



Anbefalinger for klatreaktivitet
Oppdatert 1. mai 2020
Norges klatreforbund

Innledning

Norges klatreforbund ser behov for å fortløpende vurdere hvordan klatreaktivitet kan gjennomføres etter hvert som rammene for idrettsaktivitet i samfunnet endres i takt med koronasituasjonen. Det er også behov for å bidra til at klatremiljøene kan forberede seg best mulig for å kunne gradvis åpne for klatreaktivitet så fort situasjonen tillater det. Hovedmålet for disse anbefalingene er å beskrive hvordan klatreaktivitet kan foregå innenfor nåværende begrensninger slik at klatrere ikke bidrar til uønsket smittespredning.

Anbefalingene tar utgangspunkt i myndighetenes bestemmelser og idrettens retningslinjer, og endringer i disse vil gå foran anbefalingene beskrevet her. I forskjellige kommuner er det også innført forskjellige smittevernstiltak lokalt. Dette medfører at de som organiserer klatreaktivitet også må undersøke med lokale myndigheter om aktiviteten kan starte som planlagt, må justeres på eller ikke kan gjennomføres.

I denne utgivelsen presenteres anbefalinger for utekltring. Norges klatreforbund jobber med råd og anbefalinger også for innekltring. Mange norske klatrere ønsker å komme i gang med normal klatreaktivitet igjen, men i dagens situasjon er det viktig å etterleve myndighetenes tiltak for å hindre videre smittespredning, alvorlig sykdom og dødsfall. Vi håper disse og kommende anbefalinger vil være til nytte for alle som ønsker å komme i gang med sikker og forsvarlig klatreaktivitet i den nåværende unntakstilstanden.

24. april 2020

Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Innholdsfortegnelse	3
Sammendrag	4
Oversiktstabell over anbefalingene for utendørs klatreaktivitet	4
Bakgrunn	5
Hvordan lese dokumentet	5
Koronavirus og smitteverntiltak	6
Smitteveier	6
Generelle smittevernstiltak	6
Persongrupperinger	6
Generelle regler for idrettsaktivitet	7
Helsedirektoratet	7
Norges idrettsforbund	7
Reglens betydning for klatreaktivitet	7
Anbefalinger for utendørs klatring	8
Generelle anbefalinger for utendørs klatring	8
Anbefalinger for tauklatring	9
Anbefalinger for buldring	9
Vanlige spørsmål	10
Referanser	11










Sammendrag

Personer i samme nærkrets eller fast omgangskrets kan drive utendørs klatreaktivitet forutsatt at beskrevne begrensninger overholdes. Andre personer bør ikke drive utendørs klatreaktivitet sammen.

I praksis muliggjør dette uteklating for privatpersoner i nærkrets, og treningsaktivitet innenfor faste omgangskretser, blant annet under forutsetning av at man unngår ansamling av mange klatrere på hvert enkelt klatrefelt. Klatrekurs og annen klatreaktivitet med personer som ikke omgås til vanlig anbefales ikke på nåværende tidspunkt, og bør heller ikke skje så lenge det gjelder et generelt forbud mot organiserte idrettsaktiviteter.

Det presiseres at dette ikke muliggjør frislipp av all egenorganisert uteklating. Så lenge klatremuligheter innendørs er stengt vil trafikken på utendørs klatrefelt kunne øke langt over det forsvarlige, slik at hele effekten av restriksjonene for å unngå smittespredning forsvinner. Hver enkelt klatrer, klatreklubb og klatremiljø må utviste fornuft ut fra lokale forhold.

Oversiktstabell over anbefalingene for utendørs klatreaktivitet

Klatring utendørs...	...sammen med nærkrets	...sammen med fast omgangskrets	...sammen med andre personer
Kan vi klatre ute?			
Kan vi dele utstyr?			
Kan vi kjøre felles?			



Ja



Med begrensninger



Nei

Nærkrets: De du bor sammen med og kjæreste, samt lekevenner for barn.

Omgangskrets: De du jevnlig omgås med, men med minst 1 meters avstand og maks 5 personer.

Andre personer: De du ikke omgås med til vanlig og holder minst 1 meters avstand til.

Bakgrunn

Våren 2020 utløste et globalt utbrudd av koronaviruset SARS-CoV-2 en rekke strenge nasjonale tiltak for å begrense smitten av viruset. 12. mars 2020 ble det blant annet bestemt at all organisert idrettsaktivitet både innendørs og utendørs skulle opphøre med umiddelbar virkning 1,2.

Idrettsforbundet fikk 1. april en avklaring fra Helsedirektoratet av hvordan smittevernstiltakene skulle forstås, hvor Helsedirektoratet åpner for at idrettsaktivitet kan utøves under flere forutsetninger og begrensninger³. Norges idrettsforbund har utarbeidet fellesidrettslige anbefalinger på bakgrunn av dette⁴, og oppfordret alle særforbund til å opprette anbefalinger for sine aktiviteter⁵. Norges idrettsforbund var tydelige på at særforbundene måtte tolke de fellesidrettslige retningslinjene i strengeste forstand.

Norges klatreforbund kom 3. april med anbefaling om hvordan disse reglene burde forstås for klatreaktivitet⁶, og på det stadiet ble vanlig klatring frarådet. 7. april vurderte regjeringen at det var oppnådd tilstrekkelig kontroll på spredningen av koronaviruset, og det ble forespeilet en gradvis åpning av det norske samfunnet⁷. Idrettsaktivitet kunne da starte opp innenfor begrensninger gitt av Helsedirektoratet, men treningssentre skulle forbli stengt inntil videre. Per i dag står regjeringens generelle forbud mot idrettsarrangementer og organisert idrett som gjeldende fram til 15. juni, med noen svært begrensede unntak.

Hvordan lese dokumentet

Vi gjennomgår først generelle smitteverntiltak og sentrale bestemmelser for idrettsaktivitet, før de konkrete anbefalingene for utendørs klatreaktivitet presenteres. Det anbefales å lese hele dokumentet og ikke bare anbefalingene om klatreaktivitet. Anbefalingene er utformet slik at klatremiljøene skal kunne benytte seg av dem som hjelp til å få til klatreaktivitet, men praktisk gjennomføring må tilpasses lokale forhold.

Mot slutten av dokumentet besvarer vi noen vanlige spørsmål, og tar opp noen problemstillinger vi per nå ikke har noe godt svar på. Sist i dokumentet finnes en referanseliste for de som ønsker å lese ytterligere informasjon.

Koronavirus og smitteverntiltak

Smitteveier

Koronaviruset spres ved at viruset overføres fra luftveiene til en smittet person over til en frisk person. Alle smitteverntiltakene er til for å bryte disse smitteveiene, og det er derfor nyttig å kjenne til dem for å forstå de enkelte smitteverntiltakene. Koronavirus smitter på følgende tre måter⁸:

1. Dråpesmitte, gjennom luften ved at den syke nyser eller hoster.
2. Ved direkte kontakt, når den syke har fått viruset på hendene og overfører det ved kontakt.
3. Ved indirekte kontakt, når viruset blir overført til for eksempel idrettsutstyr gjennom nys/host eller ved at den syke eller andre har hatt viruset på hendene og andre kommer i kontakt med gjenstander/overflater.

Generelle smittevernstiltak

Det gjøres svært mange tiltak i alle deler av samfunnet som til sammen begrenser smittespredningen. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpasset ulike situasjoner, men de tre generelle hovedprinsippene for å begrense smittespredning er:

1. Syke personer skal være hjemme.
2. God hygiene.
3. Redusert kontakthypighet mellom personer.

Det aller viktigste smitteverntiltaket er at syke personer holder seg hjemme. Hostehygiene og å holde avstand er avgjørende for å begrense dråpesmitte. Håndhygiene, og spesielt det å unngå å ta seg i ansiktet med urene hender er viktig for å hindre indirekte kontaktsmitte. Økt fysisk avstand mellom mennesker reduserer muligheten for smitte, også før symptomer på sykdom oppstår.

Hvordan disse tiltakene skal gjennomføres på en bra måte finnes det god informasjon og beskrivelse av på folkehelseinstituttet sine nettsider, vi anbefaler at disse følges ved all klatreaktivitet.

«Nytt koronavirus (coronavirus) – fakta, råd og tiltak»:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/?chapter=88508>

Persongrupperinger

Det er hensiktsmessig å bruke tre begreper for forskjellige persongrupperinger. Disse skal stemme godt overens med bestemmelser fra myndighetene, og er tiltenkt å gjøre det enklere å lese anbefalingene for klatreaktivitet. Vi har valgt å kalle dem:

1. Nærkrets. De du bor sammen med og kjæreste⁹. Regjeringen har også åpnet for et kontrollert antall andre vi omgås nært med, såkalte lekevenner, som er normert til to personer¹⁰.
2. Omgangskrets. De personene du jevnlig omgås med og som du tillater deg å tilbringe lengre tid med, men fremdeles med 2 meters avstand og grupper på maks 5 personer. Det kan være familie utenfor nærkrets, treningsvenner, kolleger eller andre som du ønsker å omgås med.
3. Andre. Resten av personene i samfunnet som ikke ansees som nærkrets eller omgangskrets.

Generelle regler for idrettsaktivitet

Helsedirektoratet

Helsedirektoratet har lagt ned forbud mot organisert idrettsaktivitet innendørs og utendørs frem til 15. juni¹¹. Helsedirektoratet har videre laget anbefaling og veiledning for hvordan forbudet mot idrettsaktivitet skal forstås.

«Veiledning og anbefalinger om idrettsaktivitet»:

<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/veiledning-og-anbefalinger-om-idrettsaktivitet>

Norges idrettsforbund

Norges idrettsforbund har laget fellesidrettslige retningslinjer for idrettsaktivitet.

«NIFs anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet»:

<https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>

Reglens betydning for klatreaktivitet

Myndighetene har begynt en forsiktig åpning av samfunnet. Felles for alle som har fått mulighet til å åpne er strenge retningslinjer for hygiene, renhold og gruppering av personer. Det er viktig å merke seg at kontrollert åpning ikke er ensbetydende med at alle andre kan gjøre som de vil.

Regjeringens retningslinjer for allmennheten gjelder også for klatreaktivitet og er, oppsummert:

1. Idrettsaktiviteter kan gjennomføres når Helsedirektoratets anbefalinger om avstand og gruppestørrelse på maks 5 personer følges.
2. Avstandsbegrensning på to meter, unntatt for personer som lever sammen til daglig.
3. Unngå reiser som ikke er strengt nødvendig, unngå offentlig transport hvis du kan og unngå steder hvor du lett kommer nær andre.

Det viktige er at antallet mennesker vi omgås er begrenset og kontrollert. Nye smittetilfeller kommer til å oppstå, men kontroll på arenaene for eksponering er nødvendig for å finne smittekilder og minske smittespredning. Brytes dette, vil det i verste fall bli strammet inn igjen og i hvert fall ta lengre tid før det åpnes mer.

Derfor skal klatrere i størst mulig grad omgås samme gruppe med klatrere. På denne måten blir det færrest mulig nærkontakter ved bekreftet sykdom.

Anbefalinger for utendørs klatring

Ved klatring utendørs må hver enkelt klatrer sørge for å følge retningslinjer fra sentrale og lokale myndigheter.

Generelle anbefalinger for utendørs klatring

De følgende anbefalingene gjelder for både tauklatring og buldring.

1. Klatretak:

Alle klatretak kan i teorien føre til indirekte kontaktsmitte, da du ikke kan vite hvem som har vært der før du kom eller hvor lenge siden det var. Det er stor variasjon i hvor mye brukt forskjellige klatrefelt er, hver enkelt klatrer må derfor utvise fornuft ut fra lokale forhold.
2. Håndhygiene:

Hendene bør vaskes med såpe eller sprites mellom hver gang det klatres. Dette er spesielt viktig grunnet faren for indirekte kontaktsmitte.
3. Transport:
 - Nærkrets kan kjøre sammen i bil, de er i utgangpunktet så tett på hverandre at de er utsatt for jevnlig direkte kontakt. Kollektivtransport bør unngås.
 - Omgangskrets bør ikke samkjøre i bil. Kollektiv transport bør unngås.
 - Andre personer bør ikke samkjøre i bil. Kollektiv transport bør unngås.
4. Personlig klatreutstyr (f. eks. sko, sele, kalkpose, taubrems m.m.):
 - Nærkrets kan dele personlig klatreutstyr. De er i utgangpunktet så tett på hverandre at de er utsatt for jevnlig direkte kontakt.
 - Omgangskrets bør ikke dele personlig klatreutstyr, fordi det er vanskelig å få til tilstrekkelige hygienetiltak.
 - Andre personer bør ikke dele personlig klatreutstyr.
5. Gruppestørrelse:
 - Nærkrets kan være så mange de vil.
 - Omgangskrets bør ikke være flere enn 5 personer.
 - Andre personer bør ikke klatre sammen.
6. Avstand:
 - Nærkrets kan være så nær de ønsker.
 - Omgangskrets bør holde minst to meters avstand.
 - Andre personer bør holde minst to meters avstand. Blir det så mye folk på et klatrefelt at 2-meters regelen ikke overholdes eller at man ikke kan se det er tydelig adskilte grupper bør klatreaktiviteten opphøre.
7. Tid:
 - Nærkrets kan klatre sammen så lenge de ønsker.
 - Omgangskrets kan klatre sammen så lenge de ønsker.
 - Andre personer bør ikke oppholde seg sammen over lengre tid.

Anbefalinger for tauklatring

Noen problemstillinger og tiltak gjelder kun ved tauklatring. Vi gir disse anbefalingene:

1. Sikkerhetsutstyr:
 - Nærkrets kan dele utstyr. De er i utgangspunktet så tett på hverandre at de er utsatt for jevnlig direkte kontakt.
 - Omgangskrets kan dele sikkerhetsutstyr om nødvendig ved tauklatring, for eksempel klatretau. Hvis slikt utstyr deles skal det gjøres tiltak for å begrense kontaktsmitte, slik som håndvask og håndsprit før og etter klatring.
 - Andre personer skal ikke dele utstyr.
2. Ved ledklatring bør alle unngå å legge tauet i munnen.

Anbefalinger for buldring

Noen problemstillinger og tiltak gjelder kun ved buldring. Vi gir disse anbefalingene:

1. Felles buldrematte:
 - Nærkrets kan dele buldrematte. De er i utgangspunktet så tett på hverandre at de er utsatt for jevnlig direkte kontakt.
 - Omgangskrets bør ikke dele buldrematte. De mulige hygienetiltakene vurderes som ikke tilstrekkelig til å unngå indirekte kontaktsmitte.
 - Andre skal ikke dele buldrematte.
2. Spotting ved buldring:
 - Nærkrets kan spotte hverandre.
 - Omgangskrets bør ikke spotte hverandre. Ved fall kan spottingen forekomme ukontrollert, og hygienetiltak for å unngå kontaktsmitte er vanskelig. Om spottingen gjøres dårlig i et forsøk på å ha lite kontakt kan fallet også føre til unødvendig akutt skade.
 - Andre personer skal ikke spotte hverandre.

Vanlige spørsmål

Kan jeg bli smittet av å ta på klatretak?

Ja, det er mulig. Koronavirus overlever på tørre overflater i inntil flere dager. Så hvis du får viruset på hendene, tar deg i ansiktet og får viruset på slimhinner kan du bli smittet. Hvor lenge viruset overlever på tørre overflater varierer blant annet med hvilken overflate, temperatur og luftfuktighet. Det er ikke gjort noen studier på klatretak, og overflaten er ikke direkte sammenlignbar med andre overflater det er gjort studier på^{12,13}.

Kan jeg bruke flytende kalk som håndsprit?

Kanskje. Flytende kalk inneholder alkohol, ofte etanol eller isopropanol i ganske høye konsentrasjoner. Dette er de samme alkoholene som finnes i håndsprit og andre desinfeksjonsmidler som brukes i helsetjenesten. Det er ikke gjort studier av hvor effektivt flytende kalk er for å inaktivere SARS-CoV-2, og vi kan derfor heller ikke anbefale det som erstatning for håndvask og håndsprit^{14,15}.

Kan vi avtale hvilke ruter og buldre man klatrer på slik at vi ikke tar på de samme klatretakene?

I små klatresamfunn kan man kanskje ha oversikt og kontakt med alle til å organisere dette, men mange steder vil dette være umulig. Slik uteklatring gjøres ofte spontant og uorganisert, og nå er det enda flere som ønsker å klatre ute.

Hvis jeg ser noen som ikke følger råd og anbefalinger, hva skal jeg gjøre?

Om du føler behov for å involvere deg vil det være helt greit å spørre om de kjenner til forholdsreglene som gjelder alle i samfunnet. Hva som er rett håndtering vil avhenge av den enkelte situasjonen, men i alle tilfeller bør ting gjøres på en respektfull måte. Det viktigste er å ha fokus på sine egne vaner for smittebegrensning.

Hvis noen blir skadet under utendørs klatring, kan jeg da bryte pålegget om å holde avstand?

Ja, det kan du. Skader som truer liv eller helse må fortsatt håndteres og er ikke mindre farlige enn før koronasituasjonen. Hvis den skadde klarer seg greit selv kan man vurdere at risikoen for smittespredning er større enn risikoen ved å ikke hjelpe til slik man normalt ville gjort. Klatreaktiviteter med spesielt forhøyet risiko bør unngås nå, slik at vi ikke belaster helsevesenet med "normale" skader og ulykkestilfeller.

Når kan jeg klatre innendørs?

Ikke ennå. Klatreforbundet, klatresentre og klatreklubber jobber alle for å forberede seg til at innendørs klatrevegger kan begynne å åpne igjen. Treningssentre er pålagt av regjeringen å holde stengt⁷. Forskjellige innendørs klatrevegger vil kanskje kunne defineres ulikt, men dette er ikke avklart ennå. Andre treningsformer enn klatring kan i mellomtiden gjøres med mindre risiko for smittespredning.

Referanser

1. Helsedirektoratet. Helsedirektoratet har vedtatt omfattende tiltak for å hindre spredning av Covid-19. <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/helsedirektoratet-har-vedtatt-omfattende-tiltak-for-a-hindre-spredning-av-covid-19>. Accessed 21.04, 2020.
2. NorgesIdrettsforbund. Idrettsforbundet: - All idrettsaktivitet avlyses med umiddelbar virkning. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/idrettsforbundet---all-idrettsaktivitet-avlyses-med-umiddelbar-virkning/>. Accessed 21.04, 2020.
3. Helsedirektoratet. Veiledning og anbefalinger om idrettsaktivitet. <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/veiledning-og-anbefalinger-om-idrettsaktivitet>. Accessed 21.04, 2020.
4. NorgesIdrettsforbund. NIFs anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/NIFs-anbefaling-til-utovelse-av-idrettsaktivitet/>. Accessed 21.04, 2020.
5. NorgesIdrettsforbund. Norges idrettsforbund ønsker Helsedirektoratets nye avklaringer for idrettsaktivitet velkommen. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/norges-idrettsforbund-onsker-helsedirektoratets-nye-avklaringer-for-idrettsaktivitet-velkommen/>. Accessed 21.04, 2020.
6. NorgesKlatreforbund. Koronavettregler for klatring. <https://klatring.no/nyheter/2020/04/koronavettregler-for-klatring>. Accessed 21.04, 2020.
7. Regjeringen. Vil åpne samfunnet gradvis og kontrollert. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/Vil-apne-samfunnet-gradvis-og-kontrollert/id2697060/>. Accessed 21.04, 2020.
8. Folkehelseinstituttet. Fakta om viruset og sjukdommen (covid-19) <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta-og-kunnskap-om-covid-19/fakta-om-koronavirus-coronavirus-2019-ncov/?term=&h=1>. Accessed 21.04, 2020.
9. Folkehelseinstituttet. Uttalelse fra NRK debatten ved Margrete Greve Isdahl fra Folkehelseinstituttet. <https://tv.nrk.no/serie/debatten/202003/NNFA51033120/avspiller>. Accessed 21.04, 2020.
10. Regjeringen. Koronautbruddet: Råd og tips til barn og familier. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/koronautbruddet-rad-og-tips-til-barn-og-familier/id2694246/>. Accessed 21.04, 2020.
11. Helsedirektoratet. Forbud mot enkelte kultur- og idrettsarrangementer. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/naeringsliv-idrett-og-kultur/forbud-mot-enkelte-kultur-og-idrettsarrangementer>. Accessed 21.04, 2020.
12. van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*. 2020;382(16):1564-1567. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973>
13. Chin AWH, Chu JTS, Perera MRA, et al. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. *The Lancet Microbe*. 2020. [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3)
14. Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. *Journal of Hospital Infection*. 2020;104(3):246-251. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>
15. Kratzel A, Todt D, V'kovski P, et al. Inactivation of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 by WHO-Recommended Hand Rub Formulations and Alcohols. *Emerging Infectious Disease journal*. 2020;26(7). <https://doi.org/10.3201/eid2607.200915>