

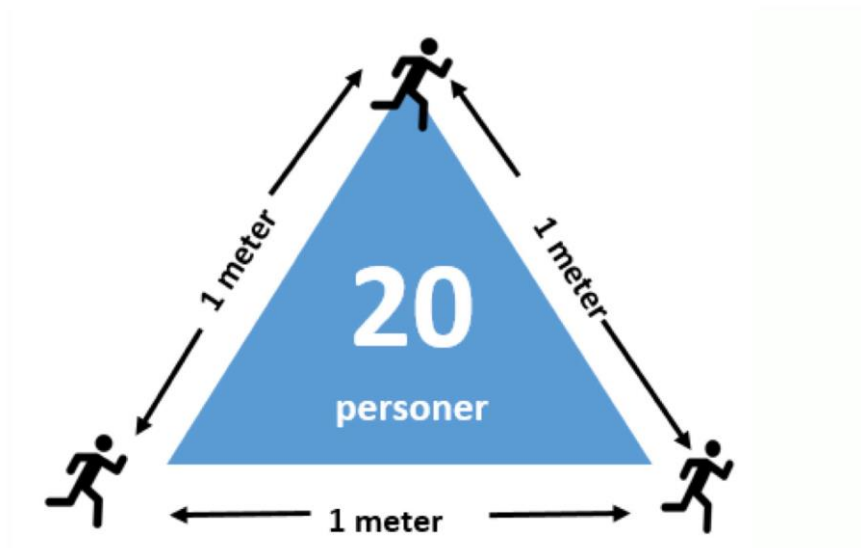
## KORONA-VEILEDER:

### Her er oppdaterte anbefalinger fra NSSF angående skiskyttertrening og treningssamlinger pr august.

Våre anbefalinger baserer seg på de til enhver tid gjeldene retningslinjer fra norske myndigheter. Husk å sett deg grundig inn i hvilke anbefalinger som til enhver tid gjelder. Vi oppfordrer til å utvise sunn fornuft og følge rådene som gis.

### Hovedpunkter i Norges Skiskytterforbunds koronaveileder er:

- Hold deg hjemme dersom du har symptomer på sykdom, eller er syk
- Husk god håndhygiene til enhver tid
- Hold god avstand til dem rundt deg
- Arrangører er ansvarlige for å holde oversikt over deltagere, for å sikre god smittesporing ved eventuelle smittetilfeller



Forøvrig viser vi til Norges Idrettsforbunds og myndighetenes anbefalinger.

- \* [Smittevernveileder for idrett](#)
- \* [Norges Idrettsforbund - Temaside om koronavirus](#)
- \* [Helsenorge.no - Koronavirus](#)
- \* [Folkehelseinstituttet - Temaside om koronavirus](#)
- \* [Se oppdatert informasjon hos Helsedirektoratet!](#)
- \* [Lotteri- og stiftelsestilsynet](#)

# RETNINGSLINJER FRA NORGES SKISKYTTERFORBUND

## Før trening

- Sørg for at alt utstyr som skal benyttes på trening er grundig rengjort på forhånd.
- God håndhygiene før utøveren kommer på trening.
- Anleggene legger til rette for AntiBac eller lignende ved utlevering av matter, vindvimpler, kikkert osv.
- Det skal være en ansvarlig/trener per gruppe som skal sørge for at retningslinjene og sikkerhetsbestemmelsene ivaretas.

## Under trening

- Benytt fast skytematte under økta. Den skal rengjøres før og etter bruk med sprit, klorblanding eller egnet desinfeksjonsmiddel. Du kan også bruke medbrakt badehåndkle eller tilsvarende for å dekke skytematten, dersom du ikke bruker egen. Egeneide skytematter kan benyttes hvis de ikke brukes av andre.
  - Vask og desinfisering: Utstyr skal desinfiseres med sprit eller med klorinblanding (1/10-forhold klorin/vann) eller annet egnet desinfeksjonsmiddel.
  - OBS: Husk at skytemattene skal desinfiseres og rengjøres før og etter bruk, og det samme gjelder håndkle dersom du benytter dette på økt.
  - Alle påmeldte skal få en melding noen dager før Skiskytter med MOT samling om å ha med seg eget håndkle til bruk på skytemattene.
- Alle skiver kan benyttes på skytebanen, så fremt retningslinjene om avstand overholdes.
- Vi anbefaler faste treningsgrupper på maksimalt 20 utøvere, flere treningsgrupper kan være i samme område så lenge gruppene holder avstand til hverandre.
  - For skiskytter med MOT samlinger deles utøverne inn i grupper på maks 20 der de innad i gruppen er fra samme familie, klubb eller geografisk området.
- Det oppfordres til at de samme utøverne trener sammen i gruppe fra trening til trening.
- Det er tillatt med flere kikkerter på standplass, men det er ikke tillatt for flere personer å dele samme kikkert.

## Etter trening

- Alt utstyr skal rengjøres grundig etter trening.
- Dersom medbrakt håndkle benyttes for å dekke til skytematten, må du huske å vaske håndkledet etterpå.
- Sørg for god håndhygiene.
- Anleggene legger til rette for AntiBac ved innlevering av matter, vindvimpler, kikkert osv.
- Vi oppfordrer til å dusje hjemme hvis mulig.

Her kan du laste ned informasjonsmateriell til idrettslag utarbeidet av NIF:  
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/artikler/informasjonsmateriell-til-idrettslag-stopp-koronasmitten/>

### **Ved gjennomføring av treningssamlinger:**

- Man kan arrangere treningssamlinger for opptil 200 utøvere, men må dele inn i faste treningsgrupper på 20 utøvere. Alle må følge retningslinjer for avstand under trening.
- Det skal være én ansvarlig per gruppe som skal sørge for at smittevern hensyn opprettholdes.
  - For skiskytter med MOT samlinger bør dette være en trener/forelder som er med på samlingen fra en av de deltagende klubbene. Trener som er ansvarlig for treningen, skal ha fokus på det sportslige.
- Planlegg eventuell reising med tanke på å unngå smittespredning mellom steder.
- Dersom avstanden mellom fellesdusjer og garderobeskap er mindre enn 1 meter, bør annethvert skap/dusj avlås. Det gjøres lokale tilpasninger ut fra utforming på garderobeskap og dusjer.
- Fellesdusjer skal rengjøres etter bruk av hver treningsgruppe.
- Ved overnatting anbefaler vi at maksimalt to personer deler rom (i normal størrelse), dusj og toalett. Det er en fordel at personer som deler rom kommer fra samme treningsgruppe. Dersom det lar seg gjennomføre, skal enerom benyttes.
- Ved bespisning skal dette skje innad i de enkelte treningsgruppene. Husk god håndhygiene og retningslinjer om avstand under bespisning. Vi anbefaler å unngå buffet-servering.

### **For skiskytter med MOT samlingene det er landslag til stede:**

- Det skal holdes 2 meters avstand mellom skiskytter med MOT deltagere og landslagsutøvere.
- Skiskytter med MOT deltagere og landslagsutøvere skal ikke spise sammen.
- Man må være oppmerksom på at landslagene har strengere smittevernsanbefalinger enn det barne- og ungdomsidretten har.

### **Arrangøren er ansvarlig for å:**

- Føre navnelister med telefonnummer på alle som er med arrangementer og treningsgrupper. Listen er til bruk for evt. Smitteoppsporing, men slettes etter 10 dager.
  - Husk at det skal registreres navn og telefonnumre på alle utøvere, foreldre og trenere som er med på samlingen selv om de overnatter på andre steder.

- Informere om smitteverntiltak gitt av folkehelseinstituttet med for eksempel plakater og liknende som informerer om at:
  - Folk med tegn på infeksjonssykdom ikke deltar på arrangementet
  - Det tilrettelegges for at folk følger anbefalte avstandskrav på minst 1 meter.
  - Det tilrettelegges for at der er tilstrekkelig med såpe evt. desinfeksjonsmidler tilgjengelig under hele arrangementet.

### **Risikovurdering ved**

**arrangementer:** [https://www.fhi.no/contentassets/541ddf1710324c02a635795428749389/200614\\_risikovurdering-ved-arrangementer-for-barn-og-unge-av-lengre-varighet.pdf](https://www.fhi.no/contentassets/541ddf1710324c02a635795428749389/200614_risikovurdering-ved-arrangementer-for-barn-og-unge-av-lengre-varighet.pdf)

### **Sjekkliste for godt smittevern ved arrangementer:**

[https://www.fhi.no/contentassets/541ddf1710324c02a635795428749389/200614\\_sjekkliste-for-godt-smittevern-i-forbindelse-med-arrangementer-for-barn-og-unge-av-lengre-varighet.pdf](https://www.fhi.no/contentassets/541ddf1710324c02a635795428749389/200614_sjekkliste-for-godt-smittevern-i-forbindelse-med-arrangementer-for-barn-og-unge-av-lengre-varighet.pdf)