



Kickboxing

Smitteverntiltak

Innledning

Dette er barest på nye retningslinjer offentliggjort 5.11.2020. Følg ALLTID nasjonale og kommunale retningslinjer ift trening.

Toppidrett

Toppidrettsprotokollen innføres for alle klubber dette angår og som har fått varsel om dette tidligere.

Forebygging; «Syke personer skal ikke delta på trening»

Det er tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning:

1. Syke personer skal ikke delta på trening
2. God hygiene praktiserer på trening
3. Ingen kontakt mellom personer

Forebygging;

- Før et hvert treningsparti, så spør om det er noe sykdom i nær familie.
- Ved symptomer på luftveisinfeksjon (feber, sår hals, hoste, rennende nese) skal man ikke komme på trening, og holde seg hjemme inntil minst en dag etter symptomfrihet.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart nesekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng.
- Ved mistanke om Covid-19 smitte under trening så må klubben ta ansvar og medlem må testes.
- Personer som får bekreftet covid-19 skal være i isolasjon og følges opp av helse- og omsorgstjenesten. Det er helse- og omsorgstjenesten som beslutter hvem som skal være i isolasjon etter råd gitt av Folkehelseinstituttet.
- Dersom det blir påvist smitte skal det gjøres en vurdering av om aktiviteten må stanses eller om den kan fortsette i en redusert form.

Tiltak for å sikre god hygiene

- Kun bruk av egne drikkeflasker.
- Alle klubber skal ha tilgjengelig antibac, og det skal brukes minimum før og etter økt.
- Utøvere skal bruke nyvasket treningstøy, og alt treningstøy vaskes på høyeste mulig temperatur etter bruk.
- Det bør hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Rens utstyr så mye så mulig. Begrens alt utlån av utstyr. Det skal være forsterket renhold.
- Matter burde renses hyppig.



Kickboxing

Smitteverntiltak

- Boksering gulv og hjørner og tau burde renses hyppig
- Deltakerne kan dele annet utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. boksesekk, speedball, tau, medisinball, ribbevegg eller treningsmanualer). Dette forutsetter hyppig vasking/desinfisering av utstyret.
- Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelmer, hansker, puter mv.) bør imidlertid begrenses/stoppes. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten må man desinfisere utstyret mellom ulike personers bruk.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, egne klær og eget idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.
- Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Tiltak for å redusere kontakt

For å redusere kontakt bør utøverne som deltar i aktiviteten også følge følgende råd:

- På trening bør man ha tydelig avstand mellom de som får lov til å ha fysisk kontakt iht Fase 1 og resten av medlemmene
- Unngå samvær med personer som er syke
- Begrense antall nærkontakter
- Unngå steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller gå dit når det er færre personer og mer plass
- Be om tilrettelegging for hjemmekontor eller fjernundervisning dersom du har arbeid eller studier i tillegg til idretten
- Dine nærmeste bør være særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene
- Daglig sjekke for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk.
- Trening gjennomføres med nærkontakt med et begrenset antall partnere. Anbefaling er at trening i klubb er kontakt med maksimalt 3 andre utøvere.

Trening i andre idretter

Det er hvert medlems ansvar å påse at trening i andre idretter foregår forsvarlig og spesielt når denne treningen foregår i andre lokaler. Spesielt viktig er det å notere seg tilsvarende kampsidretter som ikke er medlem av andre Særforbund i Norges Idrettsforbund. Det er eksempler på klubber/sentere som har og har hatt full kontakttrening gjennom hele eller det meste av tiden med Korona.



Kickboxing

Smitteverntiltak

Reising

Internasjonalt er det foreløpig full stopp i samlinger og konkurranser og vi vet ikke hvor lenge dette varer. Uansett er vårt råd ikke å reise utenlands for å delta på treningssamlinger. Vårt råd er å følge de offisielle reiserådene som annonseres til enhver tid.

Reduser nasjonale reiser.

Rapportering ved smitte

- Om det er smittetilfeller i din klubb ønsker NKBF administrasjon å få vite om dette og hva klubben har gjort for å redusere smitte og evt en beskrivelse av omfang av karantenetiltak.
- Rapportering ifm Toppidrett for de klubbene det angår, utgår nå.

Kontaktperson – NKBF medisinsk ansvarlig, Andreas Lødrup	Andreas@lodrup.com	958 84 123
---	--	------------

Kontaktperson - NKBF Administrasjon, Espen Lund	espen.lund@nif.idrett.no	419 00 405
--	--	------------

Praksis ifm treningssamlinger på tvers av klubber

Som et generelt råd når man har samlinger på tvers av klubber, talentsamlinger, ungdomssamlinger, sparringsutveksling eller landslagssamlinger, så anbefales det av arrangør å spørre deltagerne følgende før samlingsstart;

- Har du vært i kontakt med noen som har vært syk siste 14 dager?
- Har du hatt feber siste 14 dagene?
- Har du siste 14 dagene hatt en eller flere av følgende symptomer:
 - Utmattelse
 - Hodepine
 - Sår hals
 - Tungpustethet
 - Hoste
 - Kroppsverk
 - Tap av smaks- eller luktesans
 - Diare
 - Magesmerter

Viktig informasjon

Koronasiden til NIF finner du [HER](#)

Koronavettkurs kan du ta [HER](#)

Norges Kickboxing Forbund