

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Hva kan vi gjøre for å hindre smitte i idretten?

Vi må alle gjøre en innsats nå for å sikre at vi kan holde basketballaktiviteter åpen for alle våre medlemmer. Vennligst les nøye gjennom klubbens rutiner for korona-smitteverntiltak slik at du forstår hva du skal gjøre for å hindre smittespredning av covid-19 og holder basketballaktiviteter i gang.

Ved gjentatte brudd på smittevernstiltakene beskrevet i NBBFs veileder, vil NBBF vurdere nedstengning av treninger, arrangement og serier.

Vi forholder oss til NBBF sine veiledning for gjennomføring av basketaktiviteter og eller Asker kommune sine korona regler og ber alle som har ansvar for å gjennomføre aktivitet i regi av klubben om å holde seg oppdatert med tiltak beskrevet her:

NBBF:

<https://www.basket.no/siteassets/nbbf---dokumenter/veiledere/nbbf-veileder-gjenapning-av-basketaktiviteter.pdf>

Asker Kommune:

<https://www.aker.kommune.no/korona/dette-gjelder-for-aker-na/>

Smittevernskontakter i Asker Aliens (Asker Basketball Club)

Klubbens smittevernsansvarlig

Klubbens smittevernsansvarlig er ansvarlig for at NBBFs covid-19 veileder etterfølges i klubben. Personen er også NBBFs kontaktperson vedrørende covid-19 rapportering.
(Ref. NBBF Veileder for Gjenåpning av Basketballaktivitet)

Klubbens smittevernsansvarlig er:

Sarah Slinning

sarah@slinnings.com

Tlf: 98121044

Klubbens sportslig ansvarlig

Hver klubb skal ha en sportslig ansvarlig som skal ha tilgang til alle deltakerlistene til klubben.
(Ref. NBBF Veileder for Gjenåpning av Basketballaktivitet)

Klubbens sportslig ansvarlig er:

Vigdis Hvaal

vigdishvaal@hotmail.com

Tlf: 95200932

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Lagets smittevernsansvarlig / arrangementsansvarlig

Treneren til laget skal være smittevernsansvarlig/arrangementsansvarlig under trening og kamp aktivitet. Hvis ikke de er til stede skal ansvaret tildeles en person over 18 år som har fullført NIFs *Koronavettkurs* og forstår trenerens smittevernsansvar.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Hvem har ansvaret for hva?

Norges Basketball Forbund (NBBF)

- har ansvar for å utarbeide egne koronavettregler for sin idrettsaktivitet. (ref NIF Koronavettkurs)

NBBF publiserer oppdatert korona informasjon som gjelder for basketballaktiviteten her:

<https://www.basket.no/om-nbbf/koronatrusselen/>

Idrettslag (Asker Aliens, ved stryket)

- har ansvar for at all aktivitet i idrettslaget skjer slik det står i særforbundenes koronavettregler og smittevernveileder for idretten. (ref NIF Koronavettkurs)

Styret skal sørge for dette ved å ivareta følgende punkter:

Rutiner	<i>Klubben har rutiner som sørger for at eksisterende smitteverntiltak ivaretas.</i>
Opplæring	<i>Nødvendig opplæring og informasjon om tiltakene formidles til trenere/instruktører, deltakere, foreldre/foresatte og frivillige i god tid før oppstart av aktivitet eller arrangement.</i>
Informasjon	<i>Informasjon om anbefalte smitteverntiltak er tilgjengelig til alle, for eksempel ved å gjøre informasjon tilgjengelig og digitalt og ved å henge opp Norges idrettsforbunds og Helsedirektoratets plakater.</i>
Lister	<i>Frammøtelister på treninger og arrangement er tilgjengelig.</i>
Inndeling	<i>Tydelige retningslinjer for gruppeinndeling og arenainndeling er formidlet. Retningslinjene skal ivareta til enhver tid anbefalte smittevernråd.</i>
Arrangementsansvarlig	<i>Klubben har en koronaansvarlig på arrangementer. Koronaansvarlig skal kontrollere antall tillatte personer til stede, ha kontaktopplysninger på alle til stede, sørge for at deltakerne holder avstand og generelt gjennomfører arrangementet i henhold til smittevernveileder for idretten.</i>

Trenerne

Har ansvar for å planlegge og gjennomføre aktivitet slik det står i retningslinjene.

Se *Trenerens smittevernssjekkliste* for smittevernstiltak ved aktivitet.

Utøverne og utøvernes foresatte/verger

Utøverne og utøvernes foresatte/verger har ansvar for at enkeltutøveren følger de krav og retningslinjer som er gjeldende for aktiviteten.

Se *Utøverens/Foresattes smittevernssjekkliste* for smittevernstiltak ved aktivitet.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Sjekkliste smittevernstiltak Klubbens smittevernssjekkliste

Koronatiltak – Klubbens smittevernssjekkliste	Gjennomført	Merknad
Smittevernsansvarlig er utpekt Navn: Sarah Slinning Epost: sarah@slinnings.com Tlf: 46682164	15.08.2021	Vedtatt styremøte 15.08.2021
Sportslig ansvarlig er utpekt Navn: Vigdis Hvaal Epost: vigdishvaal@hotmail.com Tlf: 95200932	01.09.2020	Vedtatt styremøte 01.09.2020
Styret har fullført Idrettens <i>koronavettkurs</i> https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/	04.09.2020	
Klubben har rutiner som sørger for at eksisterende smitteverntiltak ivaretas.	01.09.2020	Ref <i>Retningslinjer for Korona smitteverntiltak - bredde -barn og ungdom</i>
Klubben har system for rapportering av deltagelse på aktivitet	01.09.2020	Spond
Klubben har sendt informasjon om generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i NBBF veileder og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.	02.09.2020	Spond, Nettsiden, Facebook grupper
Klubben har hengt opp plakater eller lignende med informasjon om hvordan man kan forebygge smitte (rettet mot spillere og/eller andre)	03.09.2009	Håndteres hovedsakelig av halleier (kommunen eller skolen) Digitalt via Spond, nettsiden og facebook grupper
Desinfeksjonsmiddel er gjort tilgjengelig for alle lag for bruk før, under og etter trening. ☐ Kontakt Sarah Slinning (98121044) for henting av desinfeksjonsmiddel ☐ Overflater desinfiseringsutstyr leveres ut til alle lag	04.09.2020	Hånd desinfisering utlevert under trenermøte

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Trenerens smittevernssjekkliste

Koronatiltak - trenerens smittevernssjekkliste	
☐	Jeg har fullført Idrettens <i>koronavettkurs</i> https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/
☐	Jeg forholder meg til klubbens retningslinjer og NBBF sin veileder for covid-19 smittevern tiltak.
☐	Jeg kontakter klubbens smittevernansvarlig UMIDDELBART for å rapportere bekreftet covid-19 smitte hos meg eller i min husstand/nærkontakt og følger deretter klubbens råd og rutiner.
☐	Jeg forstår at jeg er smittevernsansvarlig under aktiviteter som mitt lag delta på i regi av klubben. Hvis jeg ikke kan være til stede skal jeg tildele ansvar til en annen person.
☐	Jeg er oppdatert om egne smittevernsregler som gjelder for hallen/stedet der aktivitet skal holdes. NB! Noen haller har ekstra tiltak. Følg alltid vaktmesterens råd ved hver enkelt hall.
☐	Mitt lags aktiviteter er registrert som arrangement i lagets Spond gruppe og Alt oppmøte på trening/arrangement bekreftes/avkreftes i Spond
☐	Jeg holder meg hjemme om jeg føler meg syk eller i risikogrupper- alltid
☐	Jeg praktiserer god hygiene før, under og etter trening - alltid
☐	Jeg og mitt lag unngår nærkontakt og holder 1-meters avstand regelen under aktivitet. ☐ Vi fraviker det kun under spillsituasjoner i treningssammenheng, der det er nødvendig for å utføre idretten.
☐	Jeg sørger for at mitt lags treningsgruppe er fast over tid. ☐ Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter. NB! Egne regler for deltagelse i BLNO treningsgrupper!
☐	Jeg tillater ikke at andre personer tilknyttet treningsgruppen, er til stede under mitt lags trening.
☐	Jeg sørger for at mitt lag forstår at 1-meters regelen gjelder også i garderober og dusj.
☐	Jeg sørger for at overflater i garderober og dusj er vasket/desinfisert etter mitt lags bruk. (Benker, vask, dørhåndtak, toalett og flater man naturlig tar på) ☐ Klubben sørger for at vaske/desinfiserings utstyr er tilgjengelig for lagene.
☐	Jeg sørger for at felles utstyret som brukes under mine treninger er vasket/desinfisert etter bruk.
☐	Jeg sender hjem utøvere som ankommer mine aktiviteter med covid-19 relaterte symptomer.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Koronatiltak - trenerens smittevernssjekkliste

☐

Jeg sørger for at utøvere som rapporterer følgende tilfelle til meg IKKE deltar på mine aktiviteter:

- ☐ Utøveren har tatt covid-19 test og venter på svar
- ☐ En person i husstanden/nærkontakt til utøveren er bekreftet smittet med covid-19
- ☐ Utøveren selv er bekreftet smittet med covid-19

☐

Jeg kontakter klubbens smittevernansvarlig for å bekrefte at mistenkt eller påvist smitte på mitt lag er rapportert til klubben og følger deretter klubbens og kommunens råd og rutiner.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Utøverens/Foresattes smittevernssjekkliste

Koronatiltak - Utøverens/Foresattes smittevernssjekkliste	
☐	Jeg har fullført Idrettens <i>koronavettkurs</i> https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/ NB! Kurset er for utøvere fra 13 år og oppover og foreldre eller foresatte til utøvere opp til 12 år. Foresatte må legge inn egne barn i sin profil i Min idrett for at utøvere på 13-14 år skal kunne ta kurset. Kurset tar ca 10 minutter å gjennomføre.
☐	Jeg forholder meg til klubbens retningslinjer og NBBFs veileder for covid-19 smittevern tiltak.
☐	Jeg kontakter klubbens smittevernansvarlig UMIDDELBART for å rapportere bekreftet covid-19 smitte hos meg eller i min husstand/nærkontakt og følger deretter klubbens og kommunens råd og rutiner.
☐	Jeg har opprettet en Spondbruger og blitt medlem av lagets Spondgruppe slik at jeg kan motta oppdateringer om retningslinjer.
☐	Jeg melder meg på/av alle mine lags aktiviteter via Spond.
☐	Jeg holder meg hjemme om: ☐ Jeg føler meg syk eller i risikogrupper- alltid ☐ En person i min husstand er bekreftet smittet med covid-19 ☐ Jeg er bekreftet smittet med covid-19 ☐ Jeg har covid-19 relaterte symptomer.
☐	Jeg kommer på aktivitet ferdig skiftet i rent treningstøy og med egen drikkeflaske
☐	Jeg praktiserer god hygiene før, under og etter trening - alltid
☐	Jeg unngår nærkontakt og holder 1-metersavstandsregelen under aktivitet. ☐ Vi fraviker det kun under spillsituasjoner i treningssammenheng, der det er nødvendig for å utføre idretten.
☐	Jeg sørger for at jeg forstår reglene for deltagelse på flere lag i klubben, eller flere idrettsklubber. ☐ Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter. NB! Egne regler for deltagelse i BLNO treningsgrupper!
☐	Jeg opprettholder 1-meters regelen i garderober og dusj.
☐	Jeg sørger for at utstyret mitt som brukes under mine treninger er vasket/desinfisert etter bruk. (for eks, Ball, treningsstrikk osv)

Rutiner

Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets tre kjernepunkter

A. Om du føler deg syk –hold deg hjemme –alltid.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



- B. God hygiene skal praktiseres før, under og etter trening –alltid.
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt –alltid.

Personer som er i karantene/isolasjon kan selvfølgelig ikke delta på aktivitet.

Hygienetiltak

- ☐ Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine.
 - ved ankomst til hallen
 - -i forkant av selve treningen
 - -når man forlater gulvet i etterkant av treningen
 - -når man forlater hallen
- ☐ Håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- ☐ Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).

Frammøtelister på treninger og lagarrangement

- ☐ Frammøtelister på treninger og lagarrangement skal administreres via Spond
 - Alle lag har en tildelt Spond gruppe.
 - Om det er problem med å sette opp arrangement, ta kontakt med Sarah Slinning (post@askeraliens.com)
- ☐ Klubbens medlemsansvarlig og sportslig ansvarlig har tilgang til alle klubbens Spond grupper og deltager lister for aktiviteter.

Gruppe inndeling og arenainndeling

Følg NBBF og kommunens veiledning om maks antall utøvere på trening.

OBS! Noen haller har egne regler om antall personer i hallen, det må sjekkes før man begynner aktiviteten.

Hovedregel er at treningsgruppene skal da holdes likt over tid.

Treningskamper

Treningskamper defineres som kamparrangement i NBBFs veileder.

Følg NBBF's veileder.

Desinfisering/vask av overflater og utstyr

- ☐ Overflater i garderobe skal vaskes/desinfiseres etter hver gruppes bruk.
 - Benker, vask, dørhåndtak, toalett og flater man naturlig tar på.
 - Klubben sørger for at vaske/desinfiserings utstyr er tilgjengelig for lagene.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



- ☐ Utstyret som brukes under treningen skal vaskes/desinfiseres etter bruk.
 - Kjegler, baller, benker og eventuelt annet utstyr man tar på.
 - Ikke kurv eller annet inventar i hallen som f. eks dørhåndtak, trappegelender, døråpner etc.
- ☐ Ved større arrangement utarbeides det egen sjekkliste for ekstra overflaterenhold.

Formidling av smitteverns informasjon

- ☐ Klubbens retningslinjer for koronasmitteverntiltak publiseres på klubbens nettside <https://www.askeraliens.com/praktisk-informasjon/retningslinjer-for-smittevern>
- ☐ Klubbens smittevernsansvarlig skal formidle informasjon angående endring av smitteverntiltak og smitte tilfelle via klubbens kommunikasjonskanal, Spond.
- ☐ Deltagere (trenerne/utøverne/foresatte) skal sørge for at de har en Spond profil tilknyttet deres lags Spond gruppe.
 - <https://www.spond.com/welcome>

Rapportering av covid-19 smitte til klubben

Deltakere med covid-19 relaterte symptomer

- ☐ *Deltakere* = Deltakere i klubbens aktiviteter (dvs. treneren/ utøveren/ foresatte/ styremedlem/ lagstøtte)
- ☐ Deltakere med covid-19 relaterte symptomer (luftveisinfeksjoner) skal holde seg hjemme og ikke delta i klubbens aktiviteter før 2 dager etter at deltakeren er symptomfri.
- ☐ Treneren skal sende hjem utøvere som kommer på trening/arrangement med covid-19 relaterte symptomer.

Deltakere med bekreftet covid-19 smitte blant husstanden/nærkontakter (sannsynlig covid-19)

- ☐ *Deltakere* = Deltakere i klubbens aktiviteter (dvs. treneren/ utøveren/ foresatte/ styremedlem/ lagstøtte)
- ☐ Deltakere med **bekreftet covid-19 smitte blant husstanden/nærkontakter skal rapporteres UMIDDELBART til klubbens smittevernsansvarlig og deretter følger kommunens råd og rutiner for test og karantene.**

Deltakere med bekreftet covid-19 smitte (bekreftet covid-19)

- ☐ *Deltakere* = Deltakere i klubbens aktiviteter (dvs. treneren/ utøveren/ foresatte/ styremedlem/ lagstøtte)
- ☐ Deltakere med bekreftet covid-19 smitte **skal rapportere UMIDDELBART til klubbens smittevernsansvarlig og deretter følger kommunens råd og rutiner for test og karantene.**
- ☐ Deltakeren med bekreftet covid-19 smitte skal IKKE delta på aktivitet i regi av klubben.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



- ☐ Deltakeren 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.
- ☐ Klubbens smittevernsansvarlig rapporterer/informerer videre ved smittetilfelle i klubben ved å:
 - Ta kontakt med kommunehelsetjenesten ved smittetilfelle for;
 - Å forsikre at denne er kjent med personens relasjon til klubben/laget.
 - Å søke veiledning med hensyn til konsekvenser/råd med hensyn til klubbens aktivitet.
 - Rapporterer smittetilfellet til NBBF ved sportssjef, som igjen rapporterer til NIF
 - Informerer klubbens spillere, -trenere og -støtteapparat om smittetilfellet (ikke hvem som er smittet).
- ☐ Deltakerens lag/aktivitetsgruppe skal i samråd med kommunens smittesporing da følge Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter,
 - Ref FHI
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing-og-oppfolging-av-smittede/definisjoner-av-mistenkte-og-bekreftede-tilfeller-med-koronavirus-coronavir/>
- ☐ Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 skal lagets treninger suspenderes inntil lokal helsemyndighet gir klarsignal for gjenopptak av aktiviteten.

Retningslinjer for korona smitteverntiltak - breddelag

(Sist oppdatert: 25.Aug 2021)



Definisjoner

Definisjoner av følgende terminologi finnes på Folkehelseinstitutt sin Koronavirus – temaside.

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing-og-oppfolging-av-smittede/definisjoner-av-mistenkte-og-bekreftede-tilfeller-med-koronavirus-coronavir/>

- Mistenkt covid-19
- Sannsynlig covid-19
- Bekreftet covid-19
- Nærkontakt
- Andre nærkontakter

Referanser

Asker Kommune Koronaviruset

<https://www.asker.kommune.no/korona/>

NBBF Korona-situasjon

<https://www.basket.no/om-nbbf/koronatrusselen/>

Norges Idrettsforbund – Koronavirus

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>

Idrettens koronavettkurs

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>

Covid-19: Veileder i smittevern for idrett (covid-19)

<https://www.fhi.no/publ/2020/veileder-smittevern-idrett/>