



NORGES RYTTERFORBUND

Koronavettregler

Sist oppdatert: 02.04.2020

Veileder fra NIF

Idrettslaget må følge anbefalingene fra offentlige myndigheter

- Idrettslag som tilrettelegger for aktivitet skal holde seg oppdatert på relevante anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter, NIF og særforbund og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

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 idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt 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 anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. baller eller treningsmanualer). Herunder er det viktig at særforbundene gjør grundige vurderinger om hvordan dette kan løses og håndheves.
- 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.

NRYFs

koronavettregler

I tillegg til Helsedirektoratets retningslinjer og NIFs fellesidrettslige anbefalinger har NRYF utarbeidet egne retningslinjer- NRYFs Koronavettregler.

Vi minner om at det overordnede **målet** fortsatt er **å ikke spre smitte**. Det er opp til den enkelte selv å velge om de ønsker å starte opp aktivitet i tråd med koronavettreglene, og eventuelt når det skal skje. Den enkelte står selvsagt fritt til å ha strengere krav for sitt anlegg og sine medlemmer/oppstallører.

Koronavettreglene er å anse som minimumsbegrensninger og det er ikke adgang til å få dispensasjon fra disse.

All idrettslig aktivitet må forholde seg til NIFs retningslinjer, dette gjelder også når trening skjer digitalt. Konkurranser er fortsatt ikke tillatt.

All aktivitet med hest må gjøres med et særdeles sterkt fokus på sikkerhet for å unngå ulykker og skader. Husk at hesten kan være passiv smittebærer, ingen «mule-kyss»

Under følger særskilte retningslinjer for trening av egen hest og ridning i rideskole.

Ridning av egen hest med eller uten trener:

- Vask av hender ved ankomst stallen
- Rengjøring/ desinfisering av hestens utstyr – spesielt tøyene
- Ri med eget utstyr som hjelm og ev. sikkerhetsvest
- Ha på hansker til enhver tid
- Maks 5 personer samtidig, inkludert trener, ev. annen voksen person
- Alle må holde minimum 2 meters avstand
- Dersom det kun er barn og unge som rir, skal det være en voksen til stede for å påse at avstandskravet overholdes

Ridning i rideskole:

- Stallen og andre fellesareal er i utgangspunktet ikke åpen for rideskoleelever, rideskolen definerer oppmøtested.
- Vask/desinfisering av hender gjøres i forkant
- Rideskolen sørger for rengjøring/ desinfisering av hestens utstyr – spesielt tøyene, etter hver økt
- Rideskolen sørger for at hestene er ferdig salet opp, utdeling av hester skjer i tråd med gjeldende smittevernregler.
- Alle må ri med eget utstyr som hjelm og ev. sikkerhetsvest
- Ha på hansker til enhver tid
- Maks 5 personer samtidig inkludert ridelærer, ev. annen voksen person
- Rideskolen må selv vurdere om banen er stor nok til å kunne deles fysisk, slik at to grupper kan ri samtidig og overholde retningslinjene om avstand.
- Rideskolen må sørge for at elevene som skal ri er på et visst nivå, slik at de selv er i stand til å stige på, justere stighbøyler og kunne ri trygt på egenhånd uten behov for leier/hjelper
- Alle må holde minimum 2 meters avstand



NORGES
RYTTERFORBUND

Norges Rytterforbund

0480 OSLO

Tel: +47 21 02 90 00

E-post: nryf@rytter.no

Web: www.rytter.no