

Regler for konkurranser i Norges styrkeløftforbund under COVID 19 for de som ikke har unntak fra forskriften

1.0 Generelle bestemmelser

Det vil til enhver tid være et overordnet mål å minimere risikoen for at idrettsutøvere blir smittet av COVID19, smitter hverandre, eller smitter andre i samfunnet.

Arrangør av konkurranse plikter å sette seg inn i anbefalinger og veiledere fra Folkehelseinstituttet (FHI), Norges Idrettsforbund (NIF), og Norges styrkeløftforbund (NSF), og holde seg oppdatert på eventuelle endringer i regelverket. Eventuelle innstramminger i anbefalinger og veileder fra FHI kan føre til at reglene oppheves eller endres umiddelbart, og at konkurranser og andre arrangement blir begrenset eller forbudt.

NB! Kommunene kan innføre strengere tiltak lokalt på grunn av smittesituasjonen. Se nettsiden til din kommune for informasjon om lokale tiltak. Når lokale tiltak er strengere enn koronareglene for styrkeløft, gjelder kommunens regler foran de generelle reglene både fra FHI og NSF.

Fra og med 15 januar 2022 er det tillatt med arrangementer på offentlig sted for inntil 30 personer dersom kravet til avstand er oppfylt.

Følgende personer skal ikke regnes med i det totale antallet personer som kan være til stede:

- Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementet
- Støtteapparat, sekretariat og dommere
- Toppidrettsutøvere (landslagsløftere i åpen klasse og junior) dersom kun toppidrettsutøvere deltar på stevnet
- Utøvere og eventuelt støtteapparat dersom kun utøvere under 20 deltar på stevnet
- Journalister, fotografer og øvrige representanter fra media som er nødvendig for å sikre mediedekning av arrangementet
- Inntil 30 publikummere forutsatt at det er et fysisk skille som hindrer kontakt og sikrer tilstrekkelig avstand mellom disse og deltakere/arrangører. Dersom alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser kan publikumstallet økes til 200, med samme krav om skille. For avstandskrav og definisjoner, se punkt 1.2 første avsnitt.

Styrkeløftkonkurranser kan i denne sammenheng gjennomføres, under forutsetningene som er beskrevet under om deltakere og konkurransegjennomføring.

Overordnet:

Arrangøren har ansvar for å påse at smittevernreglene blir fulgt under hele arrangementet.

Det skal lages en plan for hyppighet og metode for rengjøring av stevnelokalene.

Arrangøren skal utpeke en kontaktperson som er tilgjengelig under hele arrangementet og har ansvar for å håndtere, isolere og følge opp eventuelle smittemistenkte, og informere ansvarlig for renhold om hvilke steder den mulig syke har oppholdt seg og hvilke flater denne har berørt, slik at grundig rengjøring kan utføres umiddelbart.

Arrangøren skal, for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing etter smittevernloven § 3-6, nedtegne en egen oversikt over de tilstedeværende med kontaktopplysninger. Oversikten skal oppbevares på en forsvarlig måte og slettes etter 10 dager. Arrangøren skal informere de som er til stede om det nedtegnes en egen oversikt.

1.1 Hvem kan delta i konkurranser under COVID 19

Utøvere, trenere, arrangører eller andre som er syke eller har symptomer på sykdom skal ikke delta eller være til stede under arrangementet. Heller ikke personer som av andre grunner er i karantene eller isolasjon etter de reglene helsemyndighetene til enhver tid bestemmer, skal være til stede under arrangementet. Arrangøren skal informere om dette i stevneinnbydelsen, på nettside og i sosiale medier, og ved oppslag på stevnearenaen. På samme måte skal det informeres om at folk oppfordres til å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet der det er mulig.

Utøvere, trenere eller andre som er bosatt i kommuner med strengere regler som ikke tillater idrettsarrangement, kan heller ikke delta eller være til stede på stevner i andre kommuner som ikke har slike innstramminger.

Arrangøren skal ha oversikt over deltagere, trenere, dommere og funksjonærer i tilfelle smittesporing blir nødvendig.

1.2 Krav til avstand

Det skal til enhver tid være minst en meters avstand mellom alle som ikke tilhører samme husstand eller tilsvarende nære, målt fra skulder til skulder. På arrangement hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser, er det tilstrekkelig at publikum har minst ett ledig sete mellom seg på samme seterad. Med faste, tilviste sitteplasser menes at publikum kjøper billetter til bestemte nummererte plasser eller verter viser til plasser, og at publikum sitter på en fast plass under hele arrangementet. Publikum må bruke munnbind på vei til eller fra plassene sine og i andre situasjoner der det er risiko for at avstanden blir mindre enn en meter.

Avstandskravet kan fravikes mellom utøvere, støtteapparat og dommere når det er nødvendig for å utøve aktiviteten. Det betyr at også under stevnet skal det holdes minst en meters avstand i alle faser før, under og etter stevnet i alle situasjoner det ikke er helt nødvendig med nærmere kontakt for å gjennomføre løft.

2. Gjennomføring av konkurranser i styrkeløft og benkpress

2.2 Smittereduserende tiltak i fellesområder

1. Stevnelokalet skal organiseres slik at det ikke oppstår kø eller sammenstimling utenfor eller i lokalet. Der det er fare for kø skal det lages avstandsmarkering på gulvet med tape eller

lignende. Arrangøren skal være spesielt oppmerksom på faren for kødannelse og sammenstimling ved begynnelse og avslutning av hver konkurranse/løftegruppe.

2. Det skal være god kapasitet for håndhygiene, enten ved håndvask med såpe og vann eller desinfeksjonssprit. Dette er spesielt viktig ved toalettområder og ved spisesteder.
3. Det skal være forsterket renhold på kjøkken, matserveringsområder, toaletter og hyppige kontaktpunkter (dørhåndtak, bordflater, rekkverk, gelendre m.m.).
4. Det skal sikres at det er nok såpe, tørkepapir og toalett-papir tilgjengelig ved alle håndvaskestasjoner og toaletter.
5. Arealene må være store nok og organisert slik at avstandskravene kan ivaretas mellom personer under hele arrangementet. Sitteplasser skal organiseres slik at avstandskravene kan overholdes, og sitteplasser som ikke skal brukes skal fjernes eller merkes.
6. Det skal lages en plan for hyppighet og metode for renhold av lokalene.

2.3 Smittereduserende tiltak under innveiing og utstyrskontroll

1. Venteområdet skal merkes slik at det sikres at avstandskravene kan overholdes.
2. Mulighet for håndvask med såpe og vann eller desinfeksjonssprit skal være tilgjengelig.
3. Dørhåndtak og berøringsflater rengjøres før og etter hver innveiingsgruppe.
4. Det skal være tilgjengelig papir som løfteren selv legger på vekta som han/hun står på under innveiingen. Etter bruk tar løfteren selv bort papiret og kaster det i søppelbeholderen som skal være plassert ved vekta.
5. Utøvere/trenere oppfordres til å ha med egen penn for signering av startkort.
6. Egen mulighet for håndvask med såpe eller hånddesinfeksjon skal være tilgjengelig for dommerne ved utstyrskontrollen og ved måling av stativhøyder.

2.4 Smittereduserende tiltak under oppvarming

1. Oppvarmingsrommet skal være stort nok til at avstandskravene kan overholdes.
2. Oppvarmingskapasiteten/antall oppvarmingsrack økes slik at færre berører det samme utstyret.
3. Mulighet for håndvask med såpe og vann eller desinfeksjonssprit skal være tilgjengelig, og løftere og lagledere skal pålegges å rengjøre hendene før og etter hver berøring med stanga eller annet utstyr.
4. Stativer, stenger og vektskiver rengjøres mellom hver løftegruppe.

5. Det skal være adgangskontroll slik at kun utøvere, trenere og dommere i den pågående løftegruppen slipper inn i oppvarmingsområdet i tillegg til nødvendige funksjonærer.

2.5 Smittereduserende tiltak i forberedelsesområdet og på plattingen

1. I forberedelsesområdet plasseres stoler ut slik at avstandskravene mellom løfterne overholdes. Om nødvendig merkes plasseringen opp med tape eller på annen måte på gulvet slik at dette ikke endrer seg underveis i konkurransen.
2. Dommere, jurybord, teknisk kontrollør og sekretariat organiseres slik at avstandskravene kan overholdes.
3. Ved utskifting av spottere skal stang, skiver og annet utstyr rengjøres før neste berører utstyret.
4. Konkurransestangen rengjøres mellom hver løftegruppe og hver øvelse, og ellers ved behov.
5. Det plasseres ut håndsprit slik at utøverne spriter hendene før de går frem til magnesiumbeholderen og etter de har utført løfter på plattingen. Teknisk kontrollør har ansvaret for å påse at både utøver og lagleder spriter hendene før de går frem til magnesiumbeholderen.

2.6 Smittereduserende tiltak ved premieutdeling

1. Ved eventuell defilering/samlet innmarsj skal utøverne instrueres til å overholde avstandsreglene under hele seremonien.
2. Premieutdelerne skal holde avstand til utøverne og hverandre under hele seremonien, slik at det hele tiden er minst en meters avstand fra ansikt til ansikt. Eventuelle medaljer skal overrekkes til vinnerne som selv må henge dem rundt halsen.
3. Håndtrykk og gratulasjonsklemmer og lignende nærkontakt skal ikke forekomme.
4. Premieutdelerne skal rengjøre hendene før de tar i premiene, og etter seremonien.

Vedtatt av styret i Norges styrkeløftforbund 14.01.2022.