

Treninger og annen organisert idrettsaktivitet kan gjennomføres i tråd med myndighetenes anbefalinger og idrettens retningslinjer

Både myndighetenes veileder og idrettens retningslinjer skal følges:

- Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratets overordnede [veileder i smittevern for idretten](#)
- Idretten har utarbeidet egne, mer detaljerte [retningslinjer for de enkelte idrettene](#)

Hovedregelen er:

- Inntil 20 personer kan trene sammen i en gruppe når de holder minst 1 meters avstand (gjelder ikke treningsentre). Barn og unge (t.o.m. 19 år) har på trening unntak fra 1-metersregelen. Dette gjelder idretter som for eksempel håndball, fotball og andre lagidretter.
- Idretter med tett én-til-én-kontakt mellom utøverne, slik som kampsport, bryting, pardans mv., kan gjenoppta treninger for barn og unge (t.o.m. 19 år) så lenge antall treningspartnere begrenses til et fåtall faste partnere.
- Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme, og at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter til aktiviteter og har god hygiene.

Det er innført en inndeling i grønt, gult og rødt tiltaksnivå for trening innen organisert idrett. Nivået på smittesituasjonen avgjør nivået på de smittereduserende tiltakene, beskrevet i [veileder i smittevern for idretten](#).

Arrangementer

Arrangementer (cuper, kamper, stevner etc.) kan avholdes med maks 200 deltakere og én meters avstand. Det kan ikke være flere tilstede enn at denne avstanden kan holdes. I praksis betyr det at mange arrangementer ikke kan gjennomføres på en smittevernfaglig forsvarlig måte. Det finnes noen unntak fra kravet om én meters avstand. Se anbefalingen [Arrangører av kultur- og idrettsarrangementer skal følge reglene for antall deltakere og avstand](#).

Unntak for avstandskravet for deltakere under 20 år

Det er unntak fra avstandskravet ved gjennomføring av konkurranser innenfor idrettskretsene der alle deltakerne er under 20 år, og der aktiviteten ikke kan utføres som normalt dersom en skal overholde avstandskravet på minst én meter til enhver tid. Dette

innebærer at det kan gjennomføres kamper og andre konkurransesituasjoner for barne- og ungdomsidretten opp til og med 19 år, innenfor de respektive idrettskretsenes grenser.

Det stilles krav om at tiltakene i smittevernveilederen følges. Det betyr blant annet at det må legges til rette for at det kan holdes minst én meters avstand blant publikum, og at antallet til stede samlet begrenses til 200, inkludert publikum og deltakere. Det kan ikke være flere tilstede enn at 1 meter avstand kan holdes mellom husstander. Dette er beskrevet nærmere i [veileder i smittevern for idretten](#).

Se også informasjon om [treningssentre og svømmebasseng/-anlegg](#) og [Smittevern for bade- og svømmeanlegg \(Bad, park og idrett\)](#).

Bruk av treningsareal (haller, baner, saler)

På Helsedirektoratets [nettsider](#) fremgår det følgende om bruk av treningsarealer og garderober;

Det er mulig for flere grupper à 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal samtidig. Det er da en forutsetning at treningsarealet er av en slik art at gruppene kan holdes adskilt under hele økten og de både enkeltvis og samlet kan overholde smittevernradene. Dette innebærer også at aktiviteten bør organiseres slik at gruppene kommer og går til ulike tider for å forhindre trengsel. Det forutsettes at idrettslagene organiseres treninger slik at smittevernreglene overholdes.

Idrettslag/-foreninger bør der det er mulig inndele deltakerne i faste grupper og fortrinnsvis samle deltakere som omgås i andre sammenhenger, for eksempel ved å sette sammen grupper fra samme lokalmiljø, skolekrets eller lignende.

Idrettslaget/foreningen er ansvarlig for å utføre overflatevask (på berøringsflater) mellom grupper og etter endt trening, og selv ha med eget utstyr til å utføre dette. Hvert lag må ha en egen smittevernansvarlig.

Garderober og treningsrom

Etter en vurdering av kommuneoverlegen holder garderober på alle kommunale haller, anlegg og i gymsaler stengt for idretten inntil videre.

For private anlegg som holder åpnet gjelder smittevernsreglen; at avstandskravet skal kunne overholdes, og det bør tilrettelegges for minimum 1 meters avstand mellom personer i dusjanlegg og i garderober. Dette kan gjøres ved at annethvert skap og annenhver dusj er avlåst dersom avstanden mellom dem er under 1 meter. Det er krav om forsterket renhold.

For ytterligere beskrivelse av smitteverntiltak i garderober og treningsrom, se [Idrett, trening og svømming](#) på Folkehelseinstituttets nettside.

Arrangører av kultur- og idrettsarrangementer skal følge reglene for antall deltakere og avstand

Det er ikke tillatt å gjennomføre arrangementer på offentlig sted med mer enn 200 personer til stede. Det må holdes i meter avstand mellom husstander og det kan ikke være flere tilstede enn at denne avstanden kan holdes. Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av et arrangement, kommer i tillegg til de 200. Muligheten for å øke fra 200 og opp mot 500 vil bli vurdert månedlig.

Hva menes med arrangement?

- Idrettsarrangement (inkludert stevne, cup og kamp), men ikke organisert trening (se egen [veileder for smittevern for idrett](#))
- Kulturarrangement (inkludert konserter, utstillingsåpninger, opera, ballett, teater og kino), men ikke organiserte øvelser, treninger og prøver (se egne veiledere [Smittevern for konserter og arrangementer \(Norske konsertarrangører\)](#), [Smittevern for musikk- og scenekunstinstitusjonene \(creokultur.no\)](#) og [Smittevern for musikkøvelser \(Norsk musikkråd\)](#) og [anbefaling om private sammenkomster](#))
- Andre arrangementer (inkludert seminarer, kurs, varemesser, midlertidige markeder, bursdager, bryllup, begravelser og religiøse samlinger), men ikke loppemarkeder til inntekt for frivillige organisasjoner.

Hva menes med offentlig sted?

- et sted bestemt for alminnelig ferdsel eller et sted der allmennheten ferdes.
- lokaler og utendørsarealer som leies eller lånes ut, inkludert hoteller, grendehus, forsamlingshus, konferansesaler og haller.

Hvem er arrangør?

Det laget som har booket tid (leietager) for kamp/treningstid er å anse som arrangør. Arrangøren er ansvar for at krav til gjennomføring følges.

Krav til gjennomføring

- De som er tilstede skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand. Arrangementet kan gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for:
 - toppidrettsutøvere ved gjennomføring av idrettsarrangement
 - spillere og støtteapparat ved gjennomføring av seriekamper i toppfotball som Norges Fotballforbund har besluttet er klare til å følge forbundets smittevernprotokoller
 - personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir, kulturskole, leirskole, skoleavslutning og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud, samt de som står for arrangementet
 - fra 1. august: konkurranser der alle deltakerne er under 20 år og aktiviteten ikke kan utføres som normalt dersom en skal overholde avstandskravet til enhver tid, se [pressemelding \(regjeringen.no\)](#)

- Arrangøren skal iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke er til stede på arrangementet, og gjøre det mulig å ivareta god hygiene.
- Arrangøren skal ha oversikt over hvem som er til stede, for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Dersom det for å finne tilbake til deltakerne er nødvendig å nedtegne en oversikt over de tilstedeværende med kontaktopplysninger (navn, mobilnummer og kommunetilhørighet), skal oversikten oppbevares på en forsvarlig måte og slettes etter 10 dager. Arrangøren skal informere de som er til stede om det nedtegnes en egen oversikt.
- De som gjennomfører arrangementer bør følge relevante standarder for smittevern.

Folkehelseinstituttet har laget råd for [planlegging og risikovurdering av arrangementer, sommeraktiviteter som leirskole, sommerleir, treningsleir og sommerskoler](#)) og [avslutninger og andre tilstelninger i skole og barnehage](#).

Har du flere spørsmål? [Se spørsmål og svar om arrangementer \(regjeringen.no\)](#).

Foreldrestyrte kioskvakter

Foreldrestyrte kiosker lar seg gjennomføre, forutsatt symptomfrihet, håndvask og avstand. Foreldre må holde 1 meter avstand til hverandre og til kundene. Barn har ikke like lett for å ivareta godt smittevern og bør ikke hjelpe til i kiosken. Hyppig desinfeksjon av hender er viktig, og man bør ha kontroll på at de som står i kø, også holder 1 meter avstand til hverandre (f.eks. markere på gulvet med avstands-teip, eller ha en «vakt» til å passe på avstanden i køen). Det må sikres en skriftlig oversikt over hvem som har hatt vakt i kiosken samtidig, slik at kommunen lett kan drive smitteoppsporing hvis det skulle påvises covid-19.