



RETNINGSLINJER FOR TRENING

UNDER COVID-19 UTBRUDDET 2020-2022

TOPPIDRETT UNDER NORGES BANDYFORBUND



Retningslinjene er utarbeidet med basis i Norges Fotballforbunds og Norges Håndballforbunds protokoller for kamper og arrangementer i toppidretten. Norges Bandyforbund retter en stor takk til NFF og NHF for deres villighet til å dele både sine erfaringer og for at de stiller sine protokoller til disposisjon også for andre kontaktsidretter.

Versjon 3.01 - 14. januar 2022

Norges Bandyforbund
Postboks 5000
N-0840 Oslo

Org.nr.: 971434406

Besøksadresse:
Sognsvn. 75 J, Ullevaal Stadion

+47 21029000

innebandy@nif.idrett.no | bandyforbundet.no



Innhold

1 - Innledning	2
2 - Medisinsk ansvarlig.....	3
3 - Screening og monitorering av helsetilstand	3
4 - Deltakernes ansvar	5
5 - Tilrettelegging og smittevern for laget/landslaget.....	5
6 - Treningskamper.....	6
7 - Sanksjoner.....	6
Vedlegg 1 - Egenerklæring.....	7
Vedlegg 2 - Forslag til skjema for egenkontroll	8

1 - Innledning

Norges Bandyforbund (NBF) har utarbeidet retningslinjer i forbindelse med gjennomføring av trening for sin toppidrett under covid-19 utbruddet.

Disse retningslinjene for trening i NBFs toppidrett er gjeldende når myndighetene har vedtatt restriksjoner for trening, men har gjort unntak for at toppidretten kan trene som normalt.

Formålet med retningslinjene er å hindre at smitte kommer inn i lagene, og i forlengelsen av dette unngå spredning i befolkningen.

Overordnet skal myndighetene, Norges Idrettsforbund (NIF) og NBFs Forbundsstyres til enhver tid gjeldende lover, regler, vedtak og anbefalinger alltid følges og overholdes.

Myndighetene og NIF har fra og med 14/1-22 definert NBFs toppidrett som følger: Alle landslag¹, Eliteseriene for kvinner og menn i innebandy, Eliteserien for menn i bandy og Dameserien i bandy.

Toppidrettsutøvere som bedriver idrett der normal trening innebærer nærkontakt, må være ekstra aktsomme for smitte. Det er svært viktig at alle involverte (klubb/lag/spillere/støtteapparat) er lojale mot de fastsatte retningslinjene, og at de etterlever disse.

NIF og NBF forbeholder seg retten til å kontrollere og eventuelt stanse muligheten for å trene i forbundets toppidrett om det er manglende kontroll og struktur på smittevernet. Brudd på kravene til smittevern i retningslinjene kan også bli gjenstand for andre sanksjoner.

¹ Vi venter på avklaring fra myndighetene om dette kun gjelder seniorlandslagene våre.



For klubblagene er det klubbens daglige leder og/eller styreleder som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med retningslinjene, og at alle personer som deltar i aktivitet får god informasjon om covid-19 smitte, symptomer og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Klubbene må selv sørge for en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern i tråd med retningslinjene, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra NIF, NBF og helsemyndigheter.

For landslagene er det Norges Bandyforbund ved Generalsekretær/President som er ansvarlig for å sikre at landslagsaktivitet skjer i samsvar med retningslinjene, og at alle personer som deltar i aktivitet får god informasjon om covid-19 smitte, symptomer og om smitteverntiltakene rundt landslaget.

2 - Medisinsk ansvarlig

Alle klubblag og landslag skal ha en medisinsk ansvarlig, som har et overordnet ansvar for monitorering av helsetilstand til spillere, trenere og støtteapparat.

Medisinsk ansvarlig skal ha helsefaglig kompetanse og erfaring fra diagnostisering.

Dersom den medisinske ansvarlige ikke er lege, skal det gjøres avtale med en lege som vedkommende kan konsultere ved behov.

En medisinsk ansvarlig kan ikke samtidig være trener, lagleder eller spiller for laget. Rollen kan kombineres med andre helserelaterte oppgaver rundt laget som fysioterapeut, lege o.l.

Norges Bandyforbund fører oversikt over hvem som er medisinsk ansvarlig for de ulike lagene, og klubbene plikter å holde NBF oppdatert om hvem som er deres medisinske ansvarlige.

Medisinsk ansvarlig i klubblagene skal jevnlig, og minst ukentlig, være til stede på trening for å følge laget og spillerne tett.

Medisinsk ansvarlig for et landslag skal i forkant av aktivitet være i kontakt med uttatte spillere. Under aktivitet med landslaget skal medisinsk ansvarlig være til stede for å følge landslaget og spillerne tett.

Medisinsk ansvarlig skal rapportere om tilfeller av covid-19-smitte og eventuelle omfattende karanteneutfordringer til NBF.

Rapport sendes til:

terje.larsen@nif.idrett.no (innebandy)

stein.pedersen@nif.idrett.no (bandy)

3 - Screening og monitorering av helsetilstand

Medisinsk ansvarlig har overordnet ansvar for monitorering av spillere, trenere og støtteapparatets helsetilstand. Det er medisinsk ansvarlig som avgjør om en person kan delta i eller rundt aktivitet med laget/landslaget.

Monitorering skal være en kontinuerlig prosess som krever en god dialog mellom medisinsk ansvarlig for laget og personene som skal delta i eller rundt aktivitet.



Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper skal ikke delta i eller rundt aktivitet.

Spillere, trenere og støtteapparat med symptomer på sykdom som utmattelse, hodepine, kroppssverk, feber, diare, magesmerter o.l., skal IKKE delta i eller rundt aktivitet med laget, til man er symptomfri.

Spillere, trenere og støtteapparat med nyoppståtte symptomer på luftveisinfeksjon som sår hals, hoste, tungpustethet, tap av smaks- eller luktesans o.l., skal under enhver omstendighet IKKE delta i eller rundt aktivitet med laget, og personen SKAL testes for covid-19.

Hvis en spiller, trener eller person i støtteapparat, under aktivitet, får feber eller tegn til luftveisinfeksjon, SKAL personen isoleres, forlate stedet og testes for covid-19.

Alle nye spillere, trenere og støtteapparat som for første gang skal ta del i aktiviteten til et lag, skal screenes for smitte. Screeningene skal sikre at nye personer ikke tar med seg covid-19 smitte inn i laget. Ansvarlig for screening og godkjenning av nye personer inn i laget er lagets medisinske ansvarlige. Medisinsk ansvarlig avgjør hvordan screeningen gjennomføres (spørsmål om sykdomshistorie, spørsmål om sykdomssymptomer, ta hurtigtest o.l.). Det anbefales på det sterkeste at man tar færrest mulig nye personer inn i laget. Hospitering for aldersbestemte spillere i egen klubb er mulig, men de skal screenes inn for hver gang de deltar i aktivitet, hvis de i mellomtiden har hatt aktivitet i andre grupper eller lag.

For landslag skal alle spillere, trenere og støtteapparat screenes med covid-19 hurtigtest før laget kan starte aktivitet med nærkontakt. Spillere som har vært i aktivitet med landslag skal på nytt screenes før ny aktivitet med klubb lag.

Hvis en person i husstanden (eller tilsvarende nære) til en spiller, trener eller person i støtteapparatet har akutt luftveisinfeksjon, men ikke har bekreftet covid-19, skal spiller/trener/støtteapparat ikke delta i eller rundt aktivitet med laget. Man skal da holde seg hjemme til ett døgn etter at alle i husstanden (eller tilsvarende nære) føler seg friske eller har negativ test for covid-19, og screenes for smitte før man igjen kan delta i aktivitet. Det anbefales alltid at den syke personen tester seg for covid-19.

Kjent pollenallergi eller typiske symptomer på pollenallergi, som rennende nese med klart neseseekret og rennende/kløende øyne, skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese, men der andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.

Hvis en person i husstanden (eller tilsvarende nære) til en spiller, trener eller person i støtteapparatet, har eller skal utføre test for covid-19, uavhengig av symptomer eller ikke, skal spiller/trener/støtteapparat ikke delta i aktivitet med laget. Man skal da holde seg hjemme til testresultatet er negativt, før man igjen kan delta i aktivitet.

Ellers skal helsemyndighetenes til enhver tid gjeldende regler for isolasjon, karantene og testing, alltid følges og overholdes.

Dersom flere spillere i et lag er pålagt isolasjon eller karantene, må det gjøres en konkret vurdering av om trening kan fortsette i samråd med helsemyndigheter, medisinsk ansvarlig og Norges Bandyforbund. Laget skal forholde seg lojalt til eventuelle pålegg om treningsforbud.



4 - Deltakernes ansvar

Spillere, trenere og støtteapparat skal alltid følge og overholde myndighetenes, NIFs og NBFs Forbundsstyre til enhver tid gjeldende lover, regler, vedtak og anbefalinger, og skal forholde seg lojalt til disse.

Spillere, trenere og støtteapparat må selv sørge for å sette seg inn i informasjon om covid-19 smitte, symptomer og om smitteverntiltakene laget/landslaget gjennomfører, og skal forholde seg lojalt til disse.

Spillere, trenere og støtteapparat som ikke allerede har gjennomført [NIFs koronavettkurs](#), skal gjennomføre dette snarest.

Spillere, trenere og støtteapparat som skal delta i eller rundt aktivitet skal holde god kontakt med lagets medisinske ansvarlig og tidlig varsle denne når det oppstår symptomer på sykdom. Hovedregelen ved sykdomssymptomer er at man skal holde seg hjemme.

For å redusere kontakt bør spillere, trenere og støtteapparat, som skal delta i eller rundt aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd:

- Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå mest mulig nærkontakt med andre.
- Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre.
- Det anbefales bruk av munnbind, hvis man ikke kan holde god avstand til andre i det offentlige rom, uavhengig av myndighetenes pålegg.
- Du bør daglig sjekke deg selv for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk. Ta kontakt med medisinsk ansvarlig for laget om du er usikker.
- Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel.
- Du kan omgås normalt med de du bor sammen med, men vær oppmerksom på symptomer på luftveisinfeksjoner hos de i samme husstand (eller tilsvarende nære).

Under aktivitet skal de generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter for å forebygge smitte alltid følges:

- Hold avstand til andre hvis du kan og det ikke går ut over treningskvaliteten.
- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre. Bruk albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask eller sprit hendene ofte.

5 - Tilrettelegging og smittevern for laget/landslaget

Det skal legges til rette for at Folkehelseinstituttets (FHI) til enhver tid gjeldende råd og anbefalinger for godt smittevern kan følges.

Trening i toppidretten kan gjennomføres som normalt, inne og ute, men spillere, trenere og støtteapparat skal alltid tilstrebe å holde minst 1 meters avstand til hverandre utenfor og rundt den delen av aktiviteten som naturlig krever nærkontakt.



Smitterisikoen er lavere utendørs. Treningsaktiviteter som kan gjennomføres ute, bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig uten at det går ut over treningskvaliteten.

Begrens bruk av garderobeså mye som mulig. Trengsel og tett kontakt mellom personer i garderobene skal unngås. Dersom det ikke er mulig å opprettholde 1 meters avstand i garderoben, må flere garderobes eller andre egnede lokaler benyttes.

Desinfeksjonsmiddel skal være tilgjengelig for bruk før, under og etter aktivitet.

Utenfor/mellom aktivitet på landslagssamlinger skal det benyttes munnbind.

Alle spillere og støtteapparatet som deltar på et klubbblags aktivitet, skal registreres i spillerstallen i TurneringsAdmin (TA).

Hvis lokale krav eller tiltak fra kommune eller anleggseier er strengere enn det som tillates i disse retningslinjene, skal alltid disse følges. Norges Bandyforbund skal informeres om situasjonen.

6 - Treningskamper

Treningskamper er en naturlig og viktig del av treningen, og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader.

Treningskamper kan avtales og gjennomføres mellom lag definert under toppidretten.

For treningskamper skal «Retningslinjene for kamparrangementer under toppidretten» følges fullt ut.

Alle treningskamper skal meldes inn til Norges Bandyforbund og føres i «InnebandyLive/BandyLive».

7 - Sanksjoner

Klubber med lag som skal gjennomføre trening etter NBFs retningslinjer for toppidrett, under Covid-19-utbruddet, må bekrefte at klubben er klar til og vil etterleve kravene i disse retningslinjene (se vedlegg 1).

De organisasjonsledd og klubbmedlemmer som hører inn under Norges Bandyforbund, plikter å rette seg etter de lover og bestemmelser som gjelder for forbundet og de vedtekter som er fattet med hjemmel i disse. Brudd på kravene i retningslinjene kan bli gjenstand for sanksjoner, og tillatelsen til å trene under toppidretten kan bli trukket tilbake.

I tillegg til idrettens egne sanksjoner vil brudd på retningslinjene kunne medføre skjerpede krav fra myndighetene, og i ytterste konsekvens en ny nedstenging av toppidretten.



Vedlegg 1 - Egenerklæring

For **nye** klubber som har lag som skal starte med trening etter toppidrettens retningslinjer, skal følgende tekst sendes til NBF pr. e-post til:

terje.larsen@nif.idrett.no (innebandy)

stein.pedersen@nif.idrett.no (bandy)

NB! Klubber som tidligere har sendt inn tilsvarende tekst, skal ikke sende inn på nytt.

E-posten skal ha daglig leder/styreleder som avsender og medisinsk ansvarlig skal være satt på kopi.

Emne: [KLUBBNAVN] - Bekreftelse på etterlevelse av retningslinjer for trening med nærkontakt.

Vi bekrefter at klubben er klar til å etterleve kravene i retningslinjene for gjennomføring av trening under covid-19 utbruddet, og at klubben vil etterleve krav i den til enhver tid gjeldende versjon av retningslinjene.

Klubben skal til enhver tid ha en oppdatert spillerstall i TurneringsAdmin, som gjenspeiler de spillerne og støtteapparatet som deltar på treningene med elitelaget.

Klubben forplikter seg også til å rette seg etter pålegg fra NBF om å justere opplegg for smittevern eller stanse trening dersom NBF vurderer at det er nødvendig, som følge av (1) brudd på anbefalingene om smittevern eller (2) utbruddets utvikling.

[NAVN]

[NAVN]

Daglig leder/Styreleder

Medisinsk ansvarlig



Vedlegg 2 - Forslag til skjema for egenkontroll

For nye klubber som har lag som skal starte med trening etter toppidrettens retningslinjer, kan følgende skjema benyttes for egenkontroll.

Klubben før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Medisinsk ansvarlig er utpekt.		
Medisinsk ansvarlig eller helsepersonell som har fått delegert oppgaven fra medisinsk ansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på trening for å følge laget og spillerne.		
Klubben har system for rapportering av helsetilstand.		
Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til idrettsanleggets retningslinjer for hygienetiltak, og ansvar er tydelig plassert.		
Egenerklæringsskjema innsendt.		

Informasjon og opplæring før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Klubben har sendt informasjon om generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i retningslinjene og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har gitt opplæring i generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i retningslinjene og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har hatt samtale med spillerne om deres personlige plikter i forbindelse med smittevern.		
Klubben har kartlagt om det er noen som ikke skal delta på trening fordi de er i risikogruppe.		

Før første trening		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Alle spillere, trenere og støtteapparat er screenet for smitte.		
Desinfeksjonsmiddel er gjort tilgjengelig i idrettsanlegget, for bruk før, under og etter trening.		
Sjekke om lokale krav eller tiltak fra kommune eller anleggseier er strengere enn det som tillates i disse retningslinjene. Informere Norges Bandyforbund hvis så er tilfelle.		