

## Tilleggsanbefalinger ved oppstart av trening for utviklingshemmede etter korona

### Utviklingshemming, helse og sårbarhet

Diagnosen psykisk utviklingshemming innebærer ulike grader av kognitive utfordringer. Det kan gjelde blant annet det å oppfatte og forstå situasjoner og det som formidles, det å lære og dermed også det å beskytte seg selv og andre. Personer med utviklingshemming lever også ofte i samlokaliserte boliger med fellesarealer og har bistand fra helsepersonell, noe som innebærer at de normalt sett er mer i kontakt med flere mennesker enn andre som ikke har utviklingshemming. Der en vet at personen har underliggende sykdommer som øker faren ved eventuell smitte og sykdomsutbrudd, er det behov for at personene rundt vedkommende støtter opp og beskytter personen mot mulig smitte.

Koronaviruset medfører en fare for de som smittes, og særlig er personer med kroniske og underliggende sykdommer utsatte, som hjerte- og karsykdommer, diabetes, luftveissykdommer, kreft, slag og lever- og nyresykdommer. Personer med utviklingshemming regnes å være mer utsatt for slike sykdommer enn befolkningen ellers.

### Fra Helsedirektoratet

Personer med utviklingshemming kan i varierende grad ha utfordringer med å følge anbefalinger om håndhygiene og smittevern og har derfor behov for særskilt tilrettelegging for å begrense smitterisiko, tilpasset informasjon og medvirkning.

### NIF's generelle anbefalinger

De generelle anbefalingene som Norges idrettsforbund og det enkelte særforbund har utviklet på bakgrunn av anbefalinger fra helsemyndighetene er tilstrekkelige, uavhengig av diagnose.

### Spesielt å tenke på i forhold til utøvergruppen utviklingshemmede

Hva er spesielt viktige å tenke på, i tillegg, når utøvergruppen utviklingshemmede skal vende tilbake til trening:

- **Overføring av kunnskap om smittevern**  
Det kan være utfordrende for noen av utøverne å overføre kunnskap fra en arena (hjemme) til en annen (idretten), og dermed vil det være viktig å gjennomgå informasjon om gode vaner for å unngå smittespredning ved oppstart av idretten.
- Lag korte, enkle huskereglar for utøverne.
- Plakaten «Gode vaner» fra NAKU finner dere på siste side i dette dokumentet eller her er lenken:  
[https://naku.no/sites/default/files/files/Plakat%20hvordan%20holde%20seg%20frisk\\_kortversjon.pdf](https://naku.no/sites/default/files/files/Plakat%20hvordan%20holde%20seg%20frisk_kortversjon.pdf)
- **Omstilling/Gradvis tilvenning**  
Når treningen/aktiviteten ble lukket ble det en krevende omstillingsprosess for den enkelte utøver. Huske på at det kan være en like stor omstilling for utøveren når aktivitet skal startes opp igjen.

- **Ekstra nærpersoner**  
Det må vurderes om det vil kreve ekstra hjelp fra nærpersoner, utover de trenere og ledere som allerede er rundt utøverne.
- **Bruk tid**  
Bruk tid til å forberede utøveren på at treningene skal starte opp igjen.
- **De tre viktigste rådene når det gjelder smittevern er**
  - ✓ Hold avstand til andre personer
  - ✓ Host i papir/ albue
  - ✓ Vaske hendene

Ytterligere informasjon om personer med utviklingshemming og koronavirus på NAKU sin hjemmeside, kan du finne her <https://naku.no/node/7959>

## **Norges idrettsforbund fellesidrettslige anbefalinger i samråd med Helsedirektoratet, pr. 7. mai 2020**

### **Organisasjonsleddet må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter**

- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets anbefalinger om avstand mellom personer og samling i gruppe overholdes.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet og treninger hvor mer enn 20 personer samles i gruppe og fysisk avstand mellom personer på minst 1 meter ikke kan overholdes.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet som innebærer risiko for smittespredning på grunn av bruk av felles utstyr eller garderober.

### **Personer som ikke får delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter**

- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger de instruksjoner organisasjonsleddet gir for utøvelse av aktiviteten

### **Ved tilrettelegging og utøvelse av all idrettsaktivitet gjelder følgende:**

- Det må sikres at utøvere og øvrige deltakere til enhver tid holder minst 1 meter avstand.
- Aktivitet med fysisk kontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med krav og anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og særvidrettslige koronavettregler.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Dersom det skal benyttes toaletter må det være gode rutiner for hyppig renhold.
- Ved kiosksalg eller servering må helsemyndighetenes smittevernstiltak følges, og det bør oppfordres til bruk av kontantløse betalingsløsninger.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr dersom dette innebærer risiko for smittespredning.
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på Antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og 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.

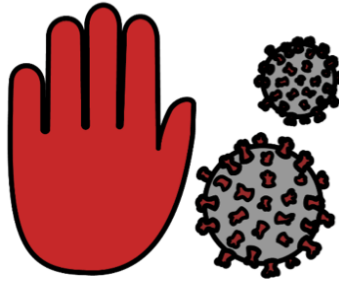
### **Ved gjennomføring av idrettsarrangementer gjelder følgende:**

- Arrangementer kan avholdes utendørs og innendørs for inntil 50 personer, forutsatt at det er mulig å holde minst én meter avstand mellom alle som ikke er i samme husstand. Ved innendørsaktiviteter skal det være gode rutiner for renhold av alle berøringsflater, toaletter mm.
- Alle tilstedeværende på et arrangement skal ha enkel tilgang på håndvask, Atibac eller liknende.
- Arrangementer skal ha en ansvarlig arrangør som skal ha oversikt over hvem som er tilstede. Der flere organisasjonsledd samarbeider om et arrangement skal det være avklart på forhånd hvilket organisasjonsledd som skal være den ansvarlige arrangør.
- Det skal være en ansvarlig arrangør som har oversikt over alle som er tilstede. Det skal utarbeides deltakerlister for utøvere, trenere, dommere, funksjonærer og annet støttepersonell.
- Arrangøren har ansvar for at publikum overholder smittevernsbestemmelsene, og kan bortvise publikum ved brudd på disse.

### **Koronaregler fra det enkelte særforbund**

I tillegg har de enkelte særforbund tilleggsregler som er **idrettsspesifikke**. Se det enkelte særforbundets hjemmesider for disse regler.

## Gode vaner Stopp smitte



### Når du må hoste eller nyse

- hold et papirtørkle foran nese og munn
- kast papirtørkle i søpla
- du kan også hoste eller nyse i albukroken

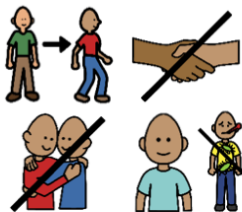


Vask hendene med en gang  
etter at du har hostet eller nyst



### Vaske hendene dine når du

- har vært på toalettet
- har hostet eller nyst
- skal spise eller lage mat
- kommer hjem eller kommer på jobb
- har vært i butikken eller andre steder.



### Du bør:

- ikke være nær andre mennesker
- ikke ta andre i hånden
- ikke gi andre noen klem
- ikke vær nær noen som er syk.