



Anbefalinger for klatreaktivitet (covid-19)  
Oppdatert 3. juni 2020  
Norges klatreforbund

## Innledning

Hovedmålet for disse anbefalingene er å beskrive hvordan klatreaktivitet bør foregå innenfor nåværende begrensninger slik at klatrere ikke bidrar til uønsket smittespredning. Klatreforbundet har gitt anbefalinger for utendørs klatring siden 24. april, i denne utgivelsen gis også anbefalinger for innendørs klatreaktivitet.

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.

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.

3. juni 2020

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	2
Innholdsfortegnelse.....	3
Sammendrag.....	4
Oversiktstabell over anbefalingene for klatreaktivitet.....	4
Bakgrunn.....	5
Overordnede regler for idrettsaktivitet.....	6
Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.....	6
Reglens betydning for klatreaktivitet.....	6
Persongrupperinger.....	6
Anbefalinger for klatreaktivitet.....	7
Overordnet ansvar.....	7
Hygiene.....	7
Redusert kontakt mellom personer.....	7
Bruk og renhold av felles overflater.....	7
Bruk og renhold av klatreutstyr.....	7
Transport.....	8
Vanlige spørsmål.....	8
Referanser.....	9

## Sammendrag

Organisert klatretrening innendørs og utendørs kan starte opp igjen forutsatt at beskrevne begrensninger overholdes. Egenorganisert klatretrening på klatresenter innendørs er det ikke gitt åpning for ennå. Egenorganisert klatring utendørs er fortsatt mulig som friluftslivsaktivitet. Lokale arrangementer som klatresamlinger, klatrekurs og konkurranser kan også gjennomføres hvor ansvarlig arrangør følger smittevernveileder for idrett.

I praksis muliggjør dette innendørs klatring, men for flere klatremiljøer vil anleggskapasiteten legge begrensning på hvor mange klatrere som kan benytte seg av tilbudet. Ved gradvis åpning av innendørs klatretilbud vil det kunne bli mindre trafikk på utendørs klatrefelt og øke mulighetene for egenorganisert utendørs klatreaktivitet. Hver enkelt klatrer, klatreklubb og klatremiljø må utvise fornuft ved organisering av innendørs klatreaktivitet slik at intensjonen bak restriksjonene ivaretas.

## Oversiktstabell over anbefalingene for klatreaktivitet

Klatreaktivitet ...	... i nærkrets	... i organiserte faste treningsgrupper	... i egenorganisert omgangskrets	... med andre på lokale arrangementer
Kan vi klatre utendørs?				
Kan vi klatre innendørs?				
Kan vi dele utstyr?				
Kan vi kjøre felles?				



Ja



Med begrensninger



Nei

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

Organisert fast treningsgruppe: Personer som trener fast sammen i organisert tilbud, med 1 meters avstand og i grupper på maksimalt 20 personer.

Egenorganisert omgangskrets: Personer du jevnlig omgås og klatrer sammen med utenom fast organisering, med 1 meters avstand og i grupper på maksimalt 20 personer.

Andre: Personer som du ikke omgås med jevnlig, men som kan møtes på lokale arrangementer med ansvarlig arrangør med 1 meters avstand og maksimalt 50 personer.

## 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<sup>1,2</sup>.

Idrettsforbundet fikk 1. april en avklaring fra Helsedirektoratet av hvordan smittevernstiltakene skulle forstås, hvor Helsedirektoratet åpnet for at idrettsaktivitet kunne utøves under flere forutsetninger og begrensninger<sup>3</sup>. Norges klatreforbund kom 3. april med anbefaling om hvordan disse reglene burde forstås for klatreaktivitet<sup>4</sup>, 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 samfunnet<sup>5</sup>. Siden da har Helsedirektoratet i samarbeid med idretten startet en gradvis åpning for idrettsaktivitet, og klatreforbundet har siden 24. april oppdatert anbefalinger for utendørs klatring<sup>6</sup>. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet publiserte 11. mai en veileder hvor organisert idrettsaktivitet og lokale arrangementer kan starte opp innenfor gitte begrensninger<sup>7</sup>. Det er nå avklart at alle typer klatreanlegg kan anses som idrettsanlegg. Per i dag står fortsatt regjeringens påbud om at treningssentre skal holde stengt inntil videre<sup>8</sup>.

## Overordnede regler for idrettsaktivitet

### Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet har åpnet for organisert idrettsaktivitet innendørs og utendørs, med begrensninger, fra og med 11. mai. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet har videre utarbeidet en veileder for hvordan åpningen av idrettsaktivitet skal gjennomføres<sup>9</sup>. Disse må leses og følges av alle som skal drive organisert idrettsaktivitet.

«Veileder smittevern idrett»: <https://www.fhi.no/publ/2020/veileder-smittevern-idrett/>

I tillegg gjelder følgende spesifikke rammer for arrangementer, herunder klatrekurs, samlinger og konkurranser<sup>10</sup>: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/anbefalinger-ved--store-arrangementer-knyttet-til-koronasmitte-i-norge/>

Overordnede retningslinjer for smittevern og informasjon om koronaviruset er godt beskrevet i Helsedirektoratets veileder for idrett og er derfor ikke gjenfortalt her.

### Reglenes betydning for klatreaktivitet

I regjeringens kontrollerte åpning av samfunnet er det nå åpnet for organisert idrettsaktivitet, men treningsentre er fortsatt pålagt å holde stengt til 15. juni. Dette forstås som at det er en forskjell mellom organiserte faste treningsgrupper og egenorganisert treningsaktivitet. Organisert klatretrening innendørs og utendørs kan derfor starte opp igjen forutsatt at beskrevne begrensninger overholdes. Egenorganisert klatretrening på klatresenter innendørs er det ikke gitt åpning for ennå. Lokale arrangementer som klatresamlinger, klatrekurs og konkurranser kan også gjennomføres hvor ansvarlig arrangør følger smittevernveileder for idrett.

Det viktige er fremdeles at antallet mennesker vi omgås med er begrenset og kontrollert. Nye smittetilfeller kommer til å oppstå, og da er kontroll på arenaene for eksponering nødvendig for å finne smittetilfeller og minske smittespredning. Brytes dette, vil det i verste fall bli strammet inn igjen og kunne ta lengre tid før det åpnes mer. Derfor bør klatrere i størst mulig grad omgås samme gruppe med klatrere.

Klatreklubber og klatresentere kan så langt det lar seg gjøre organisere faste treningstilbud innendørs for de som ikke har slikt tilbud i dag, men for flere klatremiljøer vil det ikke være mulig å gi et slikt tilbud til alle klatrere. For de klatrerne som ikke har et organisert treningstilbud innendørs er det fortsatt mulig å klatre egenorganisert utendørs som friluftaktivitet.

### Persongrupperinger

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

1. Nærkrets. De du bor sammen med og kjæreste<sup>11</sup>. Regjeringen har også åpnet for et kontrollert antall andre vi omgås nært med, såkalte lekevenner, som er normert til to personer<sup>12</sup>.
2. Organisert fast treningsgruppe: Personer som trener fast sammen i klubb- eller senterorganisert klatretilbud, med 1 meters avstand og i grupper på maksimalt 20 personer.
3. Egenorganisert omgangskrets: Personer du jevnlig omgås og klatrer sammen med utenom organiserte grupper, med 1 meters avstand og i grupper på maksimalt 20 personer.
4. Andre: Personer som du ikke omgås med jevnlig, men som kan møtes på lokale arrangementer med ansvarlig arrangør med 1 meters avstand og maksimalt 50 personer.

## Anbefalinger for klatreaktivitet

Klatreforbundets anbefalinger er et tillegg til, og ikke erstatning for, retningslinjene fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. 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.

Vi gir følgende anbefalinger:

### Overordnet ansvar

- Klubber og klatresentere anbefales å utarbeide retningslinjer og instruksjoner for smittevern for sine aktiviteter og ansvarlige personer (trenere, instruktører, annet). Verktøy for dette finnes i «Veileder smittevern idrett»: <https://www.fhi.no/publ/2020/veileder-smittevern-idrett/>

### Hygiene

- Håndhygiene bør gjennomføres jevnlig etter anbefalingene i den generelle veilederen.
- Desinfisering av hender med håndsprit er et godt alternativ hvis ikke håndvask er mulig.

### Redusert kontakt mellom personer

- Organiserte treningsgrupper skal ha maksimalt 20 personer som holder minst 1 meters innbyrdes avstand. For de minste barna anbefales mindre grupper på 5 til 10 personer.
- Unntak fra avstandskravet på 1 meter gjelder for barn og ungdom til og med 19 år i forbindelse med trening under organisert idrett, både inne og ute.
- Det bør markeres soneavgrensninger slik at treningsgrupper ikke blandes.
- Grupper med barn eller ungdom bør ha en tilstedeværende voksen som er ansvarlig for at smittevernstiltak overholdes.
- Lokale arrangementer (kurs, samlinger, konkurranser) skal ha maksimalt 50 personer som holder minst 1 meters innbyrdes avstand. Arrangementer bør ikke samle personer fra forskjellige geografiske områder.
- Klatring som krever spotting bør unngås. Spotting kan utføres når det er nødvendig for å unngå skader. Kroppskontakt skal allikevel unngås så langt det er mulig.
- Kameratsjekk gjennomføres etter samme prinsipper som før, men 1 meters avstand bør opprettholdes. Klatrere bør være påpasselig med å sjekke seg selv først, før dette fremvises for visuell kontroll av klatrepartner. Om man ikke anser at kameratsjekk kan utføres trygt på denne måten bør klatreaktiviteten avbrytes.

### Bruk og renhold av felles overflater

- Klatretak og faste vegginstallasjoner kan brukes, og trenger ikke rengjøres hvis håndhygiene utføres før og etter klatreaktivitet.
- Tjukkas og sikkerhetsgulv bør rengjøres regelmessig ved klatreaktivitet.

### Bruk og renhold av klatreutstyr

- Deling av personlig klatreutstyr bør begrenses (f. eks. sko, kalkpose, sele).
- Sikkerhetsutstyr kan deles (f. eks. klatretau, slynger, buldrematte, hjelm).
- Desinfiseringsmidler kan være skadelig for tekstiler og sikkerhetsutstyr. For renhold av klatreutstyr – følg produsentens anbefalinger.

- Sikkerhetsutstyr med glatte, harde overflater (f. eks. taubrems, sikringsbriller, hjelm) bør rengjøres eller desinfiseres mellom brukere.
- Sikkerhetsutstyr av tekstiler som nylon og polyester (f. eks. klatretau, klatresele) må ikke rengjøres mellom brukere, men om dette gjøres bør ikke kjemikalier brukes. Vask eller tidskarantene etter produsentens anbefaling er mulige metoder.
- Annet treningsutstyr (f. eks. yogamatter) bør rengjøres eller desinfiseres mellom grupper.

## Transport

- Bruk av kollektivtransport bør unngås.
- Dersom felles transport benyttes, må smittevernradene kunne ivaretas, inkludert å unngå å blande personer fra ulike lokalmiljøer.

## Vanlige spørsmål

### **Kan jeg fortsatt bli smittet via overflater som klatretak og tau?**

Ja, det er mulig. Det er dessverre ikke gjort noen studier på klatretak eller klatretau, og overflatene er ikke direkte sammenlignbar med andre overflater det er gjort studier på<sup>13,14</sup>. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet har derimot vurdert at risikoen for indirekte kontaktsmitte ved bruk av felles utstyr og overflater er svært lav når det utføres beskrevne smitteverntiltak<sup>9</sup>.

### **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<sup>15,16</sup>.

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

Det vil 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.

### **Kan jeg dra på «drop in» på klatresenteret?**

Nei. Treningsentre er fortsatt pålagt å holde stengt av regjeringen<sup>8</sup>. Åpningen for innendørs klatreaktivitet er gitt fra helsedirektoratet til den organiserte idretten<sup>7</sup>. Om du ikke benytter deg av et slik tilbud i dag kan du kontakte din lokale klatreklubb eller klatresenter og høre om det er et innendørs fast treningstilbud som kan passe for deg.



## 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. Norges idrettsforbund. 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. Norges klatreforbund. Koronavettregler for klatring. <https://klatring.no/nyheter/2020/04/koronavettregler-for-klatring>. Accessed 21.04, 2020.
5. Regjeringen. Vil åpne samfunnet gradvis og kontrollert. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/Vil-apne-samfunnet-gradvis-og-kontrollert/id2697060/>. Accessed 21.04, 2020.
6. Norges klatreforbund. Nye anbefalinger for klatreaktivitet utendørs er lansert. <https://klatring.no/nyheter/2020/04/nye-anbefalinger-for-klatreaktivitet-utendørs-er-lansert>. Accessed 24.04, 2020.
7. Helsedirektoratet. Smittevern for idrett (covid-19). <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/>. Accessed 12.05, 2020.
8. Regjeringen. Regjeringens plan og justering av koronatiltak. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/regjeringens-plan-og-justering-av-koronatiltak/id2701493/>. Accessed 13.05, 2020.
9. Folkehelseinstituttet. Veileder for smittevern idrett. <https://www.fhi.no/publ/2020/veileder-smittevern-idrett/> Accessed 11.05, 2020.
10. Folkehelseinstituttet. Arrangementer og samlinger. <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/anbefalinger-ved--store-arrangementer-knyttet-til-koronasmitte-i-norge/>. Accessed 11.05, 2020.
11. Folkehelseinstituttet. Uttalelse fra NRK debatten ved Margrete Greve Isdahl fra Folkehelseinstituttet. <https://tv.nrk.no/serie/debatten/202003/NNFA51033120/avspiller>. Accessed 21.04, 2020.
12. 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.
13. 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>
14. 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)
15. 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>
16. 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>