



## RETNINGSLINJER FOR ELITEINNEBANDYENS GJENNOMFØRING AV TRENING MED NÆRKONTAKT UNDER COVID-19 UTBRUDET 2020



**Retningslinjene er utarbeidet med basis i NFFs og NHFs protokoller for trening 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 kontaktidretter.**

Oppdatert 4. september 2020

Norges Bandyforbund  
Postboks 5000  
N-0840 Oslo

Org.nr.: 971434406

Besøksadresse:  
Sognsvn. 75 J, Ullevaal Stadion

+47 21029000

[innebandy@nif.idrett.no](mailto:innebandy@nif.idrett.no) | [bandyforbundet.no](http://bandyforbundet.no)



## Innhold

|   |    |
|---|----|
| <b>1.0 Innledning</b> .....   | 3  |
| <b>2.0 Smitteforebyggende tiltak</b> .....                              | 4  |
| Øvrige tiltak: .....  | 4  |
| <b>3.0 Monitorering av helsetilstand</b> .....                          | 5  |
| <b>4.0 Tiltak for å sikre god hygiene</b> .....                         | 5  |
| <b>5.0 Renhold og bruk av fasiliteter</b> .....                         | 6  |
| 6.1 Generelle kontaktreduserende tiltak .....                           | 6  |
| 6.2 Sosial omgang .....   | 7  |
| <b>7.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak</b> .....         | 7  |
| <b>8.0 Rapportering</b> .....   | 7  |
| <b>9.0 Sanksjoner</b> .....   | 8  |
| <b>Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte</b> .....   | 9  |
| <b>Vedlegg 2 Egenerklæring</b> .....                                    | 10 |
| <b>Vedlegg 3: Kontrollskjema for innsending før oppstart.</b> .....     | 11 |
| <b>Vedlegg 4: Klubbens egenkontroll før oppstart.</b> .....             | 12 |
| <b>Vedlegg 5 Screening før oppstart av trening med nærkontakt</b> ..... | 13 |
| <b>Vedlegg 6 Treningskamper</b> .....                                   | 14 |
| <b>Vedlegg 7: Spørsmål og svar</b> .....                                | 16 |



## 1.0 Innledning

### **Retningslinjene stiller krav til elitelagenes gjennomføring av innebandytrening for å sikre forsvarlig smittevern under covid-19 utbruddet.**

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

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 stoppe en gjenåpning av vår toppidrett om det er manglende kontroll og struktur på smittevern.

Retningslinjene retter seg kun mot klubber på det øverste nivået i norsk innebandy, p.t. Eliteseriene for kvinner og menn. Dette er fordi helsemyndighetene og NIF har satt klare begrensninger på definisjonen av forbundenes toppidrett, og for at forbundet skal ha bedre mulighet til å kontrollere miljøene der treningen finner sted og den mindre gruppen personer som deltar i aktiviteten. Dermed kan man lettere gjøre nødvendige smittevernfaglige tilpasninger.

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er:

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og kamp – alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp – alltid.

Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når innebandytrening med nærkontakt gjennomføres.

Klubber som skal gjennomføre innebandytrening med nærkontakt under Covid-19-utbruddet sommeren og høsten 2020 må bekrefte at klubben er klar til og vil etterleve kravene i denne protokollen (se vedlegg 2 og 3). Brudd på kravene til smittevern i retningslinjene kan bli gjenstand for sanksjoner.

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. Fellestreninger med kamp kan avtales mellom lag som har anledning til å trene med kontakt (dvs. de andre elitelagene). Dersom «Retningslinjene for eliteinnebandyens kamparrangementer» følges fullt ut, gjelder disse også for treningskamper. Dersom «Retningslinjene for eliteinnebandyens kamparrangementer» ikke følges, gjelder vedlegg 6 i dette dokumentet.



Ved økt smittespredning lokalt, regionalt eller nasjonalt vil det kunne bli nødvendig med endringer i retningslinjene på et senere tidspunkt, det samme av praktiske hensyn som oppdages først når klubber har begynt med innebandytrening. Nye versjoner av veilederen vil da erstatte denne utgaven.

Det er klubbene ved **klubbens daglige leder og/eller styreleder** som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med retningslinjene. 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.

## 2.0 Smitteforebyggende tiltak

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er (gjentakelse er bevisst):

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres på trening og kamp – alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt utenfor trening og kamp – alltid.

Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når innebandytrening gjennomføres.

Før trening igangsettes skal daglig leder/styreleder og medisinsk ansvarlig i klubb bekrefte at klubben kan og vil etterleve kravene om smittevern i disse retningslinjene. Bekreftelsen sendes til NBF ([se vedlegg 2](#)).

Øvrige tiltak:

- Spillere, trenere og støtteapparat skal screenes for smitte (se vedlegg 5) før de kan ta del i aktiviteten.
- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper skal ikke delta i aktivitet.
- Ved tegn til luftveisinfeksjon skal personer isoleres, og screenes for smitte før de kan delta i aktiviteten.
- Ved akutt luftveisinfeksjon med lette symptomer eller feber skal personer isoleres, holde seg i isolasjon til ett døgn etter at vedkommende føler seg frisk og feberen er borte, og screenes for smitte før man igjen kan delta på innebandytrening.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har akutt luftveisinfeksjon, men ikke har bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da holde seg hjemme til ett døgn etter at alle i husstanden føler seg friske, og screenes for smitte før man igjen kan delta på innebandytrening.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart nesekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer](#)



[eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på innebandytrening.

- Hvis medisinsk ansvarlig mistenker covid-19-smitte skal kommunehelsetjenesten kontaktes for å avklare om det skal testes for covid-19.
- Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
- Spiller, trener eller person i støtteapparat som har vært nærkontakter av den/de som er smittet i laget skal følge [Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter](#). Det er lokale helsemyndigheter som definerer hvem som er nærkontakter, og normalt vil medspillere av den smittede bli definert som «andre nærkontakter» som vil si at de testes for smitte og ellers kan følge vanlig «spillerkarantene». Man kan fortsatt trene/spille innebandy som normalt ved symptomfrihet og negativ test.
- Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om trening kan fortsette i samråd helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.

### 3.0 Monitorering av helsetilstand

- Alle klubber skal utpeke en medisinsk ansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand. Medisinsk ansvarlig skal ha helsefaglig kompetanse og erfaring fra diagnostisering. **Dersom den medisinsk ansvarlige ikke er lege, skal det gjøres avtale med en lege som vedkommende kan konsultere ved behov.**
- Medisinsk ansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på trening for å følge laget og spillerne tett.
- Spillere med symptomer (se liste i vedlegg 5) skal under enhver omstendighet IKKE trene med laget. Spillere med symptomer skal i god tid før trening rapportere om sin helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjon hos andre i egen husstand. Dette skal sendes inn pr sms, eller ringes inn pr telefon, til medisinsk ansvarlig eller annen person i klubben som får delegert dette ansvaret (kun én person).  
Ved tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personen hurtig isoleres, forlate trening/ikke dra på trening og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følg fastlegens råd.

### 4.0 Tiltak for å sikre god hygiene

- Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine med desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol. Dette skal skje når man ankommer trening og når man forlater trening. Der det er naturlig og mulig skal håndvask/desinfisering av hender også gjøres i pauser/opphold i treningen. Dette innebærer at det må være svært god tilgang på desinfiserende middel. Selv om det er fysisk kontakt gjennom treningsøkten skal man være ekstra obs på håndhygiene, og unngå hånd til ansiktet før desinfisering av hender eller håndvask.



- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflaske til treningsøkten. Eventuelt kan det distribueres rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte under trening.
- Mat kan kun serveres/deles ut i individuelle lukkede porsjonspakninger eller spillerne tar med egen matpakke.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjebler, innbytterbenker, vant) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret.
- Spillere skal bruke nyvasket treningstøy.
- Det er kun på spillebanen (20x40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen. Utenfor banen (innbytterbenker, garderober osv.) skal det tilrettelegges for minst 1 meters avstand.
- Håndhilsning, klemming, «feiring», tett samling rundt målbur o.l. før kampstart (pep talk) og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Man bør unngå å berøre ansiktet.
- Spillerne skal unngå å spytte.

## 5.0 Renhold og bruk av fasiliteter

- Det skal etableres forsterket renhold, spesielt av berøringspunkter og overflater (dørhåndtak, toalettseter, kraner, dispensere, garderobeskap mv.). Kontaktflater som berøres ofte bør rengjøres hyppig.
- Alle toaletter som er i bruk, skal rengjøres før og etter trening. Det må sikres at såpe eller desinfiserende middel er tilgjengelig for bruk før og etter toalettbesøk. Tørking av hender skal skje med engangspapir som kastes i lukkede beholdere.
- Felles garderober kan benyttes fra og med 15. juni. Minimum 1 meters avstand mellom personer må opprettholdes i garderobe og tilhørende dusjanlegg. Dersom avstanden mellom plasser og/eller dusjer er under 1 meter bør kun annenhver plass og annenhver dusj benyttes. Det må gjøres lokale tilpasninger ut fra utformingen av garderobene og dusjene. Fellesdusjene skal rengjøres grundig etter bruk.
- Styrkerom kan benyttes fra og med 15. juni. Minimum 1 meters avstand mellom personer må opprettholdes til enhver tid. Apparater, vekter o.l. må rengjøres mellom hver bruker.

## 6.0 Tiltak for å redusere kontakt

### 6.1 Generelle kontaktreduserende tiltak

- Smitterisikoen er lavere utendørs. Treningsaktiviteter som kan gjennomføres ute, bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø.
- Alle som skal delta på trening bør benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten om mulig.



## 6.2 Sosial omgang

For å redusere kontakt bør spillere som skal delta i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd (inspirert av [Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»](#)):

- Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå 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 må ta kollektivtransport.
- Du bør daglig sjekke for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk.
- Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- De du bor med er ikke i karantene.

## 7.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak

Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte (se vedlegg 1).

Klubben skal dokumentere hvordan informasjon er gitt og opplæring er gjennomført.

Klubbene må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [fhi.no](https://www.fhi.no).

## 8.0 Rapportering

Medisinsk ansvarlig skal månedlig sende statusmelding til NBF hvor det angis om klubben etterlever kravene til smittevern på en tilfredsstillende måte. Rapport sendes til [terje.larsen@nif.idrett.no](mailto:terje.larsen@nif.idrett.no).

Medisinsk ansvarlig skal rapportere om tilfeller av covid-19-smitte med personens kjønn og alder til NBF. Rapport sendes til [terje.larsen@nif.idrett.no](mailto:terje.larsen@nif.idrett.no).



## 9.0 Sanksjoner

Klubber som skal gjennomføre innebandytrening med nærkontakt under Covid-19-utbruddet sommeren og høsten 2020 må bekrefte at klubben er klar til og vil etterleve kravene i disse retningslinjene (se vedlegg 2).

De organisasjonsledd og klubbmedlemmer som hører 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 med nærkontakt 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: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling på sykehus.

Ved minste tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personer hurtig isoleres, forlate trening og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Det er viktig at alle følger de [generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter](#) for å forebygge smitte:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til hverandre.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunke vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.



## Vedlegg 2 Egenerklæring

Følgende tekst skal sendes til NBF pr. e-post til [terje.larsen@nif.idrett.no](mailto:terje.larsen@nif.idrett.no).  
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 innebandytrening under covid-19 utbruddet 2020, 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 innebandytrening 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 3: Kontrollskjema for innsending før oppstart.

KLUBB: \_\_\_\_\_

| Klubben før oppstart   |                  |         |
|--|------------------|---------|
| Tiltak   | Gjennomført dato | Merknad |
| Helsefaglig kompetent person med ansvar for smittevernprosessen er utpekt (medisinsk ansvarlig)  |                  |         |
| Klubben har system for rapportering og registrering av helsetilstand   |                  |         |
| Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til retningslinjene og ansvar for hygienetiltak i hallen og i fasiliteter som skal benyttes er tydelig plassert |                  |         |

| 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 kartlagt om det er noen som <u>ikke</u> 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 (vedlegg 5)   |                  |         |
| Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjoner i egen husstand. |                  |         |

Signatur  
(Daglig leder eller styreleder.)

Signatur  
(Medisinsk ansvarlig)

Skjemaet sendes NBF v/ [terje.larsen@nif.idrett.no](mailto:terje.larsen@nif.idrett.no)



## Vedlegg 4: Klubbens egenkontroll før oppstart.

| <b>Klubben før oppstart</b>  |                  |         |
|--|------------------|---------|
| 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 retningslinjene og ansvar for hygienetiltak i hallen og i fasiliteter som skal benyttes er tydelig plassert.                                  |                  |         |
| Klubben har sendt bekreftelse på at man er klar til å sette i gang med trening i henhold til kravene i retningslinjene til NBF.  |                  |         |
| Egenerklæringsskjema innsendt.   |                  |         |
| Kontrollskjema innsendt.   |                  |         |
| Godkjenning for oppstart mottatt fra NBF.  |                  |         |

| <b>Informasjon og opplæring før oppstart</b>   |                  |         |
|--|------------------|---------|
| 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 (ikke møte syk på trening, ikke håndhilse/klemme, møte i nyvasket treningstøy, unngå spyting, egen vannflaske, holde minst 1 meters avstand utenom trening mm.) |                  |         |
| Klubben har kartlagt om det er noen som ikke skal delta på trening fordi de er i risikogruppe.   |                  |         |
| Klubben har hengt opp plakater eller lignende med informasjon om hvordan man kan forebygge smitte (rettet mot spillere og/eller andre).  |                  |         |

| <b>Før første trening</b>  |                  |         |
|--|------------------|---------|
| Tiltak   | Gjennomført dato | Merknad |
| Alle spillere, trenere og støtteapparat er screenet for smitte (vedlegg 5).  |                  |         |
| Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjoner i egen husstand.                     |                  |         |
| Desinfeksjonsmiddel er gjort tilgjengelig i hallen, for bruk før, under og etter trening.  |                  |         |
| Klubben har vurdert å merke gulv og lignende for å sikre at avstand holdes i områder der det kan oppstå trengsel (herunder i garderobes og fellesdusj).  |                  |         |
| Det er gjort i stand rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte som deltar i økten, eller spillerne har fått beskjed om å ta med egen flaske. |                  |         |
| Toaletter er klargjort for bruk under trening.   |                  |         |
| Eventuell mat som skal serveres er klargjort porsjonsvis eller mat medbringes av hver enkelt spiller (matpakke)  |                  |         |



## **Vedlegg 5 Screening før oppstart av trening med nærkontakt**

Alle i treningsgruppen, som skal etterleve retningslinjene for elitebandyen, skal screenes før de kan starte opp trening med nærkontakt.

### **Spørsmål ved screening for covid-19**

Ved screening for covid-19 er man ute etter å fange opp de som har symptomer som kan stemme med covid-19. Symptomene kan være diffuse og den involverte selv har kanskje ikke tenkt at det kan dreie seg om covid-19 smitte. Derfor er spørsmålene vi stiller svært viktige.

### **Spørsmål om sykehistorie:**

- Har du vært i kontakt med noen som har vært syk siste 14 dager?
- Har du hatt feber siste 14 dagene?
- Har du siste 14 dagene hatt en eller flere av følgende symptomer:
  - Utmattelse
  - Hodepine
  - Sår hals
  - Tungpustethet
  - Hoste
  - Kroppsverk
  - Tap av smaks- eller luktesans
  - Diare
  - Magesmerter

### **Covid-19 test**

Hvis JA på ett eller flere av disse spørsmålene er det en sterk anbefaling om at personen tester seg for covid-19.

Personen skal isoleres inntil svar på testen foreligger.

### **Influensavaksine høsten 2020**

- Alle spillere og personer i støtteapparatet oppfordres til å ta årets influensavaksine.



## Vedlegg 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.

Fellestreninger med kamp kan avtales mellom lag som har anledning til å trene med kontakt (dvs. de andre elitelagene). Dersom «Retningslinjene for eliteinnebandyens kamparrangementer» følges fullt ut, gjelder disse også for treningskamper. Dersom «Retningslinjene for eliteinnebandyens kamparrangementer» ikke følges, gjelder dette vedlegget.

I tillegg gjelder følgende for treningskamper:

- Alle reiser må skje på en smittevern­faglig forsvarlig måte. Laget bør i størst mulig grad skjermes fra andre under reisen.
- Klubbene må sørge for at kun personer som er nødvendige for avvikling av treningskamper får tilgang til treningsområdet (indre bane) der treningskamper spilles. Totalt antall mennesker med tilgang til treningsområdet (indre bane), inkludert spillere, støtteapparat og dommere, skal være lavest mulig, og skal under enhver omstendighet ikke overstige 60 personer.
- Det er kun på spillebanen (20x40m) det gis anledning til å fravike avstandsregelen. Spillere som sitter på innbytterbenken under kampen, og er en del av byttemønsteret i laget i den enkelte periode, er unntatt fra kravet om 1 meters avstand. Øvrige spillere, som ikke er en del av den rullende byttingen, henvises til å sitte annet sted enn innbytterbenken med 1 meters avstand.
- Lagene skal IKKE bytte side i periodepau­sene så fremt ikke det skjer uforutsette ting som åpenbart gjør dette urettferdig. I slike tilfeller skal innbytterbenkene vaskes over med håndsprit før byttet foretas.
- Lagkaptein er ansvarlig for å overholde avstandsregelen hvis man oppsøker dommerne.
- Det skal være 1 meters avstand mellom personer i sekretariatet.
- Lagene skal ikke håndhilse på hverandre og dommere etter endt kamp, men lagkapteinene kan muntlig takke alle for kampen.
- Det er tillatt med tilskuere på tribunen under treningskamper, HVIS «Retningslinjer for eliteinnebandyens kamparrangementer» følges. Hvis ikke har tilskuere ikke adgang.
- Presse/media kan få tilgang på treningskamper, men de må holde seg på tribunen med minst 1 meters avstand seg imellom. Det begrenses til en fotograf og en skrivende journalist pr redaksjon/avis.
- Om og hvordan klubben velger å rapportere fra kampen er klubbens eget anliggende og ikke en del av treningsprotokollen.
- Klubbene kan invitere dommerpar til å dømme treningskamp. Arrangerende klubb skal ved invitasjon orientere om retningslinjene. Dommerne på sin side skal bekrefte at:
  - De er symptomfrie.
  - Ikke tilhører en definert risikogruppe.
  - De vil etterleve krav og retningslinjer som gjelder for treningskamper.



- Klubben som arrangerer treningskampen skal i god tid (minimum 1 dag) før treningskampen melde fra til NBF om at treningskamp er avtalt, hvilke lag og dommere som deltar samt når og hvor treningskampen skal spilles.

Eksempel på mal:

[Klubb 1] har avtalt treningskamp mot [Klubb 2].

Treningskampen spilles i [hall] [dato] [klokkeslett].

Kampens dommere er [Dommer1] og [Dommer2].

Dommere og evt. andre kampfunksjonærer er kjent med og vil opptre i henhold til gjeldende smittevernregler.

Meldingen skal sendes til [terje.larsen@nif.idrett.no](mailto:terje.larsen@nif.idrett.no).



## **Vedlegg 7: Spørsmål og svar.**

### **Hvilke spillere kan delta på trening?**

Spillere som er en del av eller er aktuelle for elitelaget kan delta på trening. Spillere over 19 år som deltar, skal trene eksklusivt med elitelaget (ikke trene i andre grupper) og må etterleve kravene i retningslinjene. For spillere under 20 år, som allerede har en adgang til trening med nærkontakt, er det en sterk anbefaling at de trener eksklusivt med elitelaget (ikke trener i andre grupper).

Landslagsspillere som er tilknyttet utenlandsk klubb kan delta på trening med norsk klubb når de er i Norge. De skal screenes (helsesjekk) inn i laget, trene eksklusivt med laget og etterleve kravene i retningslinjene for trening med nærkontakt når de trener med laget. NB! Alle spillere og støtteapparatet som deltar på elitelagets treninger skal registreres i spillerstallen i TA.

### **Kan spillere på prøvespill delta i trening med nærkontakt?**

Det kan arrangeres prøvespill når intensjonen er å vurdere en spiller for klubbens elitelag. Spillere som skal prøvespille må screenes (helsesjekk) inn i laget og må etterleve kravene i retningslinjene for trening med nærkontakt når de trener med laget. Dersom spilleren har trent med kontakt med et annet lag bør prøvespill først gjennomføres etter et opphold i aktiviteten på minst to dager (for eksempel etter en helg). Spilleren skal trene eksklusivt med elitelaget så lenge prøvespillet varer.

### **Når kan elitelaget starte trening med nærkontakt?**

Elitelagene kan starte sin trening med nærkontakt når klubben har bekreftet at alt er på plass (vedlegg 2 Egenerklæring og 3 Kontrollskjema for innsending før oppstart) – og de har fått klarsignal fra Norges Bandyforbund.

### **Prøvespilling for utøvere bosatt utenfor Norge**

Prøvespilling med utøvere bosatt utenfor Norge, må gjennomføres i henhold til norske smittevernregler som betyr karantene før eventuelt treningsspill gjennomføres.

### **Når kan lagene starte trening med nærkontakt?**

Lagene i Eliteserien herrer og Dameserien kan starte sin trening med nærkontakt når klubben har bekreftet at alt er på plass (vedlegg 2 Egenerklæring og 3 Kontrollskjema for innsending før oppstart) – og de har fått klarsignal fra Norges Bandyforbund.

### **Deltakelse i cuper/kamper i utlandet**

Klubber/lag tilknyttet Norges Bandyforbund skal inntil videre ikke delta i cuper/kamper i utlandet, i henhold til dagens anbefalinger fra nasjonal helsemyndighet og vedtak i Forbundsstyret.

### **Kamper mot ikke-norske lag i Norge**

Klubber/lag tilknyttet Norges Bandyforbund skal inntil videre ikke delta i kamper mot ikke-norske lag i Norge, i henhold til dagens anbefalinger fra nasjonal helsemyndighet og vedtak i Forbundsstyret.