



Anbefalinger for klatreaktivitet (covid-19)  
Oppdatert 30. oktober 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.

## Innholdsfortegnelse

Innledning.....	2
Innholdsfortegnelse.....	3
Sammendrag.....	4
Bakgrunn.....	4
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. Det kan klatres både innendørs og utendørs, i organiserte og egenorganiserte rammer. Kurs og arrangementer kan avholdes, med begrensning i antall mennesker som er samlet gitt i «Smittevern for idrett (covid 19)».

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 retningslinjer for treningsentre. Da det er noen forskjeller mellom retningslinjene for treningsentre og retningslinjene for idrett, er det 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.

## 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 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>, denne er sist oppdatert 2. juni. Det er avklart at alle typer klatreanlegg kan anses som idrettsanlegg. Treningsentre kan fra 15. juni åpne for trening<sup>8</sup>.

## Overordnede regler for idrettsaktivitet

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI) har utarbeidet en veileder for hvordan åpningen av idrettsaktivitet skal gjennomføres<sup>9</sup>. FHI gir en god helhetlig oversikt over rammene for idrett og treningsaktivitet i sin artikkel «Råd til idrettsforeninger, svømmehaller, treningssentre, spa mv.»:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/idrett-og-trening/>

Helsedirektoratet «Smittevern for idrett (covid 19)»:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>

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 bør 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 gruppestørrelse, redusert kontakt mellom individer og forsterket fokus på hygiene og renhold.

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 smittetilfeller 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

- Se veileder: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/smitteforebyggende-tiltak#god-hygiene>

#### Redusert kontakt mellom personer

- Se veileder: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/smitteforebyggende-tiltak#reduisert-kontakt-mellom-personer> og <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/arrangementer-treningsareal-og-garderober#arrangementer-og-samling-i-grupper>
- 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: håndhygiene utføres før og etter klatreaktivitet.

### Bruk og renhold av klatreutstyr

- Deling av personlig klatreutstyr (sele og sko, kalkpose, taubremser), herunder også låne- og utleieutstyr: håndhygiene før og etter bruk.
- Sikkerhetsutstyr kan deles (f. eks. klatretau, slynger, buldrematte m.m.): håndhygiene før og etter bruk.
- Deling av utstyr som innebærer svært tett kontakt med ansikt eller hender (hjelmer, hansker mv.) bør imidlertid begrenses. Hvis deling er nødvendig for å gjennomføre aktiviteten bør utstyret rengjøres etter hver bruker.
- Det er ikke påkrevd at sikkerhetsutstyr av tekstiler som nylon og polyester (f. eks. klatretau, klatresele) rengjøres mellom brukere, men om dette gjøres bør ikke kjemikalier brukes. Vask etter produsentens anbefaling eller tidskarantene (24 timer) er mulige metoder.

### Transport

- Se [veileder](#)

### 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>10,11</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>12,13</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?**

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. 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. 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).