

Oslo, 16.09.20

OPPSTART KAMPER ISHOCKEY – TOPPIDRETT

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er fortsatt

- A. Syke personer skal ikke i aktivitet – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer

RETNINGSLINJER

- Spillere, trenere/støtteapparat screenes for smitte før de deltar i aktivitet
- Ved tegn til luftveisinfeksjon skal personer isoleres
- Ved akutt luftveisinfeksjon med lette symptomer eller feber skal personer isoleres, holde seg i isolasjon til ett døgn etter at vedkommende føler seg frisk og feberen er borte, og screenes for smitte før man igjen kan delta på trening/kamp
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har akutt luftveisinfeksjon, men ikke har bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet, men holde seg hjemme til ett døgn etter at alle i husstanden føler seg friske. Vedkommende skal screenes for smitte før man igjen kan delta i aktivitet.

Aktuelle lenker:

www.fhi.no

[Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter](#)

De som er ansvarlige for smittesporingen avgjør hvem som er nærkontakter etter en helhetsvurdering av hvor mye – og hvilken grad – av fysisk kontakt som har funnet sted.

SOSIAL OMGANG

For å redusere kontakt bør spillere som skal delta i aktiviteten, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd (inspirert av Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»):

- ✓ Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå nærkontakt med andre. Hjemmekontor og studier hjemme er anbefalt.
- ✓ Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre/rush-trafikk. Munnbind benyttes.
- ✓ Du bør begrense antall nære kontakter. Vær selektiv med sosial omgang privat. Unngå større forsamlinger og offentlige steder der det kan oppstå trengsel

SCENARIOER

A. En spiller i laget har fått påvist covid-19:

- ✓ Hele laget skal umiddelbart i karantene. Laget kan først gjenoppta aktivitet etter karantenens utløp, eller når helsemyndighetene gir klarsignal
- ✓ Klubben skal gi opplysninger til smittesporingsenheten om hvilke «eksterne» kontaktpunkter laget har hatt siste 10 dager
- ✓ Klubben skal orientere kampmotstandere de har møtt siste 10 dager
- ✓ NIHF skal informeres

B. Trener eller annen person i lagets støtteapparat har fått påvist covid-19:

- ✓ Hele laget skal i karantene inntil helsemyndighetene har vurdert om karantene er nødvendig eller ikke.
- ✓ Dersom helsemyndighetene bestemmer at laget skal i 10 dagers karantene inntreffer varslingsrutinene som angitt overfor.

C. Nærkontakt til spiller har fått påvist covid-19:

- ✓ Spilleren skal i karantene.
- ✓ Spilleren skal underlegges test for covid-19.
- ✓ Ved positiv test for covid-19 skal hele laget i karantene og regimet angitt i punkt A over inntre
- ✓ Ved negativ test og ingen symptomer hos spilleren, kan spilleren gjenoppta sin aktivitet såfremt spilleren ikke har kontakt med den smittede.
- ✓ Ved negativ test, men med symptomer, skal spilleren være i karantene inntil spilleren har vært symptomfri i 24 timer

D. Nærkontakt til trener eller støtteapparat har fått påvist covid-19:

- ✓ Trener/person i støtteapparatet skal i karantene
- ✓ Trener/person skal underlegges test for covid-19
- ✓ Ved positiv test for covid-19 skal treneren i isolasjon og regimet angitt i punkt B overfor inntre.
- ✓ Ved negativ test og ingen symptomer hos trener/person i støtteapparatet, kan treneren/person i støtteapparatet gjenoppta sin aktivitet såfremt trenerens/person i støtteapparatets nærkontakt er fullstendig isolert

E. Dersom spiller føler seg syk/ikke i form gjelder:

- ✓ Spilleren melder forfall til trening/kamp og holder seg hjemme
- ✓ Spilleren kan gjenoppta sin aktivitet etter å ha vært symptomfri i 24 timer
- ✓ Med mindre det er overveiende sannsynlig at sykdommen skyldes covid-19 vil spillerens sykdom ikke ha innvirkning for lagets trenings-/kampprogram. Er det sannsynlighetsovervekt for at sykdommen skyldes covid-19, skal laget forholde seg til regimet beskrevet under punkt A inntil situasjonen er avklart.