

## **NORGES IDRETTSFORBUND ANBEFALING TIL UTØVELSE AV IDRETTSAKTIVITET** (Pressemelding fra Norges idrettsforbund av 2. april 2020)

**Norges idrettsforbund har utarbeidet fellesidrettslige anbefalinger i samråd med Helsedirektoratet.**

Norges idrettsforbund (NIF) støtter opp under helsemyndighetenes arbeid for å hindre spredning av COVID-19-viruset. Det har helt eksplisitt vært kommunisert at organisert idrett ikke skal forekomme. Samtidig har det vært gitt retningslinjer for fysisk aktivitet som har vært tolket svært forskjellig fra kommune til kommune.

Av denne grunn har Norges idrettsforbund henvendt seg til Helsedirektoratet med mål om å få på plass en overordnet og tydelig [veileder](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/naeringsliv-idrett-og-kultur?malgruppe=undefined) (<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/naeringsliv-idrett-og-kultur?malgruppe=undefined>) som skal regulere både organisert og egenorganisert fysisk aktivitet.

Intensjonen bak Helsedirektoratets veileder og NIFs fellesidrettslige anbefalinger er å hindre smitte. Disse må anses som minimumsbegrensninger, et minste sett retningslinjer som skal følges. Imidlertid vil det for mange idretters vedkommende være hensyn som tilsier at retningslinjene skal være strengere, ikke minst knyttet til aktivitet innendørs.

Særforbundenes retningslinjer for egen idrett skal gjelde i de tilfeller der disse er sterkere enn de fellesidrettslige anbefalingene fra NIF.

Under følger de fellesidrettslige anbefalingene fra NIF, som er utarbeidet i samråd med Helsedirektoratet:

### **Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter**

- Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

### **Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter**

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

### **Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:**

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. baller eller treningsmanualer). Herunder er det viktig at særforbundene gjør grundige vurderinger om hvordan dette kan løses og håndheves.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.