

Oppdatert 19.februar 2021

Vi minner om at vi til enhver tid må følge oppdaterte nasjonale og lokale tiltak. Koronavettreglene nedenfor (i svart) håper vi vil bli gjeldene igjen så snart smittesituasjonen tillater det.

Følgende koronavettregler gjelder nå (i rødt):

BARN OG UNGE – UNDER 20 ÅR

- Fortsette å trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt.
- Kan delta i idrettsarrangementer med deltakere fra samme kommune.
- Innendørs kan det være inntil 50 personer.
- Utendørs er grensen 200
- Inkluderer utøvere, trener, dommere og eventuelle tilskuere.
- Idretter uten nærkontakt, eks ski, kan delta i idrettsarrangementer utendørs med deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling.
- Dersom barn og unge trener med et idrettslag i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette idrettslaget så lenge smittesituasjonen tillater det.

VOKSNE

- Voksne anbefales ikke å drive organisert aktivitet innendørs. Utendørs kan voksne drive organisert trening dersom det er mulig å holde god avstand.

TOPPIDRETT

- Trene som normalt, både utendørs og innendørs.
- Toppidrettsarrangementer tillates, med unntak av seriespill som fortsatt anbefales utsatt i toppidretten.
- Det gjelder også treningskamper mot andre lag utenfor egen klubb.
- Målet er å begrense mobilitet og sosial kontakt.

ANTALL PERSONER PÅ ARRANGEMENT

Selv om kravene til avstand blir oppfylt, skal det ikke gjennomføres arrangementer med flere personer som samtidig er fysisk til stede enn:

- 10 personer på innendørs arrangement, likevel 100 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser.
- 200 personer på utendørs arrangement, likevel 600 personer hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste plasser.
- 50 personer på innendørs idrettsarrangement for utøvere under 20 år som tilhører idrettslag i samme kommune, eller 100 personer hvor alle sitter på faste, tilviste plasser.

Oslo, 1.oktober, 2020

Kjære dansevenner,

Store deler av norsk idrett er nå gjenåpnet. Dette gjelder all idrett for **barn og ungdom til og med 19 år, i tillegg til fase 1 for Norges Danseforbund, som gjelder aldersgruppen 20-26 år.** Det innebærer at man kan trene og konkurrere som normalt innenfor gjeldende smittevernregler. Bemerk: Oppstart for aldersgruppen 20-26 år er 12.oktober. Vi håper og tror på en ytterligere åpning for kontaktidrett bredde rundt 1.november. Vi kommer tilbake med informasjon når dette blir aktuelt.

Toppidretten har fått grønt lys for trening og konkurranser i hele landet. Norges Danseforbund har fått dispensasjon for 130 toppidrettsutøvere. Utøvernes klubber har blitt informert om hvem dette gjelder.

Vi minner om at trening og konkurranser er tillatt i alle grener og for alle aldersgrupper der det ikke medfører nærkontakt og man klarer å forholde seg til 1 meters-regelen. Det vil si at følgende grener er i full aktivitet: Urbane stiler, Freestyle/IDO, Sportsdrill og Linedance.

Para-dans

Det er tillatt å ha en assistent i BPA-ordning som kan avvike fra avstands anbefalingen ved idrettsaktivitet, hvis nødvendig. Der en idrettsutøver med funksjonsnedsettelse har behov for annen type assistent og det ikke er mulig å holde minst 1 meter avstand, anbefaler Helsedirektoratet at assistenten får nødvendig opplæring og informasjon om smittevern som beskrevet for BPA.

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- **IKKE KONTAKT** (1 meters-regelen følges)
 - Det er åpent for alle grener, som klarer å overholde 1 meters-regelen, å trene og konkurrere **i hele landet**, uansett alder.
 - Regelen om maksimalt 20 personer i treningsgruppen gjelder fortsatt.
- **KONTAKTIDRETT til og med 19 år og aldersgruppen 20-26 år (fase 1)**
 - Det er åpent for kontaktidrett (pardans) for barn og unge til og med 19 år og aldersgruppen 20-26 år (Sistnevnte fra 12.okt.).
 - Det er tillatt å konkurrere **i hele landet** pga utøvergrunnlaget (i ND) er for lavt til å gjennomføre regionale og lokale konkurranser.
 - Regelen om maksimalt 20 personer i treningsgruppen gjelder fortsatt.
- **KONTAKTIDRETT fra 26 år**
 - Det er *ikke* tillatt å ha kontakt for dansere fra 26 år og oppover (Unntak: samme husstand). Trening og konkurranse må foregå med 1 meters avstand mellom hver enkelt danser.
 - Regelen om maksimalt 20 personer i treningsgruppen gjelder fortsatt.
- **TOPPIDRETT**
 - Det er gitt dispensasjon for trening og konkurranse for 130 toppidrettsutøvere. Utøvernes klubber har fått informasjon om hvem det gjelder.

- Det er mulig for flere grupper a 20 personer å oppholde seg på samme treningsareal.
- Det er tillatt å arrangere konkurranser og arrangement på inntil 200 personer i samsvar med anbefalingene i veilederen for idrett:
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/innledning>
Det er i tillegg tillatt å arrangeres en konkurranse for 200 personer, vaske ned og deretter invitere 200 nye personer samme dag. Det er også mulig å ha flere konkurranser samtidig a 200 personer, dersom en stor hall kan deles i flere separate haller, der utøverne fra de ulike hallene ikke møtes.
- **Dersom smittesituasjonen tilsier det, kan det komme lokale restriksjoner som må følges. Vi anbefaler alle arrangører å kontakte kommunelegen dersom det er usikkerhet rundt dette.**
- Personer som er syke må holde seg hjemme.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten. Det bør vaskes hyppig på flater flere berører, f.eks. håndtak.
- Det er åpent for å bruke garderober og toaletter, forutsatt gode hygienetiltak. Fellesdusjer anbefales ikke.
- Det er åpent for å bruke felles utstyr dersom smittevernreglene ved bruk opprettholdes. Det innebærer bl.a. at utstyret skal vaskes før og etter bruk. Det forutsetter også god håndhygiene både før og etter aktivitet.
- Idrettslaget/ klubben er ansvarlig for at aktiviteter gjennomføres forsvarlig og i tråd med regelverket og helsemyndighetenes veileder for norsk idrett.
- Idrettslaget/ klubben bør sørge for nødvendig opplæring og informasjon.
- Idrettslag/ klubb må vurdere hvor mange trenere/instruktører/frivillige som er nødvendig for å gjennomføre aktivitet.
- Trener/voksenperson har lov å bortvise personer fra aktiviteten dersom regelverket ikke overholdes.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i «rushtiden» i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Ta godt vare på dere selv og de rundt dere.

Med vennlig hilsen,
Tonje Røiland,
Generalsekretær