



Norges
Håndballforbund



Foto: NTB Scanpix

Retningslinjene er utarbeidet med basis i NFFs protokoll for trening i toppfotballen. Norges Håndballforbund retter en stor takk til NFF for deres villighet til å dele både sine erfaringer og for at de stiller sine protokoller til disposisjon også for andre kontaktsidretter.

Versjon 2.0 (15.juli 2020)

Norges Håndballforbund
Postboks 5000
N-0840 Oslo

Org.nr.: 969 989 336 MVA

Besøksadresse:
Sognsvn. 75 A, Ullevaal Stadion

+47 970 02 520
nhf@handball.no | handball.no





Innhold

0 Endringslogg	3
1.0 Innledning	4
2.0 Smitteforebyggende tiltak	5
Øvrige tiltak:	5
3.0 Monitorering av helsetilstand	6
4.0 Tiltak for å sikre god hygiene	6
5.0 Renhold og bruk av fasiliteter	7
6.0 Tiltak for å redusere kontakt	7
6.1 Generelle kontaktreduserende tiltak	7
6.2 Sosial omgang	7
7.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak	8
8.0 Rapportering	8
9.0 Sanksjoner	8
Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte	9
VEDLEGG:	
Vedlegg 2 Egenerklæring	10
Vedlegg 3: Kontrollskjema for innsending før oppstart.	11
Vedlegg 4: Klubbens egenkontroll før oppstart.	12
Vedlegg 5 Screening før oppstart	13
Vedlegg 6 Treningskamper	14
Vedlegg 7: Rapportskjema helsetilstand.	15



Norges
Håndballforbund

0 Endringslogg

Dato	Endring	Merknad
15/7	2.divisjon er fjernet etter krav fra myndighetene.	
15/7	Det er satt inn et avsnitt på slutten av punkt 1 «Innledning» som omhandler 2.lagene.	



Norges
Håndballforbund
1.0 Innledning

Retningslinjene stiller krav til topphåndballens/toppklubbers gjennomføring av håndballtrening for å sikre forsvarlig smittevern under covid-19 utbruddet.

Formålet med retningslinjene er å hindre at smitte kommer inn i lagene og i forlengelsen av dette unngå spredning i befolkningen.

Retningslinjene retter seg kun mot klubber på de 2 øverste nivåer i norsk håndball, p.t. REMA 1000 ligaen, og 1.divisjon for kvinner og menn. Dette er fordi man i topphåndballen har mulighet til å kontrollere miljøene der treningen finner sted og den mindre gruppen personer som deltar i aktiviteten. Dermed kan man gjøre nødvendige smittevernfnaglige tilpasninger.

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er:

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer

Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når håndtrening gjennomføres.

Klubber som skal gjennomføre håndballtrening under Covid-19-utbruddet sommeren og høsten 2020 må bekrefte at klubben er klar til og vil etterleve kravene i denne protokollen (se vedlegg 2). Brudd på kravene til smittevern i protokollen kan bli gjenstand for sanksjoner i henhold til NHFs protest og disiplinærreglement.

Treningskamper er en naturlig og viktig del av treningen inn mot sesongstart og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader. Fellestreninger med kamp kan avtales mellom lag som har anledning til å trene med kontakt. Inntil myndighetene bestemmer annet, vil kravene i treningsprotokollen gjelde også for treningskamper (se vedlegg 5).

Utbruddets utvikling kan føre til behov for endringer i protokollen på et senere tidspunkt, det samme kan praktiske hensyn som oppdages først når klubber har begynt med håndballtrening. Nye versjoner av veilederen, vil de erstatte denne utgaven.

Det er klubbene ved **klubbens daglige leder og/eller styreleder** som er ansvarlig for å sikre at aktivitet skjer i samsvar med protokollen. Klubbene må selv sørge for en forsvarlig drift som tar hensyn til smittevern i tråd med protokollen, og skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra NIF, NHF og helsemyndigheter.

For de klubber som har sitt 2.lag/rekrutteringslag i 2.divisjon gjelder:

2.divisjonslagene (som treningsgruppe) har ikke anledning til hverken trening med nærkontakt eller kampaktivitet. Spillere som hentes opp og deltar på 1.lagets trening kan ikke trene med 2.laget før 3 dager etter siste trening med 1.laget. Spillere som hentes opp skal underlegges det samme screenings- og egenrapportering som spillere på 1.laget.



2.0 Smitteforebyggende tiltak

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er (gjentakelse er bevisst):

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer.

Tiltakene beskrevet i det følgende er smitteverntiltak som må være på plass for å ivareta disse grunnpilarene når håndballtrening gjennomføres.

Før trening igangsettes skal daglig leder og medisinsk ansvarlig i klubb bekrefte at klubben kan og vil etterleve kravene om smittevern i denne protokollen. Bekreftelsen sendes til NHF ([se vedlegg 2](#)).

Øvrige tiltak:

- Spillere, trenere og støtteapparat skal screenes for smitte (se vedlegg 3) før de kan ta del i aktiviteten.
- Spillere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper skal ikke delta i aktivitet.
- Ved tegn til luftveisinfeksjon skal personer isoleres, og screenes for smitte før de kan delta i aktiviteten.
- 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 håndballtrening.
- 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. Man skal da holde seg hjemme til ett døgn etter at alle i husstanden føler seg friske, og screenes for smitte før man igjen kan delta på håndballtrening.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.
- Hvis en person i husstanden til spiller, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge [Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende](#) og skal testes for smitte før man igjen kan delta på håndballtrening.
- Hvis medisinsk ansvarlig mistenker covid-19-smitte skal kommunehelsetjenesten kontaktes for å avklare om det skal testes for covid-19.
- 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. Klubben skal informere spillere, trenere og støtteapparat om smittetilfellet.
- Spiller, trener eller person i støtteapparat som har vært nærkontakter av den/de som er smittet i laget skal følge [Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter](#). Det er lokale helsemyndigheter som definerer hvem som er nærkontakter, og normalt vil medspillere av den smittede bli definert som «andre nærkontakter» som vil si at de testes for smitte og ellers kan følges vanlig «spillerkarantene». Man kan fortsatt trene/spille håndball som normalt ved symptomfrihet og negativ test.



Norges Håndballforbund

- Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 må det gjøres en konkret vurdering av om trening kan fortsette i samråd helsemyndigheter. Klubbene skal forholde seg lojalt til alle pålegg fra helsemyndigheter.

3.0 Monitorering av helsetilstand

- Alle klubber skal utpeke en medisinsk ansvarlig som skal ha overordnet ansvar for monitorering av spilleres helsetilstand. Medisinsk ansvarlig skal ha helsefaglig kompetanse og erfaring fra diagnostisering. **Dersom den medisinsk ansvarlige ikke er lege, skal det gjøres avtale med en lege som vedkommende kan konsultere ved behov.**
- Medisinsk ansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på treningsfeltet for å følge laget og spillerne tett.
- Spillere skal hver morgen og kveld rapportere om egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjon hos andre i egen husstand. Resultat av egenrapportering skal registreres.

4.0 Tiltak for å sikre god hygiene

- Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine med desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol. Dette skal skje når man ankommer treningsfeltet og når man forlater treningsfeltet. Der det er naturlig og mulig skal håndvask/desinfisering av hender også gjøres i pauser/opphold i treningen. Dette innebærer at det må være svært god tilgang på desinfiserende middel. Selv om det er fysisk kontakt gjennom treningsøkten skal man være ekstra obs på håndhygiene, og unngå hånd til ansiktet før desinfisering av hender eller håndvask.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflasker til treningsøkten. Eventuelt kan det distribueres rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte under trening.
- Mat kan kun serveres/deles ut i individuelle, lukkede porsjonspakninger.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under treningen (som f.eks. kjepler) fordeles slik at så få personer som mulig bærer/flytter på utstyret.
- Spillere skal bruke nyvasket treningstøy.
- Det er kun på spillebanen (20*40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen.
- Håndhilsing, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Man bør unngå å berøre ansiktet.
- Spillerne skal unngå å spytt.



5.0 Renhold og bruk av fasiliteter

- Det skal etableres forsterket renhold, spesielt av berøringspunkter og overflater (dørhåndtak, toalettseter, kraner, dispensere, garderobeskap mv.). Kontaktflater som berøres ofte bør rengjøres hyppig.
- Alle toaletter som er i bruk, skal rengjøres før og etter trening. Det må sikres at såpe eller desinfiserende middel er tilgjengelig for bruk før og etter toalettbesøk. Tørking av hender skal skje med engangspapir som kastes i lukkede beholdere.
- Felles garderober kan benyttes fra og med 15. juni. Minimum 1 meters avstand mellom personer må opprettholdes i garderobe og tilhørende dusjanlegg. Dersom avstanden mellom plasser og/eller dusjer er under 1 meter bør kun annenhver plass og annenhver dusj benyttes. Det må gjøres lokale tilpasninger ut fra utformingen av garderobene og dusjene. Fellesdusjene skal rengjøres grundig etter bruk.
- Styrkerom kan benyttes fra og med 15. juni. Minimum 1 meters avstand mellom personer må opprettholdes til enhver. Apparater, vekter ol. må rengjøres mellom hver bruker.

6.0 Tiltak for å redusere kontakt

6.1 Generelle kontaktreduserende tiltak

- Smitterisikoen er lavere utendørs. Treningsaktiviteter som kan gjennomføres ute, bør gjennomføres utendørs så langt det er mulig.
- Unngå trengsel der spillerne forventes å lage kø eller samles i klynger. God oppmerking (for eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.) kan underlette for å holde minst 1 meters avstand der det lett blir kø.
- Alle som skal delta på trening bør benytte alternativer til kollektivtransport til og fra aktiviteten om mulig.

6.2 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.
- Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre.
- Du bør daglig sjekke for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk.
- Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- De du bor med er ikke i karantene.



7.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak

Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene klubben gjennomfører. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte (se vedlegg 1).

Klubben skal dokumentere hvordan informasjon er gitt og opplæring er gjennomført.

Klubbene må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene helsenorge.no og fhi.no.

8.0 Rapportering

Medisinsk ansvarlig skal månedlig sende statusmelding til NHF hvor det angis om klubben etterlever kravene til smittevern på en tilfredsstillende måte. Rapportering skjer i eget skjema som sendes ut av NHF.

Medisinsk ansvarlig skal rapportere om tilfeller av covid-19-smitte til NHF. Rapport sendes til per.eirik.magnussen@handball.no.

9.0 Sanksjoner

Forsettlig brudd på disse retningslinjene vil medføre at klubben vil kunne miste sin økonomiske støtte gjennom rammeavtalen mellom NHF og NTH. Gjentatte brudd på retningslinjene fra en eller flere klubber vil kunne medføre at NHF sier opp rammeavtalen i sin helhet.

Basert på Forbundsstyret vedtak om et tillegg til NHFs Kamp- og konkurransereglement i sitt møte 24.juni vil brudd på disse retningslinjene også kunne sanksjoneres i henhold til NHFs protest- og disiplinærreglement.

I tillegg til idrettens egne sanksjoner vil brudd på retningslinjene kunne medføre skjerpede krav fra myndighetene, og i ytterste konsekvens en ny nedstenging av toppidretten.



Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Ved minste tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personer hurtig isoleres, forlate trening og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Det er viktig at alle følger de [generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter](#) for å forebygge smitte:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til hverandre.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.



Norges
Håndballforbund

Vedlegg 2 Egenerklæring

Følgende tekst skal sendes til NHF pr. e-post til per.eirik.magnussen@handball.no. E-posten skal ha daglig leder som avsender og medisinsk ansvarlig skal være satt på kopi.

Emne: [KLUBBNAVN] - Bekreftelse på etterlevelse av treningsprotokoll

Vi bekrefter at klubben er klar til å etterleve kravene i protokoll for gjennomføring av håndballtrening under covid-19 utbruddet 2020, og at klubben vil etterleve krav den til enhver tid gjeldende versjon av protokollen.

Klubben forplikter seg også til å rette seg etter pålegg fra NHF om å justere opplegg for smittevern eller stanse håndballtrening dersom NHF vurderer at det er nødvendig som følge av (1) brudd på anbefalingene om smittevern eller (2) utbruddets utvikling.

[NAVN]

[NAVN]

Daglig leder

Medisinsk ansvarlig



Vedlegg 3: Kontrollskjema for innsending før oppstart.

KLUBB: _____

Klubben før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Medisinsk ansvarlig er utpekt		
Klubben har system for rapportering og registrering av helsetilstand		
Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til protokollen og ansvar for hygienetiltak på feltet og i fasiliteter som skal benyttes er tydelig plassert		

Informasjon og opplæring før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Klubben har sendt informasjon om generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har gitt opplæring i generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har kartlagt om det er noen som <u>ikke</u> skal delta på trening fordi de er i risikogruppe.		

Før første trening		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Alle spillere, trenere og støtteapparat er screenet for smitte.		
Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjoner i egen husstand.		

Signatur
(Daglig leder eller valgt leder.)

Signatur
(Medisinsk ansvarlig)

Skjemaet sendes NHF v/ per.eirik.magnussen@handball.no



Vedlegg 4: Klubbens egenkontroll før oppstart.

Klubben før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Medisinsk ansvarlig er utpekt.		
Medisinsk ansvarlig eller helsepersonell som har fått delegert oppgaven fra medisinsk ansvarlig skal jevnlig og minst ukentlig være til stede på feltet for å følge laget og spillerne.		
Klubben har system for rapportering og registrering av helsetilstand.		
Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til protokollen og ansvar for hygienetiltak på feltet og i fasiliteter som skal benyttes er tydelig plassert.		
Klubben har sendt bekreftelse på at man er klar til å sette i gang med trening i henhold til kravene i protokollen til NFF.		
Egenerklæringsskjema innsendt.		
Kontrollskjema innsendt.		
Godkjenning for oppstart mottatt fra NHF.		

Informasjon og opplæring før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Klubben har sendt informasjon om generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har gitt opplæring i generelle anbefalinger for å forebygge smitte, kravene i protokollen og klubbens smitteverntiltak til alle som skal delta i aktiviteten.		
Klubben har hatt samtale med spillerne om deres personlig plikter (spillerkarantenen, ikke håndhilse/klemme, møte i nyvasket treningstøy, unngå spyting, egen vannflaske mm.).		
Klubben har kartlagt om det er noen som <u>ikke</u> skal delta på trening fordi de er i risikogruppe.		
Klubben har hengt opp plakater eller lignende med informasjon om hvordan man kan forebygge smitte (rettet mot spillere og/eller andre).		

Før første trening		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Alle spillere, trenere og støtteapparat er screenet for smitte.		
Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand, og om eventuelle tegn til luftveisinfeksjoner i egen husstand.		
Desinfeksjonsmiddel er gjort tilgjengelig på treningsfeltet, for bruk før, under og etter trening.		
Klubben har vurdert å merke gulv og lignende for å sikre at avstand holdes i områder der det kan oppstå trengsel (herunder i garderober og fellesdusj).		
Det er gjort i stand rene, personlige, merkede vannflasker til den enkelte som deltar i økten, eller spillerne har fått beskjed om å ta med egen flaske.		
Toaletter er klargjort for bruk under trening.		
Eventuell mat som skal serveres er klargjort porsjonsvis.		



Vedlegg 5 Screening før oppstart

Undersøkelse ved screening for covid-19

Ved screening for covid-19 er man ute etter å fange opp de som har symptomer som kan stemme med covid-19. Symptomene kan være diffuse og den involverte selv har kanskje ikke tenkt at det kan dreie seg om covid-19 smitte. Derfor er spørsmålene vi stiller minst like viktige som undersøkelsen.

Anamnese-spørsmål:

- 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

Undersøkelse:

- Temperatur
- Undersøkelse av munn og svelg
- Palpasjon av lymfekjertler
- Auskultasjon av lunger



Vedlegg 6 Treningskamper

Treningskamper er en naturlig og viktig del av treningen inn mot sesongstart og det er bred enighet i de idrettsmedisinske miljøene om at treningskamper er viktig for å forebygge skader.

Fellestreninger med kamp kan avtales mellom lag som har anledning til å trene med kontakt. Inntil myndighetene bestemmer annet, vil kravene i treningsprotokollen også gjelde for treningskamper.

I tillegg gjelder følgende for treningskamper:

- Alle reiser må skje på en smittevernfarelig forsvarlig måte. Laget bør i størst mulig grad skjermes fra andre under reisen.
- Klubbene må sørge for at kun personer som er nødvendige for avvikling av treningskamper får tilgang til treningsfeltet (indre bane) der treningskamper spilles. Totalt antall mennesker med tilgang til treningsfeltet (indre bane), inkludert spillere, støtteapparat og dommere, skal være lavest mulig, og skal under enhver omstendighet ikke overstige 60.
- Det er kun på spillebanen (20*40m) det gis anledning til å fravike avstandsregelen. Det vil si at evt. sekretariat og innbytterom må organiseres (utvides) slik at avstandsregelen kan håndheves.
- Publikum skal ikke gis adgang til arenaen.
- Om og hvordan klubben velger å rapportere fra kampen er klubbens eget anliggende og ikke en del av treningsprotokollen.
- Klubbene kan invitere dommerteam til å dømme treningskamp. Arrangerende klubb skal ve invitasjon orientere om retningslinjene. Dommerne på sin side skal bekrefte at:
 - De er symptomfrie.
 - Ikke tilhører en definert risikogruppe.
- De vil etterleve krav og retningslinjer som gjelder for treningskamper. Klubben som arrangerer treningskampen skal i god tid (minimum 1 dag) før treningskampen melde fra til NHF om at treningskamp er avtalt, hvilke lag som deltar samt når og hvor treningskampen skal spilles.

Eksempel:

[Klubb 1] har avtalt treningskamp mot [Klubb 2].

Treningskampen spilles i [hall] [dato] [klokkeslett].

Kampens dommere er [Dommer1] og [Dommer2].

Dommere og evt. andre kampfunksjonærer er kjent med og vil opptre i henhold til gjeldende smittevernregler.

