



NORGES  
**BASKETBALL**  
FORBUND

# **VEILEDER**

## **FOR GJENÅPNING AV BASKETBALLAKTIVITET**

**Siste revisjon 30.09.20**

# NBBFs veileder for gjenåpning av basketaktiviteter

Denne veilederen er laget med basis i det arbeidet NFF har lagt ned og presentert for helsemyndighetene.

Veilederen oppdateres jevnlig basert på krav og retningslinjer gitt av nasjonale myndigheter og Norges Idrettsforbund (NIF).

## Innhold

Siste revisjon 30.09.20.....	0
NBBFs veileder for gjenåpning av basketaktiviteter .....	1
1.0  Ansvar .....	2
2.0  Smitteforebyggende tiltak.....	2
2.1  Hygienetiltak .....	3
2.2  Andre tiltak:.....	3
3.0  Opplæring og informasjon.....	4
4.0  Kurs og arrangement.....	4
4.1  Kurs .....	5
4.2  Kamparrangement.....	5
4.3  EasyBasket-arrangement .....	6
4.4  Øvrige arrangement .....	6
5.0  Trening .....	6
5.1  Bredde - Barn og ungdom.....	6
5.2  Bredde – senior .....	7
5.3  Toppidrett – BLNO .....	7
6.0  Kamp.....	8
6.1  EasyBasket.....	9
6.2  Regionale serier.....	10
6.3  Nasjonale serier og turneringer .....	10
7.0  Dommer .....	11
8.0  Rapportering .....	12
9.0  Forsterkende tiltak og Sanksjoner .....	12
Vedlegg 1 - BLNO skjema.....	13
Vedlegg 2 - Egenvurderingsskjema.....	15
Vedlegg 3 - eksempel på håndtering av smittevern .....	16

## 1.0 Ansvar

- Det er NBBFs ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all basketballaktivitet tilknyttet NBBF.
- Det er anleggseiers ansvar om et anlegg skal åpnes eller ikke.
- Det er arrangør sitt ansvar at alle arrangement skjer i samsvar med NBBF, NIF og offentlige myndigheters krav.
- Det er en den enkelte klubb sitt ansvar å sikre at aktiviteten er innenfor smitteverntiltakene. Klubben skal tilrettelegge aktiviteten slik at den alltid er i tråd med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, FHI, NIF og NBBF. Klubben har ansvar for å utarbeide gode rutiner for aktivitet, og informere spillerne om disse rutinene. Klubben skal føre oversikt over hvilke spillere som tilhører de ulike treningsgruppene.
  - Hver klubb skal ha en smittevernsansvarlig som er ansvarlig for at veilederen etterfølges i klubben. Personen er også NBBFs kontaktperson vedrørende Covid-19 rapporteringen.
  - Hver klubb skal ha en sportslig ansvarlig som skal ha tilgang til alle deltakerlistene til klubben for å lette arbeidet ved smittesporing.
- Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.
- Det er deltakerens, deltakerens foresatte/verger, som er ansvarlig for at enkeltutøveren retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.
- Alle deltakerne plikter å følge retningslinjer, råd og anbefalinger fra offentlige myndigheter, Folkehelseinstituttet, NIF og NBBF.

## 2.0 Smitteforebyggende tiltak

Smittevernets tre kjernepunkter

**A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme – alltid.**

**B. God hygiene skal praktiseres før, under og etter trening – alltid.**

**C. Hold avstand og unngå nærkontakt – alltid.**

Personer som er i karantene/isolasjon kan selvfølgelig ikke delta.

## 2.1 Hygienetiltak

- Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine.
  - ved ankomst til hallen
  - i forkant av selve treningen
  - når man forlater gulvet i etterkant av treningen
  - når man forlater hallen
- Håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).

## 2.2 Andre tiltak:

- Deltakere som tilhører risikogrupper, skal ikke delta i aktivitet.
- Deltakere med covid-19 relaterte symptomer skal bortvises fra aktiviteten. Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 2 dager etter at personen er symptomfri.
- Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som covid-19 symptomer relatert i denne sammenheng.
- Den som testes skal ikke delta i noen aktivitet i klubben inntil testresultatet foreligger. Ved negativt testresultat kan aktiviteten gjenopptas.
- For å redusere kontakt bør deltakerne, 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.
- Hvis en person i husstanden til deltakeren har fått bekreftet covid-19, skal vedkommende ikke delta i aktivitet. Man skal da følge Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende.
- 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 NBBF, klubbens spillere, -trenere og -støtteapparat om

smittetilfellet (ikke hvem som er smittet). Man skal da følge Folkehelseinstituttets råd om karantene for nærkontakter.

- Dersom deltakeren har fått bekreftet covid-19, kontakt kommunehelsetjenesten for;
  - Å forsikre at denne er kjent med personens relasjon til klubben/laget.
  - Å søke veiledning med hensyn til konsekvenser/råd med hensyn til klubbens aktivitet.
  - Dersom flere spillere i et lag får påvist covid-19 skal lagets treninger suspenderes inntil lokal helsemyndighet gir klarsignal for gjenopptak av aktiviteten. Pr 13. August skal hele laget i karantene i 10 dager dersom en spiller får påvist covid-19.

### 3.0 Opplæring og informasjon

Det er obligatorisk for klubbledere, trenere og spillere over 13 år å gjennomføre idrettens koronavettkurs laget av NIF.

Det er anbefalt at alle foresatte involvert i basketaktivitet, skal gjennomføre idrettens koronavettkurs.

Det er klubbens ansvar å informere sine medlemmer om smittevernstiltakene til NBBF og at klubbens medlemmer gjennomfører kurset.

Det er klubbens ansvar at foresatte/verger gis informasjon/opplæring i NBBF og klubbens retningslinjer knyttet til Covid-19.

### 4.0 Kurs og arrangement

Det kan gjennomføres arrangementer på offentlig sted med inntil 200 personer på visse vilkår, se Covid-19-forskriften § 13 første ledd. Nasjonale og regionale myndigheter kan redusere tillatt deltakere ved stor smittefare.

#### Avstandskrav med unntak

Personer som er til stede, skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand. Arrangementer kan likevel gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for følgende grupper:

- Utøvere under 20 år, støtteapparat og dommere som deltar i idrettsarrangement eller konkurranse som gjennomføres innenfor samme idrettskrets eller innenfor samme region der region brukes som geografisk avgrensning
- Toppidrettsutøvere, ved gjennomføring av idrettsarrangement
- Spillere og støtteapparat ved gjennomføring av seriekamper i NBBF.

- Personer under 20 år som deltar på basketcamp i regi av NBBF eller dens klubber.

Felles for unntakene om avstand er at de gjelder for utøvere og deltakere, men ikke for publikum.

## 4.1 Kurs

- NBBF ønsker å begrense antall deltakere som er fysisk til stede til 20 personer (eks. kursholder) i denne perioden.
- Alle deltakere må opprettholde 1 meters regelen til enhver tid.
- Arrangør er ansvarlig for at desinfiseringsmidler og informasjonsplakater er til stede.
- Det skal føres deltakerlister med navn
- Kommunale retningslinjer må sjekkes og etterleves.
- NBBF skal, så godt det lar seg gjøre, levere digitale løsninger dersom personlig oppmøte ikke er mulig.

## 4.2 Kamparrangement

- Kamparrangement inkluderer treningskamper, seriekamper, turneringer og cuper.
- Det totale antall personer i hallen/arenaen samtidig, skal ikke overstige 200 stk., dette gjelder publikum.
- Spillere, trenere som er påskrevet kampskjema, dommere, sekretariatet og funksjonærer som står for gjennomføringen av kampene regnes ikke som en del av deltakerantallet.
- Offentlige myndigheters krav til offisielle reglementer skal etterleves fullt ut.
- Det må også påregnes dopingkontrollører (maks 5. stk.) blant de 200 som er tillatt i hallen.
- Alle deltakere/tilskuere må opprettholde 1-metersregelen til enhver tid
- Arrangør er ansvarlig for at desinfiseringsmidler og informasjonsplakater er til stede.
- Det skal føres deltakerlister av samtlige personer (også funksjonærer) som er til stede under arrangementet. Arrangør skal slette listene etter 10 dager.
- Kommunale retningslinjer må sjekkes og etterleves.

### 4.3 EasyBasket-arrangement

- Kiosken følger kommunale retningslinjer for salg av varer.
- Vi anbefaler arrangør å sette opp en Vipps konto og ta imot dommerhonorar fra deltakende lag og kiosksalg via vipps/kort.
- Alle tilskuere, arrangører, trenere og spillere som ikke er involvert i kampsituasjon skal opprettholde en meters avstand.
- Arrangør må registrere alle som kommer inn i hallen og kan bruke [grona.nif.no](http://grona.nif.no) til å registrere oppmøte.

For EB U11-12(13) settes det av 2 timer til kamper og 30 min pause mellom gruppene. Og EB U7-10 settes det av 2,5 time til kamper og aktivitetsdel og 30 min pause mellom gruppene. Regionen finner de beste løsningene for tid mellom EB-gruppene, men det blir satt av tid slik at arrangør rekker å vaske overflater mellom hver EB-gruppe.

### 4.4 Øvrige arrangement

Fysisk møtevirksomhet med flere enn 20 deltakere, skal ikke gjennomføres i regi av NBBF og dets underliggende organisasjonsledd før NBBFs beredskapsgruppe vurderer dette som forsvarlig.

Dette gjelder ikke andre idrettsarrangementer som er underlagt egne restriksjoner.

Regionale SPU-samlinger er anbefalt å utsettes til etter jul av NBBF.

## 5.0 Trening

Retningslinjer rundt trening inndeles etter tre grupperinger etter alder og nivå.

3X3 og parabasket følger de samme retningslinjene som 5x5.

- 1) Bredde – barn og ungdom.  
Gjelder spillere under 20 år som ikke er involvert i landslagssamlinger eller BLNO
- 2) Bredde – senior.  
Gjelder spillere over 20 år som ikke er involvert i landslagssamlinger eller BLNO
- 3) Toppidrett – BLNO og landslag.  
Gjelder spillere som er tilknyttet BLNO eller deltar på en landslagssamling.

## 5.1 Bredde - Barn og ungdom

- Lagleder eller trener skal føre deltakerliste for hver trening.
- Sportslig ansvarlig i klubb skal ha tilgang til alle klubbens deltakerlister

- Treningsgruppen skal bestå av maksimalt 20 utøvere, ekskludert gruppens trenere.
- Treningsgruppen skal være fast over tid.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- Hver deltaker skal ha sin egen vannflaske.
- Hver deltaker skal bruke rent treningstøy.
- Det er kun under spillsituasjoner i treningsssammenheng, der det er nødvendig for å utføre idretten, at 1-metersregelen fravikes.
- Kun personer tilknyttet treningsgruppen, skal være til stede under treningen.
- Garderober og dusj kan benyttes, da gjelder 1-metersregelen. Overflater skal vaskes/desinfiseres etter hver gruppes bruk.  
Utstyret som brukes under treningen skal vaskes/desinfiseres etter bruk.  
Om mulig, bør offentlig transport unngås til og fra treningen.

## 5.2 Bredde – senior

- Lagleder eller trener skal føre deltakerliste for hver trening.
- Sportslig ansvarlig i klubb skal ha tilgang til alle klubbens deltakerlister
- Treningsgruppen skal bestå av maksimalt 20 utøvere, ekskludert gruppens trenere.
- Treningsgruppen skal være fast over tid.
- Treningsgruppene skal i størst mulig grad være de samme, men spillere kan delta på tvers av grupper, lag og idretter.
- Hver deltaker skal ha sin egen vannflaske.
- Hver deltaker skal bruke rent treningstøy.
- Spillere må opprettholde 1-metersregelen også under trening og i spillsituasjoner.
- Kun personer tilknyttet treningsgruppen, skal være til stede under treningen.
- Garderober og dusj kan benyttes, da gjelder 1-metersregelen. Overflater skal vaskes/desinfiseres etter hver gruppes bruk.  
Utstyret som brukes under treningen skal vaskes/desinfiseres etter bruk.  
Om mulig, bør offentlig transport unngås til og fra treningen.

## 5.3 Toppidrett – BLNO

- Sportslig ansvarlig skal oversende deltakerliste til NBBF v/sportssjef før trening kan starte opp. Endringer i deltakerlisten skal ettersendes dersom nye spillere kommer til, eller trekkes fra.
- Smittevernsansvarlig i klubb har ansvar for at alle deltakerne er informert om smittevernsreglene og -rutinene i klubben. Før treningen kan starte skal dette dokumenteres og sendes inn til NBBF ved sportsjefen.



- Lagleder eller trener skal føre deltakerliste for hver trening.
- Spillere skal foreta en egen vurdering av egen helse før trening.
- Treningsgruppen skal bestå av maksimalt 20 utøvere, ekskludert gruppens trenere.
- Treningsgruppen skal være fast over tid.
- Spillere kan delta i flere treningsgrupper, men spilleren må avstå fra trening i andre treningsgrupper i 48 timer før treningen med BLNO gruppen kan finne sted. Dispensasjonssøknader på 48-timersregelen kan sendes til NBBF v/Sportssjef.
- Spillere bør begrense antall treningsgrupper en er tilknyttet.
- Hver deltaker skal ha sin egen vannflaske.
- Hver deltaker skal bruke rent treningstøy.
- Det er kun under spillsituasjoner i trenings- og kampsammenheng, der det er nødvendig for å utføre idretten, at 1-metersregelen fravikes.
- Kun personer tilknyttet treningsgruppen, skal være til stede under treningen.
- Garderober og dusj kan benyttes, da gjelder 1-metersregelen. Overflater skal vaskes/desinfiseres etter hver gruppes bruk.
- Det skal være en garderobe tilgjengelig for dopingkontroll
- Utstyret som brukes under treningen skal vaskes/desinfiseres etter bruk.
- Om mulig, bør offentlig transport unngås til og fra treningen.

## 6.0 Kamp

Retningslinjer rundt kamp inndeles etter to grupperinger. Regionale serier og nasjonale serier og turneringer.

### Nøkkelpunkter for alle kamper

Unntak fra 1-metersregelen gjelder kun i spillsituasjoner. 1-metersregelen må derfor opprettholdes i følgende kamp situasjoner;

- Håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal være 1 meter mellom spillere under time-out og i langbenk området.

Pr. 29. september:

Bredde – barn og ungdom er klarert for kamper

Toppidrett - BLNO og landslag er klarert for kamper

Bredde – senior er enda ikke klarert for kamper

## Tilpasninger av spillesystem og tabell på grunn av Covid-19

For serier som ikke lar seg avsluttes innen utgangen av april 2021, grunnet covid-19-situasjonen, skal tabellen regnes ut etter «seiersprosentprinsippet», og anses som avgjort på dette tidspunktet.

Dersom flere lag står med samme seiersprosent, vil laget med best seiersprosent i innbyrdes oppgjør være bedre rangert. Øvrige regler om poengforskjell og antall scorede poeng beholdes.

Tilpasning av spillsystemet og tabell i BLNO skal baseres på den til enhver tid gjeldende situasjonen knyttet til Covid-19.

Regionale kamp- og konkurranseaktiviteter skal etterfølge de samme prinsippene.

## Innstilling av adgangskort

NBBF innstiller alle ordinære adgangstegn til BLNO-kamper frem til myndighetenes kapasitetsrestriksjoner oppheves eller at begrensningen utvides til 500 tilskuere eller flere. NBBFs adgangskort vil i en begrenset periode ikke være gyldige på disse arrangementene.

Unntatt fra dette vedtaket er adgangstegn for følgende:

- Forbundsstyrets medlemmer
- Sentraladministrasjonens ledergruppe
- Relevante Landslagstrenerere
- Øvrige ansatte i NBBF eller oppdragstakere av NBBF som har et offisielt oppdrag i forbindelse med arrangementet.

Bruk av adgangstegn må meldes fra til arrangør senest 24 timer før kampstart.

## 6.1 EasyBasket

- Et EB-arrangement består av 4 lag ved bruk av 2 baner, og 6 lag ved bruk av 3 baner. (*Normalt 8 og 12 lag*).
- 4 til 6 lag deltar på et EB-arrangement etter standard arrangementsramme. De forlater hallen før en ny gruppe bestående av 4 til 6 nye lag kommer inn i hallen. Det settes av tid mellom de to EB-arrangementsgruppene til vask av overflater.
- Så langt det er mulig, anbefaler vi arrangør å bruke et dommerteam per EB-arrangement (4 til 6 lag).

## 6.2 Regionale serier

- Aktuelle punkter under trening inkluderes i punktet kamp.
  - 1-metersregelen skal opprettholdes til enhver tid med eneste unntak i spillsituasjoner.
  - Garderober, lagbenken og utstyr skal rengjøres etter bruk.
  - Lagene bør entre banen til ulik tid, og skal ikke overta lagbenk-området før lagbenken er tom for spillere fra kamp før.
  - Maksimalt 18 personer kan oppholde seg ved lagbenken, inkludert spillere, trenere og øvrig støtteapparat.
- Det er tillatt å spille kamp innenfor det geografiske område som er definert av særvidretten. Dette omfatter både treningskamper, cupkamper og seriekamper.
- Regioner setter av 15 minutter mellom kamper for å sikre at overgangen fra en kamp til en annen, overholder smittevernstiltakene.
- Arrangøren skal ha desinfiseringsmidler i sekretariatet, da dommere må desinfisere hendene i pauser og timeout, pga. bruken av fløyter og håndtering av ball.
- Spillere må holde 1-metersregelen når en kommuniserer med dommeren.
- Reise til/fra kamp skal gjennomføres etter gjeldende smittevernregler. Om mulig, bør offentlig transport unngås til/fra kampen.
- Det skal føres liste over hvem som er til stede, også funksjonærer og tilskuere. Listen oppbevares av ansvarlig arrangør i 10 dager.

## 6.3 Nasjonale serier og turneringer

- Alle punktene nevnt under trening og kamp i regionale serier er inkludert her.
- Det skal være en garderobe tilgjengelig for dopingkontroll
- Ingen restriksjoner på geografiske områder. Kamper som spilles i utlandet, må godkjennes av NBBF ved Sportsjefen.
- Spillere, trenere eller lag som deltar i internasjonale turneringer, må få godkjenning av NBBF beredskapsgruppe ved sportssjefen i denne perioden. Spillere eller trenerne dommere som skal på utenlandsreise, selv i privatregi, må varsle NBBF beredskapsgruppe ved sportssjefen før avreise. Vedkommende skal innsende reisedestinasjon og -datoer. Vedkommende må forholde seg til myndighetens reiserestriksjoner og påfølgende karatene. Før deltakelse på trening- eller kamper skal vedkommende testes.
- En spiller må stå over trening og kamp i 48 timer dersom spilleren har deltatt i en annen treningsgruppe eller kamptropp. Dispensasjon fra 48-timers regelen søkes til NBBF v/sportssjef.
- NBBF innstiller alle ordinære adgangstegn til BLNO-kamper frem til myndighetenes kapasitetsrestriksjoner oppheves eller at begrensningen utvides til 500 tilskuere eller flere. NBBFs adgangskort vil i en begrenset periode ikke være gyldige på disse arrangementene.

Unntatt fra dette vedtaket er adgangstegn for følgende:

- Forbundsstyretsmedlemmer
- Sentraladministrasjonens ledergruppe
- Relevante Landslagstrenere
- Øvrige ansatte i NBBF eller oppdragstakere av NBBF som har et offisielt oppdrag i forbindelse med arrangementet.

Bruk av adgangstegn må meldes fra til arrangør senest 24 timer før kampstart.

## 7.0 Dommer

Krav til dommere ved gjennomføring av basketballkamper

- Dommeren plikter å sette seg inn i idrettens smittevernregler.
- Dommere er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører.
- Dommere foretar egenvurdering av egen helse i forkant av dommeroppdrag.
- Dommere holder seg hjemme når de er syke.
- Hvis nærmeste familie har luftveissymptomer, skal dommer melde forfall til kampen.
- Dommerne er ikke omfattet av unntaket fra 1-metersregelen. Unntak i spillsituasjoner under kamp der dette ikke er mulig å unngå 1-metersregelen.
- Arrangøren skal føre liste over hvem som er til stede i hallen under kamp, inkludert dommere. Listen oppbevares i 10 dager.
- Dommere skal fortrinnsvis ha kortreist reise til kamp. I BLNO må det påregnes reise til kamp.
- Dommere som får internasjonalt oppdrag/turneringer, må få godkjenning av NBBF beredskapsgruppe ved sportssjefen i denne perioden.  
Dommere som skal på utenlandsreise, selv i privatregi, må varsle NBBF beredskapsgruppe ved sportssjefen før avreise.  
Vedkommende skal innsende reisedestinasjon og -datoer. Vedkommende må forholde seg til myndighetens reiserestriksjoner og påfølgende karatene. Før deltakelse på trening- eller kamper skal vedkommende testes.
- Dommeren har myndighet til å påtale brudd på idrettens smittevernregler. Rapportene skal sendes umiddelbart til NBBF ved sportssjefen.
- Dommerteamet på inntil tre personer kan benytte dommergarderoben før kampen, i pausen og etter kampen. Så lenge garderobene er av normal størrelse så er det ingen problem å holde avstand til tre personer.
- I BLNO er det et krav å ha dommergarderobe tilgjengelig. Dersom halleier ikke åpner en garderobe i forbindelse med BLNO må NBBF ved sportssjef varsles umiddelbart.
- I garderoben gjelder følgende retningslinjer:

- Dommere oppfordres til å være ferdig skiftet når de ankommer garderoben.
- Dommere skal alltid holde avstand på en meter i garderoben.
- Dommere vil få mulighet til å dusje i garderoben hvis det er tilrettelagt av arrangør.

## 8.0 Rapportering

- Ved smitte skal utøveren, eller dens foresatte/verge, umiddelbart rapportere dette til klubben.
- Klubben skal søke kontakt med kommunelegen ref. pkt. 2.0. Klubben skal også rapportere smittetilfellet til NBBF ved sportssjef, som igjen rapporterer til NIF.

Rapportering til NBBF epost til: [brent@basket.no](mailto:brent@basket.no)

## 9.0 Forsterkende tiltak og Sanksjoner

### Forsterkede tiltak ved økt smitterisiko og lokale utbrudd

I situasjoner med økt smitterisiko kan Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet anbefale forsterkede smitteverntiltak. I en slik situasjon kan følgende råd og tiltak være aktuelle:

- Minst 1 meters avstand mellom utøverne gjennom hele aktiviteten
- Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse
- Vurdere midlertidig opphør av aktivitet

Kommuner kan også fastsette lokale tiltak og forsterkede krav med hjemmel i lov i lov om vern mot smittsomme sykdommer § 4-1.

### Sanksjoner vedtatt på forbundsstyremøte 25/9-2020

Alle klubber, lag og enkeltmedlemmer i NBBF plikter å etterkomme retningslinjer for trenings- og kampaktivitet gitt av norske myndigheter og overordnede idrettsmyndigheter gjeldende for de respektive aktivitetsnivåer. Brudd på disse kan sanksjoneres i henhold til Norges Idrettsforbunds Lov, Kapittel 11 og Norges Basketballforbunds sanksjonsreglement.

## Vedlegg 1 - BLNO skjema

Må sendes inn i forkant av første trening.

Klubb:

Planlagt oppstartsdato:

Klubben før oppstart		
Tiltak	Gjennomført dato	Merknad
Smittevernsansvarlig er utpekt Navn: Epost: Tlf:		
Sportslig ansvarlig er utpekt Navn: Epost: Tlf:		
Klubben har sendt bekreftelse på at man er klar til å sette i gang med trening i henhold til kravene i protokollen til NBBF		
Renholdsrutiner er oppdatert i henhold til protokollen og kommunisert til trenere og spillere		
Klubben har system for rapportering og registrering av helsetilstand		
Klubben har laget en deltakerliste som er oversendt NBBF		

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 personlige plikter		
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
Spillere, trenere og støtteapparat har rapportert egen helsetilstand		
Desinfeksjonsmiddel er gjort tilgjengelig på treningsfeltet, for bruk før, under og etter trening		
Spillerne har fått beskjed om å ta med egen flaske		
Toaletter er klargjort for bruk under trening		

## Vedlegg 2 - Egenvurderingsskjema

Må fremvises medisinsk ansvarlig i klubb eller klubb i forkant av dagens trening.

Navn							
Dato	Sår hals	Tørr hoste	Feber	Ledd smerte	Tap av lukt	Hodepine	Sign



## Vedlegg 3 - eksempel på håndtering av smittevern

### Bærum Basket: Håndtering av smittevern

#### Hvordan håndterer vi Corona-eksponering i Bærum Basket

##### 1. Spiller bekreftet Covid-19:

- karantene i minimum 7 dager etter spiller er frisk (spiller skal være i isolasjon).

##### 2. Person(er) som bor med spiller er bekreftet Covid-19:

- spiller er asymptomatisk. Spiller testes, i karantene til testresultat foreligger.

3. 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 (se under). Spiller, trener eller person i støtteapparat som er husstandsmedlemmer eller lignende skal testes for smitte før man igjen kan delta på baskettrening.

4. På trening eller kamp viser det seg at en spiller er Covid 19+ (selvfølgelig asymptomatisk, ellers ville ikke spilleren vært der!). Klubben beslutter at alle skal testes, og man får ikke delta i trening/kamp før test er gjennomført og negativt svar foreligger.

5. Venter på prøvesvar (eksponert for smitte, evt. fra utland) og er asymptomatisk. I praksis er du i karantene i ventetid. De du bor sammen med er ikke i karantene.

#### Nærkontakter

- Med nærkontakter menes personer som har hatt tett kontakt med en person som er bekreftet syk med covid-19, fra 48 timer før vedkommende fikk de første symptomene (for asymptomatiske; fra 48 timer før prøvetaking), og til personen er avisolert.

- Alle nærkontakter skal i karantene. Det kan likevel i noen situasjoner være nyttig å skille mellom "husstandsmedlemmer og tilsvarende nære kontakter", og "andre nærkontakter". Den som er ansvarlig for smitteoppsporingen, avgjør hvilken kategori den enkelte nærkontakt hører hjemme i etter en helhetsvurdering av smitterisiko.

- Smitterisikoen påvirkes mest av mengde og grad av fysisk nærhet. I tillegg har det betydning om den smittede hoster eller nyser mye, om man deler på et lite luftvolum innendørs, og om kontakten er i den mest smittsomme perioden tidlig i sykdomsforløpet.

## Karantene - nærkontakt med smittet eller reisende fra rødt land

- Ikke jobb, skole eller offentlig transport
- Kan gå tur, handle i butikk, apotek (men ikke når mye folk)
- Omgås normalt de du bor med (som ikke behøver være i karantene)
- Hvis symptomer - isolasjon og testes

## Hjemmeisolering - (påvist Covid-19 eller sannsynlig smittet)

- Du skal holde deg hjemme- og unngå kontakt med de du bor sammen med (bad, mat, eget rom)
- Hjelp til handling av nødvendige varer. Nær kontakt med fastlege
- De du bor sammen med er i karantene
- Du skal ikke ha direkte kontakt med andre

FHI:

Husstandsmedlem eller tilsvarende nærkontakt

- Bor i samme husstand.
- Har hatt tilsvarende omfattende eller fysisk nær kontakt som i en husstand (eksempel kan være kjæreste, nærmeste kolleger i kontorfellesskap, samme kohort i barnehage eller skole til og med 4. trinn).
- Har pleiet den som er bekreftet smittet eller hatt tilsvarende nær fysisk kontakt, uten å ha brukt anbefalt beskyttelsesutstyr.

Andre nærkontakter

- Innendørs: mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter sammenhengene med en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Ute: mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter sammenhengende, ansikt til ansikt, med en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Har hatt direkte fysisk kontakt med (for eksempel ved håndhilsning) en som er bekreftet syk med covid-19 (gjelder ikke dersom anbefalt beskyttelsesutstyr er brukt).

For nærkontakter og personer i innreisekarantene gjelder:

- Du skal være i karantene i 10 dager etter siste eksponering eller etter ankomst til Norge. Les mer om egnet sted for karantene nedenfor.

- Du kan omgås de du bor sammen med som normalt, men unngå besøk.
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du skal unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand.
- Du bør som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kaféer. Ved mangel på alternativer kan du gå ut for å gjennomføre nødvendige ærend i butikk eller apotek – men sørg for å holde tilstrekkelig avstand (minst 1 meter) til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.
- Vær årvåken på egne symptomer. Dersom du får feber eller luftveissymptomer, skal du isolere deg og la deg teste så snart som mulig.