



## Påskebrev til idretten i Østre Toten kommune

Da var det vår tur til å oppleve en økende smitte. Vi har nå en lokal forskrift i Østre Toten kommune, og det er i tillegg nye nasjonale regler som vi forholder oss til. Reglene gjelder foreløpig til og med 11. april.

Aller først: Vi har knapt hatt noe smitte i idretten hos barn og unge under 20 år i Østre Toten. Det har vært noen få karantenesituasjoner, men det har ikke vært barn eller voksne som har blitt smittet gjennom trening for barn og unge.

Det er de voksne som er årsaken til den økte smitten hos oss, og det er derfor vi målretter tiltakene mot de voksne i vår kommune. Treningssentrene er stengt, med noen unntaksregler. Vi har som mål at unge skal få ha en så normal hverdag som mulig i denne situasjonen vi er i. Men om smittesituasjonen endrer seg, vil vi raskt sette inn forsterkede målrettede tiltak og for eksempel anbefale en pause også i idrett for barn og unge, eller rødt nivå på skolene. Foreløpig er det ikke aktuelt.

Her kommer en oppsummering av rådene som skal sikre en så trygg idrett som mulig både for barna, de foresatte og trenerne:

- Barn og unge under 20 år kan trene og delta på idrettsaktiviteter som normalt i sin klubb/sitt lag, også på tvers av kommunegrensene.
- Barn og unge fra Østre Toten kan trene med sitt lag, men de kan ikke konkurrere/spille kamper da det jfr. vår forskrift akkurat nå ikke er tillatt med noen typer idrettsarrangementer, heller ikke utendørs. Denne regelen omfatter også treningskamper mot andre lag.
- Voksne kan drive organisert trening utendørs, men ikke innendørs.
- Toppidrettsutøvere kan trene som normalt, både utendørs og innendørs.

### Smitteforebyggende tiltak

- Hvem skal ikke gå ikke på trening:
  - Syke personer – selv om det bare er snakk om milde luftveissymptomer.
  - Personer i karantene.
- Trenerne og andre voksne som må delta, anbefales å bruke munnbind hvis de ikke kan overholde minst 2 meters avstand til andre som er til stede.



- Det er ikke nødvendig å bruke munnbind under trening for barn og unge.
- Barn og unge er unntatt fra regelen om avstand når det er nødvendig for å drive med aktiviteten. Når det er mulig, bør likevel god avstand overholdes (f.eks. før/etter trening og i pauser). I pauser er det særlig viktig at man holder avstand, og at man ikke sitter tett i ring og prater. Trenere må følge opp dette. For de minste barna i barneskolealder er det imidlertid ikke nødvendig at de holder avstand til hverandre, da de er unntatt fra dette kravet.
- Hvis treningen er gruppebasert, bør man så langt mulig forsøke å ha faste grupper over tid.
- Hvis mulig bør man unngå å bruke garderobene til å dusje og skifte før og etter trening. Det anbefales at dette gjøres hjemme. Der det er nødvendig å bruke garderobe for å få av og på seg utstyr, er dette tillatt.
- God håndhygiene med vasking eller sprit bør overholdes, og gjentas så ofte som praktisk mulig.
- Unngå deling av drikkeflasker og mat.
- Utstyr som berøres hyppig bør rengjøres ofte.
- Foreldre skal i hovedsak ikke være til stede for å følge på treninger, kun når dette er helt nødvendig. Foreldre skal alltid holde minimum 2 meters avstand til andre personer.
- Barn og unge som er i en risikogruppe bør vurdere sammen med fastlegen sin om de skal delta i idretten sin nå. Personer i risikogrupperne er anbefalt å leve mer skjermet nå.

**Ønsker dere alle en riktig God Påske,  
og takk for all innsatsen dere bidrar med for innbyggerne våre!**

**Kommuneoverlegen, 26. mars 2021**

