

RÅD OG ANBEFALINGER TIL ASKERIDRETTE

Asker kommune er glad for at barn og unge fortsatt kan drive med fritidsaktiviteter. For å bidra til trygge og tydelige rammer, følger her noen råd og anbefalinger. De viktigste tiltakene er fortsatt god hygiene og å holde avstand.

Som tidligere er det viktig at aktivitet kun skjer i faste treningsgrupper og på faste steder. Idrettslagene oppfordres av kommuneoverlegen til å legge til rette for øvelser som ikke innebærer nærkontakt i perioden vi er inne i nå. Årsaken er at vi daglig har tilfeller med smitte i skoler og barnehager.

Der det er mulig er det ønskelig å gjennomføre treningene uten at man blander utøvere fra ulike grupper/skolekohorter i samme treningsgruppe/aktivitet. Trenerne oppfordres derfor til å planlegge for hvordan treningene kan gjennomføres med dette for øye.

For utøvere som er medlem i idrettsklubber i Asker, men bor i nærliggende kommuner med strengere restriksjoner, anmoder vi om at man ikke deltar på trening i denne korte perioden frem mot jul. Vi minner om at det er en god grunn til at det er strenge restriksjoner der man bor, og at hovedmålet fremdeles er å begrense mobiliteten.

Vi ber om at en ikke tar imot nye medlemmer fra andre kommuner i denne perioden.

Skoler på rødt smittevernnivå

Elever ved skoler på rødt smittevernnivå kan delta på organiserte fritidsaktiviteter. Rødt nivå innebærer mer avstandsregulering og generelt strengere smittevernregler i skolene. Idretten oppfordres på samme måte at utøvere fra skoler på rødt nivå fortsetter å holde avstand gjennom hele treningsøkta. Det er også viktig å opprettholde faste treningsgrupper slik at det ikke er mange forskjellige personer en trener med.

Råd og anbefalinger

- Håndvask/hånddesinfisering både før, under og etter trening. Der nærkontakt med utøvere er nødvendig må håndvask/hånddesinfisering gjennomføres mellom kontakt med hver utøver.
- Utøverne holder seg til sin faste treningsgruppe.
- Unngå å blande utøvere fra forskjellige treningsgrupper.
- Reduser kontakt mellom skolekohorter i trening der det er mulig.
- Treningene skal foregå på faste steder, både innendørs- og utendørsaktiviteter.
- Unngå kontaktøvelser.
- Hvis mulig, unngå bruk av garderobes.
- Er man forkjølet eller føler seg uvel, møter man ikke til trening, men blir hjemme! Alle som har symptomer på korona bør teste seg.
- Trenerne bør holde én, gjerne to meter avstand til utøverne.

- Trenerne som ikke kan overholde minst én, gjerne to meter avstand til utøverne, skal bruke munnbind (obs: munnbind erstatter ikke andre smitteverntiltak eller avstandskrav).
- Foresatte anmodes om å ikke oppholde seg i fellesarealer tilknyttet fritidsaktiviteter.
- Kamper og arrangement for barne- og ungdomsidretten er ikke tillatt.
- Toppidretten kan gjennomføre kamper, men uten tilskuere.

Trening for voksne:

Hensikten med forskriften er å redusere mobilitet og den fysiske kontaktflaten for voksne.

- Innendørs trening for voksne over 20 år er ikke tillatt. (men tillates for personer med funksjonsnedsettelse og særlig sårbare grupper).
- Idrettslagene oppfordres til også å stanse utendørs breddeidrett for voksne.
- All utendørs aktivitet forutsetter at man holder minst én, gjerne to meter avstand til andre under hele aktiviteten.
- Individuell opptrening/rehabilitering etter skade og sykdom med fysioterapeut eller personlig trener er tillatt. Helsevurdering anbefales.

Avhengig av smittesituasjonen, **kan endringer komme på kort varsel**. [Her på kommunens nettsider](#) finner du oppdatert informasjon om hvilke regler som gjelder for Asker. Her finner du også nyttige spørsmål og svar.