

CORONAVETTREGLER VED SESONGSTART 2020-2021

Vi nærmer oss nå oppstart for en ny sesong, som dessverre ikke vil bli helt som vanlig. Vi har fortsatt en pandemi å ta hensyn til og selv om det er åpnet opp for mer nærhet, mer reisevirksomhet og mer aktivitet skal vi fortsatt opprettholde god hygiene, holde avstand og ta ansvar.

Formålet med retningslinjene fra Helsemyndighetene, NIF og NBTF er å sikre at alle parter involvert i gjennomføringen av bordtennisaktiviteter praktiserer tilsvarende smitteverntiltak for å minimere smitterisiko. Dessverre ser det ut til å smittetallene øker igjen nå derfor må vi være forberedt på at ny informasjon kan komme fra Helsemyndighetene som gjør at også vi må endre på våre regler.

Det er tre grunnpilarer å forholde seg til for å hindre/bremse smittespredning:

- Syke personer skal ikke delta ved gjennomføringen av trening og kamper
- God hygiene praktiseres på alle arenaer
- Hold avstand og følg kravet om å holde minst 1 meter avstand og unngå kontakt

Nye retningslinjer fra 1. august.

Etter siste informasjon fra regjeringen er det gledelig å registrere at det ble åpnet opp for all aktivitet for barn og unge til og med 19 år fra og med 1. august, der man ikke må ta hensyn til 1-meters regelen. I første omgang tillates det kun konkurranser innenfor samme idrettskrets i tråd med de nye 11 (fylkes-) regionene (må ikke forveksles med våre 5 regioner).

Konkurransaktiviteten er begrenset til regional aktivitet da dette både kan redusere smitterisiko og gi bedre forutsetninger for å utøve smittesporing dersom det skulle oppstå smitte i forbindelse med et idrettsarrangement. Det er fremdeles ikke tillatt med konkurranser for voksne fra og med 20 år dersom ikke minimumsavstanden på 1 meter kan overholdes.

Denne nye regelen vil for oss ha konsekvens i double. Vi har sendt en forespørsel til NIF om hvordan vi kan forholde oss til retningslinjene mht double bl.a i seriespillet vårt. Dersom vi ikke kan spille double for de som er 20 år eller eldre, så må vi nok forberede oss på å spille alle seriekamper uten double denne sesongen. Vi vil komme tilbake til ny informasjon om dette senere. Vi vet at hos oss både trener og konkurrerer unge og eldre sammen både i single og double, derfor oppfordrer vi alle – til å holde minst 1 meter avstand – alltid.

RETNINGSLINJER FOR TRENING

Her er ingen vesentlige endringer fra tidligere, med unntak av garderobes og double

- Det er kun tillatt organisert trening med ansvarlig voksen (over 18 år) til stede
- Det tillates vanlig trening, og totalt kan det være inntil 20 personer i hver treningsgruppe. (Det kan være mulig med flere treningsgrupper i en hall dersom hallen er stor nok, og treningsgruppene er klart adskilt med minst 5 meter mellom gruppene, og da med maks. 20 personer i hver treningsgruppe.)
- Det bør registreres med navn og kontaktinfo på alle som til enhver tid er i hallen
- Det skal ikke trenes/spilles kamper i double dersom man er 20 år, eller eldre
- Så langt det er mulig skal grupper være faste, dvs. med de samme personene i gruppene gang etter gang
- Berøring av nett, stolper og øvrig utstyr bør gjøres av så få personer som mulig
- Det skal være tilgang til Antibac før, under og etter trening
- Trener/leder organiserer oppsett av alt utstyr og vasking av dette før/etter trening
- Garderobes kan benyttes dersom man kan overholde 1-meters regel, men vi oppfordrer fortsatt til at det skiftes og dusjes hjemme
- Hver enkelt klubb må sørge for at korona-vettreglene følges, og tilrettelegge treningen ut fra lokale forhold og vi minner om viktigheten av god håndvask før og etter trening
- Det skal så langt det er mulig ikke benyttes kollektivtransport til og fra trening

RETNINGSLINJER VED ARRANGEMENT

Her er endringer fra tidligere med hensyn til registrering, garderobes, double og utenlandske spillere. Arrangementer og samling i grupper med inntil 200 personer er på visse vilkår tillatt så lenge arrangementet er på offentlig sted.

Med arrangement i denne sammenheng mener vi seriekamper, lokale og nasjonale turneringer.

- Alle personer som er i hallen skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre. Kravet om avstand gjelder ikke mellom personer som tilhører samme husstand.
- Arrangementer kan for eksempel være seriespill, cuper, stevner, treningsleir og liknende, men ikke ordinær trening.
- Det kan arrangeres double i yngre årsklasser og for junior innenfor en region
- Med inntil 200 personer menes deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er til stede i hallen.
- Det er et vilkår at det er en ansvarlig arrangør, og arrangøren har ansvar for at kravet om avstand følges, og skal iverksette tiltak som gjør det mulig å ivareta hygiene og at syke ikke deltar på arrangementet.
- Arrangøren skal ha oversikt (navn og kontaktinfo) på alle som er til stede for å sikre en rask smitteoppsporing.
- Det skal så langt det er mulig ikke benyttes kollektivtransport til og fra arrangement
- De samme korona-vettregler som er nevnt over under «TRENING» ifbm. med avstand, hygiene osv. gjelder for arrangement
- Garderobes kan benyttes dersom man kan overholde 1-meters regel, men vi oppfordrer fortsatt til at det skiftes og dusjes hjemme
- Syke personer/personer med korona-symptomer skal holde seg hjemme
- Klubben skal hensynta alle generelle korona-råd og pålegg
- Ved bruk av tilreisende **utenlandske spillere** i seriespillet, eller ved deltakelse av disse på stevner, så må disse forholde seg til reiseråd/bestemmelser og karantenebestemmelser fra FHI/Helsemyndighetene og Utenriksdepartementet.
- Bordtennisforbundet vil til enhver tid følge de råd og anbefalinger som kommer fra Helsedirektoratet og NIF, og vil fortløpende oppdatere våre interne regler ved behov.

I bordtennis er vi nå i den «heldige» situasjon at vi har en naturlig avstand når vi spiller som gjør at vi kan utøve sporten vår. La oss derfor gjøre en felles dugnad ved å holde avstand, ha god håndhygiene og ta ansvar slik at vi bidrar til null – 0 – smitte.

Norges Bordtennisforbund 10.08.2020

Christian Ibenfeldt
President

Svenn-Erik Nordby
Gen.sek

Generelle krav ved gjennomføring av kamper eller arrangementer med publikum

Spiller, trener eller person i støtteapparat som har vært nærkontakter av smittet person på eget lag eller et motstanderlag skal følge Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter.

Det er lokale helsemyndigheter som definerer hvem som er nærkontakter, og normalt vil med- og motspillere 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 spille kamp som normalt ved symptomfrihet og negativ test.

Dersom flere spillere/trenere/personer i støtteapparat får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om kamper kan fortsette i samråd helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.

Tiltak for å sikre god hygiene

1. God håndhygiene

Klubbene må sørge for at personell ofte og grundig vasker hender med såpe og lunkent vann, eller bruker desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol. Dette innebærer at det må være svært god tilgang på desinfiserende middel for alt personell (både innen- og utendørs), herunder ved alle innganger til hallen.

2. Godt renhold

Utsatte områder (som toaletter, dørhåndtak, trappegelender etc.) skal ha forsterket renhold, og må rengjøres grundig og eventuelt desinfiseres før personer ankommer hallen. Klubber og/eller eier av hallen må gå gjennom rutiner og lokale renholdsplaner og lag tilpasninger (organisering, ansvar og ressursbehov).

3 Toaletter

Alle toaletter som er i bruk, bør rengjøres flere ganger daglig både dagen før og på kampdagen. 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

3. Garderober

Felles garderober kan benyttes. 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 garderoberne og dusjene. Fellesdusjene skal rengjøres grundig etter bruk.

4. Før og under kamp

Under line-up skal spillere og dommere, i seriekamper, stille seg på rekke med minst 1 meters avstand mellom hver person. Trenere, støtteapparat og innbyttere bør holde minst 1 meters avstand til hverandre og andre personer på benken, i oppvarmingsområde mv. Spillere og støtteapparat som ikke får plass på benken bør oppholde seg i tiliggende tribuner eller lignende.

Spillere, trenere, støtteapparat og dommere skal alle ha personlige, merkede, rene vannflasker til bruk..

Det skal ikke håndhilses før, eller etter kamp, men lagene kan gå forbi hverandre og dommerteam for å ønske lykke til. Dommere er ansvarlig for gjennomføring av tilpassede prosedyrer for hilsning.

5. Informasjon

Plakater med generelle anbefalinger om hvordan man kan forebygge smitte bør henges opp i områder hvor personer ferdes i hallen. Plakaten bør inneholde informasjon om hvem som skal kontaktes dersom en person ikke føler seg frisk.

Klubben og/eller eier av hallen skal kunne dokumentere hvordan informasjon er gitt og hvordan opplæring av eget personell er gjennomført.

Her kan dere finne plakater og informasjonsmateriell: <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/vaner-som-forebygger-smitte/Vaner%20som%20forebygger%20smitte%20-%20bokmål.pdf/>

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



Vedlegg 1 – Egenerklæring seriekamp og turnering/arrangement

Bekreftelse fra klubbens leder. Kontroll av forberedelser til seriekamp eller arrangement.

Følgende tekst sendes til NBTF pr. e-post til [ghassan.chaer@bordtennis.no](mailto:g Hassan.chaer@bordtennis.no)

Turnering/arrangement: _____ Dato: _____

Seriekamp: Divisjon: _____ Dato: _____

_____ - _____
[HJEMMELAG/Arrangør] vs. [BORTELAG]

Vi har registrert _____ (antall) personer under arrangementet med navn og telefonnummer.

Som klubbens leder bekrefter jeg at ansvaret for at klubben følger de til enhver tid gjeldende retningslinjene for seriekamp-/arrangementer med publikum til stede er tillagt meg. Jeg har satt med inn i gjeldende retningslinjer og bekrefter at klubben har utført alle nødvendige tiltak for å etterleve disse tiltakene.

Vi har gjennomført kontroll av forberedelser til arrangementet og bekrefter at kravene i retningslinjene for gjennomføring av kamper/arrangementer med publikum under covid-19 utbruddet er ivaretatt.

[Signatur]

Vedlegg: Sjekkliste: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/sjekkliste-for-godt-smittevern>

Ligger også på neste side, nedenfor

Sjekkliste for godt smittevern ved trening og arrangementer innen organisert idrett

Tiltak	Merknad
Idrettslagets/foreningens overordnede ansvar	
Sørge for at ledere/instruktører/frivillige er kjent med gjeldende smitteverntiltak	
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede, samt for rengjøring av lokale eller toalett der den syke har oppholdt seg.	
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmaterieil	
Informere deltakere/foresatte om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk	
Sikre at det er tilstrekkelig med trenere/instruktører/frivillige for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	
Sikre at håndhygienemuligheter er tilgjengelig for deltakerne	
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	
Henge opp alkoholbasert desinfeksjon der håndvask ikke er tilgjengelig	
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskrav og avstands-anbefalinger kan ivaretas i forhold til antall deltakere/tilskuere	
Legge til rette for at trengsel kan unngås, for eksempel ved å ha forskjellige oppmøtesteder eller oppmøtetider for de ulike gruppene	
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet/aktiviteten der det er mulig	
Begrense antall ledsagere	
Renhold	
Gjennomgå lokale renholdsplaner med tanke på organisering, ansvar og ressursbehov, og gjøre tilpasninger der det er behov. Det bør legges en plan for hyppighet og metode for renhold	
Sørge for forsterket renhold av toaletter og hyppig berørte kontaktflater ved gult og rødt tiltaksnivå	
Legge til rette for rengjøring av felles utstyr der det er nødvendig	