



Anbefalinger for klatreaktivitet (covid-19)
Oppdatert 15. juni 2020
Norges klatreforbund

Innledning

Hovedmålet for disse anbefalingene er å beskrive hvordan klatreaktivitet bør foregå innenfor gjeldende begrensninger, slik at klatreaktivitet 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.

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 situasjonen.

15. juni 2020

Innholdsfortegnelse

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




Sammendrag

Begrensningene for gjennomføring av selve klatreaktivitet er nå få. Vi er nå på «gult» tiltaksnivå og det kan klatres både innendørs og utendørs, i organiserte og egenorganiserte rammer. Kurs og arrangementer kan avholdes, begrenset til 200 deltakere med ansvarlig arrangør.

Hver enkelt klatrer, klatreklubb og klatremiljø må fremdeles være lojale til eksisterende tiltak for å hindre smittespredning. Tiltaksnivået kan fremdeles både senkes og heves av myndighetene i tråd med smittesituasjonen.

Mange klatreanlegg har rammer for drift som står i stil med nye retningslinjer for treningsentre. Det er noen forskjeller mellom retningslinjene for treningsentre og retningslinjene for idrett. Det er opp til enhver klubb og klatresenter å finne ut hvilke retningslinjer som gjelder for sine aktiviteter. Det er mulig å følge begge, og det vil ofte være hensiktsmessig å gjøre dette for å forenkle driften.

Oversiktstabell over tiltaksnivåer for idrettsaktivitet

	Voksne (fra og med 20 år)	Barn og ungdom (opp til og med 19 år)
Grønt nivå 	1) Ingen syke skal møte 2) God hygiene 3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) • Vanlig organisering og gruppestørrelse 	1) Ingen syke skal møte 2) God hygiene 3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Unngå unødvendig fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming) • Vanlig organisering og gruppestørrelse
Gult nivå 	1) Ingen syke skal møte 2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** 3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer 	1) Ingen syke skal møte 2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** 3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Normal kontakt under aktiviteten • Gruppestørrelse i henhold til nasjonale anbefalinger på inntil 20 personer • Faste treningsgrupper
Rødt nivå 	1) Ingen syke skal møte 2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** 3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse • Vurdere midlertidig opphold av aktivitet 	1) Ingen syke skal møte 2) God hygiene <ul style="list-style-type: none"> • Forsterket renhold** 3) Kontaktreduserende tiltak* <ul style="list-style-type: none"> • Minst 1 meters avstand gjennom hele aktiviteten • Ytterligere reduksjon av gruppestørrelse • Vurdere midlertidig opphold av aktivitet

FHI 2020_05_28 Smittevernveileder – Idrett

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 åpnet for at idrettsaktivitet kunne utøves under flere forutsetninger og begrensninger³. Norges klatreforbund kom 3. april med anbefaling om hvordan disse reglene burde forstås for klatreaktivitet⁴, 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 samfunnet⁵. Siden da har Helsedirektoratet i samarbeid med idretten startet en gradvis åpning for idrettsaktivitet, og klatreforbundet har siden 24. april oppdatert anbefalinger for klatring⁶. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet publiserte 11. mai en veileder hvor organisert idrettsaktivitet og lokale arrangementer kan starte opp innenfor gitte begrensninger⁷, denne er sist oppdatert 2. juni. Det er avklart at alle typer klatreanlegg kan anses som idrettsanlegg. Treningssentre kan fra 15. juni åpne for trening⁸.

Overordnede regler for idrettsaktivitet

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI) har utarbeidet en veileder for hvordan åpningen av idrettsaktivitet skal gjennomføres⁹. FHI gir en god helhetlig oversikt over rammene for idrett og treningsaktivitet i sin artikkel «Idrett og trening»: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-trening/>

Helsedirektoratet «Veileder smittevern idrett»:

https://www.fhi.no/contentassets/551f5d587e344ef5b8dbda040a95d437/smittevern-for-idrett-covid-19_3.juni.pdf

Treningssentre skal følge bransjestandarden «Smittevernveileder for treningsvirksomheter»:

<https://www.virke.no/globalassets/3.bransjer/service-og-kultur/trening/virke-smittevernbrosjyre-treningsvirksomheter.pdf>

Alle overordnede retningslinjer må leses og følges av alle som skal drive organisert idretts- eller treningsaktivitet. Overordnede retningslinjer for smittevern og informasjon om koronaviruset er godt beskrevet i disse veiledere og gjenfortelles derfor ikke i disse anbefalingene.

Reglens betydning for klatreaktivitet

Begrensninger for utøvelsen av selve klatreaktiviteten er nå relativt få. Tiltakene som må gjennomføres går på opprettholdelse av redusert kontakt og forsterket fokus på hygiene og renhold. Det vil være behov for forskjellige rutiner avhengig av om aktiviteten er organisert eller egenorganisert. En tydelig forskjell er at kontakt mellom barn/ungdom under 19 år er tillatt i organiserte grupper, mens det for alle andre fortsatt skal opprettholdes 1 meters avstand. Innad i nærkrets er det fortsatt få begrensninger (personer du bor sammen med og kjæreste, samt lekevenner for barn).

Det er fremdeles viktig at antallet mennesker vi omgås med er så kontrollert som mulig. Nye smittetilfeller kommer til å oppstå, og da er kontroll på arenaene for eksponering nødvendig for å finne smitekilder og minske smittespredning. Brytes dette, vil det i verste fall bli strammet inn igjen. Derfor anbefaler vi at klatrere i hovedsak omgås samme gruppe med klatrere.

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»

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

- For retningslinjer vedrørende grupperinger og avstand; se veiledere nevnt under «Overordnede regler for idrettsaktivitet».
- 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 anbefales rengjort regelmessig ved klatreaktivitet. Lokale forhold setter rammer for hvor ofte, og i travle perioder bør hyppigheten økes.

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).
- 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 smittevernrådene kunne ivaretas.

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^{10,11}. 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 smitteverntiltak⁹.

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^{12,13}.

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. Klatreaktiveteter 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?

Ja, du kan nå dra på dropin der hvor dette tilbys. Mange klatreanlegg har etablert digital booking/registrering for å ha kontroll på antall brukere - sjekk klubbens/senterets nettsider for informasjon. Dersom det ikke er forhåndsbooking bør du være forberedt på at det kan være fullt når du kommer til klatreanlegget.

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. NorgesKlatreforbund. 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. NorgesKlatreforbund. 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. Justering av koronatiltak fra 15. juni. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/justering-av-koronatiltak-fra-15.-juni/id2706388/>. Accessed 15.06, 2020.
9. Folkehelseinstituttet. Veileder for smittevern idrett. <https://www.fhi.no/publ/2020/veileder-smittevern-idrett/> Accessed 11.05, 2020.
10. 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.
11. Chin AWH, Chu JTS, Perera MRA, et al. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. *The Lancet Microbe*. 2020.
12. 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.
13. 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).