

Regler for toppidrett i Norges styrkeløftforbund under COVID 19

1.0 Generelle bestemmelser

Det vil til enhver tid være et overordnet mål å minimere risikoen for at toppidrettsutøvere blir smittet av COVID19, smitter hverandre, eller smitter andre i samfunnet. Utøvere og trenere som bedriver trening som innebærer nærkontakt må være endra mer aktsomme for smitte enn befolkningen for øvrig som overholder avstandsreglene.

Toppidrettsutøvere og deres oppnevnte trenere kan drive treningsaktivitet innenfor dette regelverket under utbruddet av COVID 19. Reglene innebærer et unntak fra kravet om en meters avstand mellom utøver og trener når det er nødvendig for å gjennomføre ordinær treningsaktivitet og forberedelser. Eget regelverk gjelder for konkurranser.

Eventuelle innstramminger i anbefalinger og veileder fra folkehelseinstituttet (FHI) kan føre til at unntaksreglene for toppidrett oppheves eller endres umiddelbart. Alle som omfattes av toppidrettsreglene plikter å holde seg oppdatert om endringer og vedtak fra helsemyndighetene, FHI, NIF og NSF.

1.1 Hvem gjelder reglene for

Toppidrettsutøvere er utøvere på landslag i åpen klasse eller junior, inkludert ungdomsutøvere innenfor juniorlandslaget. Trenere er de trenerne som er tildelt treneroppgaver i toppidretten. Forbundet vil til enhver tid ha en oppdatert liste over de utøverne og trenerne dette gjelder, og kun de som er oppført på denne listen og har signert på avtale om toppidretsaktivitet under COVID 19 kan trene med de unntak fra de generelle koronavettreglene dette regelverket for toppidretten inneholder. Alle andre utøvere og trenere må følge de generelle koronavettreglene som gjelder for styrkeløft.

2. Regler for utøvere

1. Utøvere plikter å gjøre seg kjent med regelverket og til enhver tid gjeldende anbefalinger og veiledere fra Folkehelseinstituttet, NIF og NSF.
2. Utøveren skal ha signert toppidrettskontrakt og sendt denne inn til landslagssjef som får den registrert i forbundet.
3. Utøveren skal sende inn daglig rapport på eget skjema til sin lokale medisinske ansvarlige eller trener i henhold til oppsett fra landslagssjefen.

4. Utøvere som ikke er friske skal ikke delta på trening, og skal unngå nærkontakt med andre i eller utenfor gruppen i minst 24 timer etter at de sist hadde symptomer. Dersom andre i husstanden får symptomer skal de karantenereglene som gjelder for befolkningen for øvrig følges.
5. Utøveren skal vaske hendene grundig både før og etter treningsaktiviteten.
6. Utøveren skal følge de reglene som gjelder for rengjøring og desinfeksjon av utstyr før og etter bruk.
7. Når fysisk kontakt ikke er nødvendig for å gjennomføre normal treningsaktiviteten (det vil si i pauser og før og etter aktiviteten og i øvelser fysisk kontakt eller sikring ikke er nødvendig), skal utøveren følge de vanlige avstandsreglene som gjelder for idrettsaktivitet.
8. Utøveren kan motta avløft, tett sikring eller hjelp med utstyret kun fra trenere eller andre som står på forbundets liste over toppidrettsutøvere eller trenere/støttepersonell med oppgaver i toppidretten. Ved sikring på sidene er det mulig å holde ca en meters avstand mellom utøver og spottere, så her kan også andre bidra. Forutsatt at alle løft er forsvarlig sikret, har toppidrettsutøverne unntak fra de generelle koronavettreglene om vektbelastning.
9. Utøvere som har nærkontakt på trening må være ekstra påpasselig med å unngå nærkontakt og smitterisiko utenfor treningen. Dersom det er mulig å få avtale om hjemmekontor eller fjernstudier anbefales dette.

3. Regler for trenere og annet støttepersonell

1. Trenere og annet støttepersonell (heretter omtalt som trenere) plikter å gjøre seg kjent med regelverket og til enhver tid gjeldende anbefalinger og veiledere fra Folkehelseinstituttet, NIF og NSF.
2. Treneren skal informere sine utøvere om regelverket og eventuelle endringer i dette, slik at utøverne til enhver tid har oppdatert kunnskap om smittevern og gjeldende regler.
3. Treneren skal ha signert toppidrettstrenerkontrakt og sendt denne inn til landslagssjef som får den registrert i forbundet.
4. Treneren skal registrere utøvernes daglige rapporter og rapportere ukentlig til forbundet. Ved avvik, koronasmitte, mistanke om koronasmitte, eller brudd på rapporteringsplikten skal treneren melde fra til forbundet umiddelbart.
5. En trener skal ikke ha nærkontakt med andre utøvere enn de han/hun er tildelt toppidrettstreneransvar for i henhold til forbundets liste. En trener kan ikke ha nærkontakt med mer enn maksimalt 6 utøvere.
6. Trenere som ikke er friske skal ikke delta på trening, og skal unngå nærkontakt med andre i eller utenfor gruppen i minst 24 timer etter at de sist hadde symptomer. Dersom andre i

husstanden får symptomer skal de karantenereglene som gjelder for befolkningen for øvrig følges.

7. Treneren skal vaske hendene grundig både før og etter treningsaktiviteten.
8. Treneren skal påse at de reglene som gjelder for rengjøring og desinfeksjon av utstyr før og etter bruk følges.
9. Når fysisk kontakt ikke er nødvendig for å gjennomføre normal treningsaktiviteten (det vil si i pauser og før og etter aktiviteten og i øvelser fysisk kontakt eller sikring ikke er nødvendig), skal treneren følge de vanlige avstandsreglene som gjelder for idrettsaktivitet.
10. Treneren kan foreta avløft, tett sikring eller hjelp med utstyret kun for utøvere som står på forbundets liste over toppidrettsutøvere de har treneransvaret for. Ved sikring på sidene er det mulig å holde ca en meters avstand mellom utøver og spottere, så her kan treneren bidra også for eventuelle andre utøvere.
11. Utenfor trening med sine tildelte toppidrettsutøvere skal treneren begrense fysisk kontakt med andre. Unntaket som tillater nærkontakt når det er nødvendig i treningsaktiviteten innebærer at trenerne som omfattes av unntaket må være ekstra påpasselige med å unngå nærkontakt og smitterisiko utenfor treningen. Dersom det er mulig å få avtale om hjemmekontor eller fjernstudier anbefales dette.

4. Sanksjoner ved brudd på reglene

Dersom trener eller utøver bryter disse toppidrettsreglene vil de først få en advarsel og mulighet til å rette opp forholdet. Brudd på rapporteringsplikten er å anse som brudd på toppidrettsreglene. Dersom forholdet ikke umiddelbart rettes opp, eller ved gjentatte brudd, vil utøveren/treneren bli fratatt sin toppidrettsstatus. Tap av toppidrettsstatus innebærer at utøveren/treneren ikke lenger kan følge unntaksbestemmelsene som er gitt for toppidretten, og må overholde de generelle koronareglene for styrkeløft. Svært grove og overlagte regelbrudd kan føre til øyeblikkelig tap av toppidrettsstatusen uten at det først gis advarsel.

Vedtatt av styret i Norges styrkeløftforbund 26.06.2020