

Koronavettregler NGTF

Oppdatert 29.05.20

Anbefalinger fra NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund (NGTF) støtter opp under helsemyndighetenes og Norges Idrettsforbund (NIF) sitt arbeid for å hindre spredning av koronaviruset.

Smittevernveilederen for idrett ligger i sin helhet til grunn for utførelsen av all idrettsaktivitet, og må følges.

NGTF har i tråd med smittevernveileder for idrett, datert 11.05.20 (oppdatert 28.05.20), utarbeidet eget tillegg for utøvelse av gymnastikk og turnaktiviteter.

Klubbenes ansvar

Det er den enkelte klubb sitt ansvar å sikre at aktiviteten man tenker å igangsette er innenfor retningslinjene, og avklare hvem som skal kunne få lov til å trene i hall. Det er anleggseiers ansvar å avgjøre, ut fra smittevernhensyn, om et anlegg skal åpnes eller ikke. I forarbeidet må det gjennomføres en risikovurdering i tråd med tabellen i smittevernveilederen, og klubben må gå igjennom og fylle ut sjekklister for godt smittevern.

Klubber som tilrettelegger for aktivitet plikter å holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, NIF og NGTF og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.

Klubbene må sikre at de som er ansvarlige for aktiviteten er godt kjent med siste anbefalinger fra FHI, NIF og NGTF, og at man følger de lokale smittevernregler.

Personer som tror de er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke delta i, eller fysisk legge til rette for fysisk aktivitet. Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten kan ikke delta.

Klubben har ansvar for å utarbeide gode rutiner for aktivitet. NGTF oppfordrer klubbene til å utnevne en egen person som har ansvar for å følge opp koronavettreglene. Gode rutiner for rengjøring og hygiene bør være skriftlige.

Spesifikt for gymnastikk- og turnaktivitet

NGTF har utarbeidet anbefalinger som spesielt omhandler de idrettsspesifikke tolkningene som blir aktuelle knyttet til bruk av turnhaller og fastmontert utstyr.

Enkelte av aktivitetene innen turn krever at trener sikrer gymnasten for å hindre skade. Aktivitet som krever sikring er nå tillatt.

Bruk av fastmonterte apparater og tepper medfører en mulig økt risiko for smitte på grunn av vanskeligheter med rengjøring av apparatet. Derfor er det svært viktig å unngå at man får smitte inn i hallen. Det må gjennomføres ekstra strenge rutiner knyttet til håndvask av den enkelte utøver både før, under og etter trening.

- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader
- Sikring kan utføres
- Hver utøver må foreta grundig håndvask / hånddesinfeksjon før og etter bruk av apparater



- Innenfor en treningsgruppe kan man rotere i apparatene
- Utøvere må ha personlig boks med magnesium
- Annet personlig utstyr som drikkeflaske, håndkle, turnsokker etc. skal ikke håndteres av andre
- Apparater og utstyr skal rengjøres / desinfiseres så godt som mulig etter bruk
- Grop kan brukes forutsatt at utøverne lander på en matte / overflate som er vaskbar. Grop med kuber skal ikke benyttes uten forholdsregler som hindrer kontakt mellom utøver og kubene/gropen
- Det anbefales å bruke personlige redskaper/utstyr der det er aktuelt. Dette utstyret skal vaskes før og etter trening
- Det anbefales å bruke egen yogamatte/treningsmatte