



SMITTEVERN REGLER FOR HASLUM IDRETTSLAG.

Under henvisning til de nasjonale og lokale smittevernregler, samt fellesidrettslige smittevernregler, jf nedenfor, presiserer styret i Haslum idrettslag følgende:

1. Det utarbeides fortløpende nasjonale og lokale (kommunale) regler for smittevern, hvor idretten ofte står i fokus når det gjelder regler. Det vil ikke være mulig for styret å ajourføre disse fortløpende, og vi viser derfor til Bærum kommune sine regler som fortløpende oppdateres på følgende lenker, og pålegger ledere/trenere til å forholde seg til/og være oppdatert på disse regler, samt de fellesidrettslige nasjonale regler.

Kommunale regler finnes:

<https://www.baerum.kommune.no/korona/rad-og-regler/idrettsanlegg-svømmehaller-og-bad/>

<https://www.baerum.kommune.no/korona/rad-og-regler/kultur-underholdning-og-fritidsaktiviteter/>

2. I tillegg til dette presiseres det fra styret at den enkelte leder/trener MÅ se på ytterligere mulighet/farer for smittespredning, blant annet i forhold til innendørsaktiviteter (idrettshallene), om begrensninger for tilstedeværende ellers, blant annet foreldre og andre «tilfeldige» tilstedeværende.
3. Vi viser særlig til Helsedirektoratets uttalelse om bruk av haller og treningsgrupper av 12.10.20 hvor det står:

Det er mulig for flere grupper à 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er slik at gruppene kan holdes helt adskilt under hele økten og at de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernradene. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel. Det bør til enhver tid være minst 2 meters avstand mellom gruppene.

Idrettslag/-foreninger bør der det er mulig inndelegge deltakerne i faste grupper og fortrinnsvis samle deltakere som omgås i andre sammenhenger, for eksempel ved å sette sammen grupper fra samme lokalmiljø, skolekrets eller lignende.

Det kan være viktig å være klar over at SARS-CoV-2 overlever best ved lav temperatur og lav luftfuktighet slik at utøvelse av visse idretter under slike forhold derfor kan medføre en høyere risiko for utbrudd av sykdom.

4. Husk, det er alltid de strengeste regler som gjelder, dvs. at evt. kommunale innskjerpinger av nasjonale regler vil ha fortrinn.
5. Utover de fellesidrettslige regler vises det også til veiledere fra de respektive særforbund, så som håndballforbundet:
<https://www.handball.no/nyheter/2020/03/oppdatert-koronainfo/>
6. Brudd på Haslum IL sine smittevernregler vil kunne føre til stengning av anlegg.



I den fellesidrettslige smitteveilederen lyder det:

Ajourført 1. desember 2020.

Alle idrettslag må følge den [fellesidrettslige smitteveilederen](#) som helsemyndighetene har utarbeidet i samarbeid med idretten. I tillegg bør idrettslaget lese hvilke koronavettregler som gjelder for spesifikke idretter [her](#).

De viktigste punktene i den fellesidrettslige smittevernveilederen:

- **Antall personer på ordinære treninger må ikke overstige 20 personer. Alle må holde minst 1 meters avstand.** Barn og ungdom til og med 19 år trenger ikke å ha 1 meters avstand på trening. Dette gjelder både innendørs og utendørs.
- **Idrettslag og andre kan arrangere idrettsarrangementer som cuper, kamper og turneringer i samsvar med anbefalingene i veilederen.** Arrangement på inntil 200 personer er tillatt. Alle må holde minst 1 meters avstand. Unntak fra 1 metersregelen er personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud i regi av idretten, samt de som står for arrangementet. Unntaket gjelder også for utøvere under 20 år som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region.
- **Det er mulig for flere grupper á 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal dersom gruppene holdes adskilt** og de enkeltvis og samlet kan overholde smittevernradene.
- Idrettslag/foreninger bør der det er mulig inndele deltakerne i faste grupper og fortrinnsvis samle deltakere som omgås i andre sammenhenger, for eksempel ved å sette sammen grupper fra samme lokalmiljø, skolekrets eller lignende.
- **Bruk av garderober er tillatt.**
- **Det er ikke behov for rengjøring av baller i ballidrett utover normal praksis.** Deltakere bør oppfordres til å ikke ta seg til ansiktet mens man bedriver aktivitet med felles utstyr.
 - **Ved bruk av felles matter, slagputer eller liknende utstyr som berøres hyppig med hendene/ansiktet anbefales håndvask før og etter bruk, samt rengjøring av utstyret mellom hver bruker.** Begrens utstyr som innebærer tett kontakt med ansikt eller hender.
- **Syke personer må holde seg hjemme.**
- God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold.
- **Idrettslaget er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres forsvarlig og i tråd med reglene.**
- Idrettslaget bør sørge for nødvendig opplæring og informasjon før oppstart.
- Idrettslag må vurdere hvor mange trenere/instruktører/frivillige som er nødvendig for å gjennomføre aktivitet.



HASLUM IL



Reglene er hentet fra Norges idrettsforbund sin smitteveileder, og det pålegges den enkelte leder/trener for organisert idrett i Haslum idrettslag å holde seg ajour/oppdatert med de til enhver tid gjeldende regler. Fellesidrettslige smittevernregler finner man på:

Helsedirektoratets veileder:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

og NIF sin hjemmeside:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/artikler/nifs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet2/>

1. desember 2020
styret i Haslum idrettslag.