

NORGES
IDRETTSFORBUND

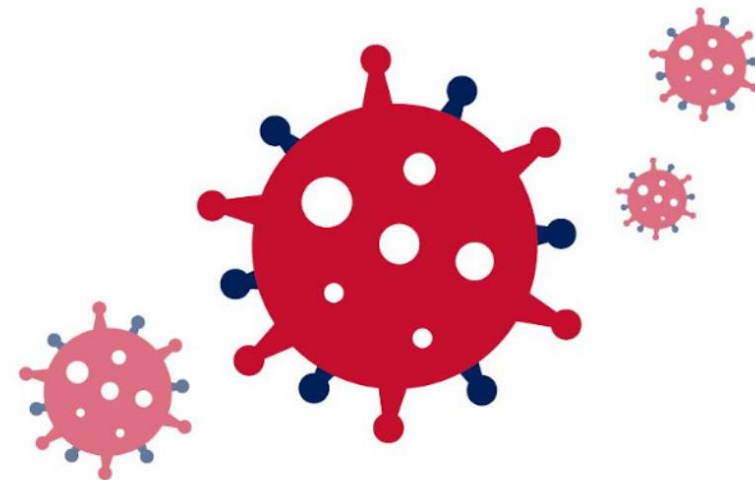


Idrettens koronavettregler

Presentasjon med det viktigste budskapet

Det går bra!

- Du kan drive med idrett!
- Du må følge reglene.



Koronaviruset kan spre seg på tre måter:

1. Dråpesmitte:

Den syke nyser, spytter eller hoster ut små dråper som inneholder viruset.

Personer som står nær kan puste inn viruset, eller viruset kommer inn i øyne, nese eller munn.



Bilde: United Nations COVID-19 response

Koronaviruset kan spre seg på tre måter:

2. Direkte kontakt:

Den syke har fått viruset på hendene og tar på en annen person, for eksempel ved håndhilsing.

Neste person fører viruset fra hendene sine til øyne, nese eller munn.



Koronaviruset kan spre seg på tre måter:

3. Indirekte kontakt:

Hvis viruset sitter på ting, for eksempel dørhåndtak og mobil.

En person tar på tingen og tar seg deretter i øyne, nese eller munn.



De viktigste tiltakene du må følge

1. Syke personer skal holde seg hjemme.
2. Host i papirlommetørkle eller i albuekroken. Vask hendene ofte.
3. Hold 1 meters avstand.



Før trening

- Skift helst til treningstøy hjemme.
- Ha på nyvasket treningstøy.
- Vask hendene før du drar.
- Hold 1 meters avstand på vei til trening.



Under trening

- Vask hendene eller bruk antibac når du ankommer treningen.
- Bruk egen drikkeflaske. Ikke drikk av andres flaske.
- Et fåtall personer bør ta på felles utstyr som for eksempel kjegler, hindere og benker.



Under trening

- Ingen må håndhilse, klemme eller ta «high five».
- Ingen får spytte.
- Host i papir eller i albuekroken.
- Unngå å ta deg i ansiktet.



Under trening

- Er du 19 år eller yngre kan du være i nærkontakt med andre i spill- og kampsituasjoner eller liknende.
- Er du 20 år eller eldre må du alltid holde 1 meters avstand.



Etter trening

- Felles utstyr skal vaskes.
- Vask hendene.
- Hold 1 meters avstand på vei hjem.



Dette klarer vi!



Mer informasjon

- [Norges idrettsforbund sin nettside om koronaviruset](#)
- [Særforbundenes nettsider om koronaviruset](#)
- [Fellesidrettslig smittevernveileder](#)



Spørsmål til diskusjon

1. Kan man trene med nærkontakt når man er 15 år?
2. Er det greit å feire en seier med «high five»?
3. Kan man gå på trening hvis man er forkjølet?
4. Kan man byttelåne drikkeflasker?
5. Må man vaske hendene før man drar på trening?
6. Bør man vaske felles utstyr etter trening?



Fasit

1. Kan man trene med nærkontakt når man er 15 år? Ja.
2. Er det greit å feire en seier med «high five»? Nei.
3. Kan man gå på trening hvis man er forkjølet? Nei.
4. Kan man byttelåne drikkeflasker? Nei.
5. Må man vaske hendene før man drar på trening? Ja.
6. Bør man vaske felles utstyr etter trening? Ja.

