
- **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, for så makuleres.
- For idretter med tett en-til-en kontakt mellom utøverne, herunder kampsport, kan klubbene gjenoppta treninger så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere.
- Utøvere under 26 år er unntatt 1-metersregelen under utøvelse av selve idretten. I pauser må 1 meter avstand opprettholdes. Trenere over 26 år skal holde 1-meters avstand.
- Treningsgruppen skal ha en maksimal størrelse på 20 personer (trenere kommer i tillegg). Treningsområdets utforming og størrelse må tas med i vurderingen når treningsgruppens størrelse fastsettes.
- Dersom klubben disponerer et stort treningsareal, kan flere grupper gjennomføre trening samtidig. Det må da være minimum 150m<sup>2</sup> til rådighet per gruppe, og det skal ikke være noe form for kommunikasjon eller kontakt mellom gruppene.
- Treningsgruppene skal søkes å være mest mulig egne kohorter. Minimer antall treningspartnere. Ved bytte av gruppe/kohort bør dette skje over helg eller annen periode på minimum 2 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 vannflaske til treningsøkten.
- Treningsaktiviteter som kan gjennomføres utendørs, bør gjennomføres ute så langt det er mulig.
- Alle utøvere skal trene i rene klær.
- 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.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjepler og pads) 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-metersregelen 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!**
- NKF anbefaler minst mulig forflytting av mennesker på tvers av kommunegrenser, og fraråder aktivitet på tvers av klubber.

## Konkurranser

### **Kampsportforbundet har avlyst alle terminfestede konkurranser frem til 1. november.**

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

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

- Det er tillatt å konkurrere innenfor det enkelte geografiske område som er definert av Kampsportforbundet; nord, midt, vest, sør og øst. Utøvere under 20 år er unntatt 1-metersregelen i konkurranseaktivitet. Treningssamlinger på tvers av klubber frarådes.
- Arrangørklubb må sørge for at alle som fysisk skal være til stede på stevnet melder seg på (utøvere, trenere, foreldre etc).
- Det skal være en smittevernansvarlig på alle arrangementer.
- Det skal føres liste over hvem som er til stede på konkurransen. Listen skal oppbevares i 10 dager, og deretter makuleres.
- Med begrensningen på 200 deltagere inkludert foreldre, trenere etc., anbefales det å gjennomføre stevner kun for aldersbestemte grupper da det er mer gjennomførbart med færre foreldre og foresatte rundt utøverne (NB! Lokale og midlertidige bestemmelser vil alltid være gjeldende).
- Etterpåmelding er ikke tillatt.
- Reise til/fra konkurranse skal gjennomføres etter gjeldende smittevernregler. Om mulig bør offentlig transport unngås til/fra konkurransen.
- Oppvarming: Oppvarming gjennomføres enten med utøvere i samme vekt, eller de utøvere som man har hatt nærkontakt med i egen klubb.
- Kioskdrift bør skje ihht. [Råd om trygg servering fra buffeten og salatbar](#), og til enhver tid gjeldende smittevernregler.
- Ha antibac/tilgang til vask i alle rom.

## Dommere

- Dommere er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører.
- Dommerne skal så langt det er mulig overholde 1-metersregelen.
- **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.
- Dommere kan ikke dømme utenfor sin konkurranseregion i konkurranser i regi av NKF. Ved andre konkurranser anbefaler NKF at det ikke brukes dommere på tvers av regioner. Det anbefales ikke å dømme utenlands.
- Dommerne skal ikke berøre 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 per september 2020 begrenset til 200 (lokale og midlertidige bestemmelser vil alltid være gjeldende). Inkludert i dette tallet er utøvere, trenere, funksjonærer, arrangementshjelp og publikum.
- Det skal føres liste over alle personer som er på arenaen (både trenere, utøvere, støtteapparat og publikum) som skal oppbevares sikkert i 10 dager. Nødvendig informasjon for eventuell smittesporing er
  - Fullt navn
  - Telefonnummer
  - Tidspunkt
- Det skal utpekes en smittevernansvarlig 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 Kampsportforbundet. NKF må ha følgende informasjon
  - Idrett
  - Klubb
  - Kjønn
  - Alder
  - Tidspunkt

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

Dersom enkeltperson kontakter NKF 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.

[På idrettsforbundet.no finnes egen informasjonsside med F&Q.](http://idrettsforbundet.no)

### 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 26 år er kontaktidrett tillatt under selve utøvelsen. Antall sparringspartnere skal minimeres og 1 meter avstand skal opprettholdes i pausene.

Utøvere over 26-år har ikke unntak fra 1-metersregelen: For utøvere over 26 år er det tillatt å trene dersom man opprettholder 1 meter avstand. Det betyr at kata-/mønster trening og basistrening etc. er tillatt, samt konkurranse i kata/mønsteridretter (NB! Se stevnegjennomføring under!). **Unntak fra 1-metersregelen gjelder ikke for de over 26 år, også trenere.**

En gruppe personer over 26 år kan gjennomføre trening med bruk av puter og diverse utstyr dersom utstyret blir vasket/sprøytet med jevne mellomrom. Direkte kontakt med hverandre er ikke tillatt.

Foreldre som er innom treningslokalet for avlevering og henting skal registreres med navn og kontaktinformasjon.

### Fottøy

Det er ikke påbudt å nytte seg av fottøy under trening. Hver enkelt klubb vurderer selv om de vil praktisere dette for sine medlemmer.

### Bruk av garderobe

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

### Antall utøvere på trening

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

Klubber med store lokaler kan ha flere treningsgrupper samtidige på inntil 20 personer. Det må da være min. 150m<sup>2</sup> til rådighet pr. gruppe og det skal ikke være noe form for kommunikasjon eller kontakt mellom gruppene.

En treningsgruppe bestående av utøvere over og under 26 år kan deles i to treningsgrupper i samme treningslokale, der utøvere under 26 år kan trene med kontakt og utøvere over 26 år må trene uten kontakt. 1 meter avstand må opprettholdes i pauser og for de over 26 år, og totalt antall utøvere kan ikke overgå 20 personer.

### Arrangement i klubb

Flere klubber ønsker å gjennomføre et kick-off i klubben, eller lignende 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 (med mindre lokale myndigheter har andre restriksjoner), og det skal være minst 1 meter mellom personene. Unntaket er under selve utførelsen av konkurransen gjelder for utøvere under 20 år.

### Stevnegjennomføring

Alle terminfestede konkurranser i regi av Norges Kampsportforbund er avlyst frem til 1. november. Klubbene kan arrangere konkurranser internt i klubben, samt innenfor egen region for barn og unge i all kampsport, samt for personer over 20 år i kata-/mønsteridretter. Det er likevel en sterk anbefaling fra NKF at det ikke gjennomføres noen konkurranser (på tvers av klubbene) grunnet risiko for økt smitte.

Det anbefales at dommere tilhører samme region som stevnearrangør.