

NKFs koronaveileder

Oppdatert 16.04.2021 og gjelder for alle klubber i Norges Kampsportforbund.

NB! Lokale og/eller kommunale restriksjoner og retningslinjer vil alltid overgå NKFs Koronaveileder og andre nasjonale retningslinjer. Sjekk opp i din kommune hva som er de gjeldende restriksjoner og retningslinjer!

Regionale tiltak

Kommuner omfattet av regionale tiltak iverksatt av regjeringen:

- [Tiltaksnivå A](#): 20 kommuner i Viken.
- [Tiltaksnivå B](#): 19 kommuner i Viken, 10 kommuner i Vestfold og Telemark.
- [Tiltaksnivå C](#): ingen kommuner.

Lokale tiltak

Flere kommuner har innført lokale tiltak. Se [nettsiden til din kommune \(helsenorge.no\)](#).

Kampsportforbundets veileder er basert på retningslinjer frå Helsedirektoratet og NIFs Smittevernsveileder

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	3
Smitteforebyggende tiltak	3
Generelle tiltak	3
Treningsaktivitet	4
Konkurranser	5
Dommere	7
Rapportering	7
Praktiske eksempler	8
Klubbtreninger	8

Fottøy	8
Bruk av garderobe	8
Antall utøvere på trening	8
Arrangement i klubb.....	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 finnes mer informasjon om smittevern og koronasituasjonen for idretten.

Spørsmål rundt NKFs smitteveileder

Dersom klubben er usikker på om de overholder smitteverntreglene 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.
- **Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt, både ute og inne, men begrenset til en gruppestørrelse på 20 (trenere kommer i tillegg). De kan også unntas fra anbefalingen om 1 meters avstand når det er nødvendig for å drive med aktiviteten.**
- **Utøvere over 20 år kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer, så lenge de kan holde minst 1 meters avstand.** Treningsgruppen skal ha en maksimal størrelse på 10 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 150m² 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 2 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 t.o.m. 31. mai 2021

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 er mulig å ha arrangementer for kommunens innbyggere, så lenge lokal smittesituasjon tilsier det og det er tillatt etter lokale forskrifter og anbefalinger. Arrangementer som samler personer fra ulike kommuner, anbefales utsatt eller avlyst. Hvis arrangementer ikke kan utsettes gjelder reglene og anbefalingene nedenfor.

Barn og unge under 20 år kan delta i idrettsarrangementer som samler deltakere fra samme kommune. Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne trene og konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det.

Barn og unge under 20 år som driver med idretter som ikke innebærer nærkontakt, som ski, kan delta i idrettsarrangementer utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling.

Det gjelder forsterkede smitteverntiltak og særlig høyt tiltaksnivå i enkelte kommuner, se [covid-19-forskriften kapittel 5A, 5B og 5C](#).

Hva er et arrangement?

Arrangementer kan for eksempel være graderinger, cuper, stevner og liknende, men ikke ordinær trening, se [covid-19-forskriften § 13 første ledd bokstav a](#).

Avstandskrav med unntak på arrangementer

- Personer som er til stede skal kunne holde minst 2 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand, målt fra skulder til skulder. Arrangøren skal ikke gjennomføre aktiviteter som krever mindre avstand mellom utøvere eller deltakere. Arrangementer kan likevel gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for følgende grupper:
 - Utøvere under 20 år, støtteapparat og dommere som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region der region brukes som geografisk avgrensning
 - Personer under 20 år som deltar på aktivitetsleir og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, samt de som står for arrangementet

Unntakene om avstand gjelder for utøvere, deltakere og støtteapparat, men ikke for publikum.

Antall personer på arrangementer

Selv om kravene til avstand blir oppfylt, skal det ikke gjennomføres arrangementer med flere personer som samtidig er fysisk til stede enn:

- 10 personer på innendørs arrangement, likevel 100 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser
- 200 personer på utendørs arrangement, likevel 600 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser
- 50 personer på innendørs idrettsarrangement for utøvere under 20 år som tilhører idrettslag i samme kommune, eller 100 personer hvor alle sitter på faste, tilviste plasser

Ved idrettsarrangementer for personer under 20 år, skal alle som er til stede, inkludert utøvere og støtteapparat, inngå i beregningen av det totale antallet personer. Dette inkluderer også foresatte. Grunnen til at også utøvere, foresatte mv. skal regnes inn i totalantallet, er at ved slike arrangementer vil utøvere og publikum normalt ikke være adskilt, men blandes i løpet av arrangementet. Det anbefales at antall støttepersonell, foresatte og tilskuere begrenses så langt det er mulig.

Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer, skal ikke regnes med i det antallet personer som kan være til stede. Dette kan være ansatte i idrettslaget, funksjonærer eller foresatte som er arrangører.

Ved toppidrettsarrangementer inngår alle som er til stede, inkludert utøvere og støtteapparat, i beregningen av det totale antallet personer.

Ved arrangementer hvor det er mer enn 200 personer til stede samtidig, skal de som er til stede fordeles i grupper med inntil 200 personer, der det er minst to meter avstand mellom gruppene.

Arrangøren skal iverksette tiltak for å ivareta krav til avstand mellom deltakere som ikke er i samme husstand på arrangementer der publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser. Om det er nødvendig skal det benyttes vakthold for å sikre dette.

Grupper med inntil 10/50/100/200 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevern-faglig forsvarlig måte og det ikke er kontakt mellom dem.

Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer skal ikke regnes med i det antallet personer som kan være til stede.

Krav til arrangør

- Det er et vilkår at det er en ansvarlig arrangør. Arrangøren har ansvar for at arrangementet oppfyller kravene i covid-19-forskriften, inkludert at kravet om avstand og antall personer følges, og skal iverksette tiltak som gjør det mulig å ivareta hygiene og at syke ikke deltar på arrangementet.
- Arrangøren skal ha oversikt over hvem som er til stede, for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Dersom det for å finne tilbake til deltakerne, er nødvendig å nedtegne en egen oversikt over de tilstedeværende med kontaktopplysninger, skal oversikten oppbevares på en forsvarlig måte og slettes etter 14 dager. Arrangøren skal informere de som er til stede om at det nedtegnes en egen oversikt.

- De som er til stede, skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern. Arrangøren bør følge relevante standarder om smittevern.

For samlinger i grupper som ikke er arrangementer, for eksempel ordinære treninger, anbefales som hovedregel gruppestørrelse på inntil 20 personer og avstand på minst 1 meter. Hovedanbefalingen om gruppestørrelsen kan tilpasses ulike idretter. Se mer om dette og unntak fra hovedanbefalingen om antall personer og avstand mellom dem i avsnittet om [Anbefaling om avstand mellom personer](#).

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.

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.

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 kontaktdrett tillatt under selve utøvelsen. Antall sparringspartnere skal minimeres og 2 meter avstand skal opprettholdes i pausene.

En gruppe personer over 20 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. 150m² til rådighet pr. gruppe og det skal ikke være noe form for kommunikasjon eller kontakt mellom gruppene.

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 tillatt med inntil 10 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.