



Kickboxing og smittevernråd

Kjære alle klubber,

Det er jo beklagelig at vi igjen sender ut informasjon som kan være med å begrense trening og fysisk aktivitet. Innledningsvis må vi be alle holde motet oppe og se fremover og vi vet at det er tøffe tak på alle mulige måter. Vær vennlig gjør dere kjent med retningslinjer og nedenfor råd fra Norges Idrettsforbund

1. Se pressemelding fra Norges Idrettsforbund som dere ser [HER](#).
2. Vi ber alle om å følge lokale retningslinjer bestemt av kommunene
3. Les nedenfor informasjon fra Norges Idrettsforbund
4. Hva hvis brudd på retningslinjene?

Espen Lund
NKBF

SMITTEVERN RÅD FRA NORGES IDRETTSFORBUND

UTGANGSPUNKT

- Norge er i starten på andre smittebølge. Viruset sprer seg raskt og alle fylker har nå smitteutbrudd. Regjeringen innfører derfor nye nasjonale smitteverntiltak.
- Det viktigste er at alle følger de grunnleggende rådene om å holde avstand, holde hendene rene, holde seg hjemme når man er syk, og holde nede antallet mennesker man møter.
- Barn og unge skal i størst mulig grad skånes for de mest inngripende tiltakene.
- Idretten må anvende forsiktighetsprinsippet i denne krevende smittesituasjonen.

HVA SKAL VI FORHOLDE OSS TIL?

- Med mindre kommunale, regionale eller nasjonale myndigheter har ilagt restriksjoner på idrettsområdet for en kommune eller en region, kan idrettsaktivitet – trening og konkurranser for barn, unge og voksne – gå som normalt.
- Toppidrettsaktivitet som omfattes av toppidrettsprotokollene kan gå som normalt.
- Kommentar fra NKBF: Da gjeninnføres toppidrettsprotokollen for de klubber det angår herunder rapportering.



HVA GJELDER FOR IDRETTEEN?

Kommuner i bo- og arbeidsregioner med stort smittetrykk bør ifølge regjeringen vurdere å innføre følgende tiltak:

- Stans i breddeidrett for voksne
- Vurdere stans i breddeidrett for barn og unge under 20 år
- To meters avstand ved innendørs fysisk aktivitet.
- Stenge eller begrense virksomheter og aktiviteter som har stort potensial for smittespredning, som for eksempel svømmehaller, treningssentre og idrettshaller.

RUNDSKRIV FRA HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET TIL KOMMUNENE

- Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet skal vurdere nøyaktig hvilke tiltak som er aktuelle i ulike regioner i landet, slik at det kommer tydelig frem hvilke tiltak som er nødvendige å vurdere når smittesituasjonen utvikler seg.
- Kommuner i en bo- og arbeidsregion som innfører tiltak bør gjøre det mest mulig likt og samordnet.
- Rundskrivet med forslag til lokale tiltak vil oppdateres i henhold til endringene.
- NIF vil komme med mer informasjon til SF og IK når innholdet i rundskrivet er kjent.

RÅD TIL SÆRFORDUND OG IDRETTSKRETSE

- Idrettslag og klubber må holde seg løpende oppdatert over hvilke ev. restriksjoner som gjelder i sin kommune og i sin region.
- Lag og utøvere fra kommuner i bo- og arbeidsregioner med stort smittetrykk skal ikke reise ut av egen kommune/region for å konkurrere.
- Nasjonale breddearrangementer bør ikke gjennomføres før det lettes på smittevernradene fra myndighetene.
- Det er viktig at vi tar inn over oss alvorret i smittesituasjonen. Vi skal ikke tøyne grensene – anvend forsiktighetsprinsippet!
- Ha respekt for at våre medlemmer også er engstelige i situasjonen.

UTDRAG FRA TILTAK OFFENTLIGGJORT 5.11.2020 – FRA VG

Tiltakene som ble innført i forrige uke var ikke nok, mener statsminister Erna Solberg. Derfor blir det nå innført ytterligere tiltak for å forhindre en ny, nasjonal smittebølge.

Her er oversikt over hvilke anbefalinger og regler som gjelder nasjonalt nå:

Nasjonale anbefalinger



Nye anbefalinger:

- Holde seg hjemme i størst mulig grad i de kommende ukene og begrense sosial kontakt med andre mennesker.
- Unge og voksne som har vært sammen med venner og i andre situasjoner der det ikke har vært en meters avstand, bør holde to meters avstand til folk i risikogruppen.
- Unngå unødvendige innenlandsreiser. *Unntak: Arbeidsreiser som vurderes som nødvendige og reiser til fritidseiendommer som kan gjennomføres uten kontakt med andre .*
- Alle universiteter, høyskoler og fagskoler skal vurdere om de i perioden fremover kan redusere undervisning og annen aktivitet som bidrar til økt mobilitet, blant annet press på kollektivtrafikken.

Anbefalinger som allerede er innført:

- I private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn fem gjester i tillegg til husstandsmedlemmer. Hvis alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. To familier kan møtes selv om de har mange barn.

Begrensingen om at man ikke bør ha flere enn fem gjester, gjelder ikke for barnehage- eller barneskolekohorter.

Nasjonale regler

Nye regler:

- Grense på inntil 20 personer på private sammenkomster på offentlige steder og i leide lokaler og 50 personer på innendørs arrangement uten fastmonterte seter. Innendørs kan det være inntil 200 personer på arrangementer hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter. Endringen iverksettes midnatt, natt til mandag 9. november.
- Nasjonal skjenkestopp ved midnatt. Serveringssteder med skjenkebevilling kan ikke slippe inn nye gjester etter kl. 22.00. Endringen iverksettes ved midnatt, natt til lørdag 7. november.
- Personer som kommer til Norge må ha fast bopel i landet, eller arbeids- eller oppdragsgiver må gi garanti for egnet oppholdssted ved ankomst til Norge. Personer, inkludert turister og besøkende, som hverken har egen bopel eller arbeids- eller oppdragsgiver i Norge må oppholde seg på karantenehotell og teste seg i karanteneperioden. Dette gjelder også familiemedlemmer som kommer for å besøke slekt i Norge. Helsedirektoratet gis i oppdrag å utrede hvordan disse kravene kan innføres. Frem til dette er etablert, forsterkes grensekontrollen etter eksisterende regelverk.
- Reisende fra røde land må fremvise attest på negativ covid-19-test når de kommer til Norge. Testen må være tatt under 72 timer før innreisen. Dersom personen ikke fremviser en slik test, kan vedkommende bli nektet innreise. Dette iverksettes fra midnatt, natt til mandag 9. november.

Her er det unntak:

Kravet skal ikke gjelde for nordmenn, personer som har bosted i Norge eller personer i transitt. Kravet gjelder ikke personer som jevnlig kommer til Norge fra Sverige og Finland for å jobbe. Kravet gjelder helsepersonell som pendler til Norge og som har vært mer enn syv dager utenfor Norge.

Personell i kritiske samfunnsfunksjoner kan unntas når det er nødvendig for å unngå fare for liv og helse.

Regler som allerede er innført:

- Arbeidsreisende som i de siste 10 døgnene før de kommer til Norge har oppholdt seg i områder med særlig høyt smittetilstand, kan ikke lenger benytte seg av ordningen med testing hver tredje dag. Hovedregelen om innreisekarantene vil derfor i utgangspunktet gjelde for arbeidstagerne fra disse områdene.

Anbefalte tiltak i kommuner med mye smitte

Regjeringen legger til flere tiltak som kommuner i bo- og arbeidsregioner med stort smittetrykk *bør vurdere* å innføre (NKBF; Uthevd i rødt angående idrett):

- Stans i breddeidrett for voksne
- Vurdere stans i breddeidrett for barn og unge under 20 år
- Ytterligere restriksjoner rettet mot serveringssteder, for eksempel full skjenkestopp eller stenging klokken 22 for å redusere antall besøkende i løpet av en kveld
- Ytterligere begrensninger i størrelsen på ulike arrangementer
- Anbefaling om bruk av munnbind i taxi når det anbefales brukt i kollektivtransport
- Rødt nivå på videregående skoler. Ungdomsskoler bør forberede seg på rødt nivå
- To meters avstand ved fysisk aktivitet innendørs
- Obligatorisk hjemmekontor
- Sterkere anbefaling om å unngå kollektivtrafikk
- Stenge eller begrense virksomheter og aktiviteter som har stort potensial for smittespredning, som for eksempel svømmehaller, treningssentre, idrettshaller, bingo-haller, museer, biblioteker, arrangementssteder uten fastmonterte seter og andre offentlige steder der mange møtes innendørs

Regjeringen har som mål at smitten reduserer nok til at julen blir så normal som mulig, får VG opplyst. Regjeringen vil gjøre en ny vurdering av tiltakene før jul.



INNSPILL FRA NKBF

Se råd som vedlagt dette skrivet.

Brudd på nasjonale og kommunale retningslinjer;

Det er klubbens ansvar å sette seg inn og de nasjonale og kommunale reglene til enhver tid. Om NKBF registrerer brudd på disse, vil Styret umiddelbart iverksette prosess, innhente informasjon og en konklusjon vil videresendes NIF for videre sanksjoner.

Om dere som klubber registrerer brudd på eller mistanke om brudd på retningslinjer på treningsentere eller klubber som driver med kampsport, og som ikke er en del av NKBF eller organisert idrett, så er det viktig at dette varsles lokalt til politiet eller til kommunalt helseapparat (som er ansvarlig for å håndheve helse og sikkerhet lokalt). Dette fordi kommunale regler varierer fra kommune til kommune og NKBF har ikke lokal kunnskap rundt dette. Vi presiserer dette særskilt først og fremst av hensyn til lokal helse og ift begrensning av smittespredning, men også fordi det kan være tilfelle at noen medlemmer/utøvere som er i deres klubber muligens også trener Thaiboxing eller MMA.

Vis varsomhet og etterrettelighet.

Norges Kickboxing Forbund