



KJØREREGLER FOR NORSK FEKTING UNDER KORONAPANDEMIEN

Norges Idrettsforbund og Helsedirektoratet har lagt frem nye råd til idretten. Dette åpner opp for organisert trening igjen, så lenge smittevernreglene opprettholdes.

Etter at all organisert idrett ble forbudt 12. mars har idretten etterspurt klarere regler for hva som er lov, og hvordan forhindre at uorganisert trening bidrar til smittespredning. I samråd med Helsedirektoratet har Norges Idrettsforbund lagt frem nye råd som åpner opp for organisert trening, så lenge smittevernreglene opprettholdes:

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

De viktigste anbefalingene er som følger:

- Maksimal fem personer og én meters avstand (*Endret fra to meter 30. april*)
- Ikke ta på samme utstyr
- Bruk av garderobe og fellesdusj er forbudt

Muligheter for aktivitet

Selv om både fekting og teknisk trening i par og en-til-en-leksjonering vanskelig kan la seg gjøre uten bryte smittevernreglene, er det viktig å huske at situasjonen er forbigående.

Selv om vi ikke kan bedrive fekting på vanlig måte, blir det nå allikevel mulig å gjøre øvelser for eksempel i beinarbeid, styrke og kondisjon i mindre grupper, enten på fektesalen eller utendørs, så lenge rådene er utarbeidet i samråd med Helsedirektoratet overholdes.

Det må kun brukes eget personlig utstyr, og trening av barn og ungdom må ledes av en voksen person som teller med i gruppen på fem personer. Aktiviteter som innebærer at man kaster hansker, tennisballer etc. til hverandre er dessuten utelukket for å forhindre smitteoverføring

På bakgrunn av dette oppfordrer vi derfor fekteklubbene som har mulighet, til å organisere aktivitet uten å bryte smittevernreglene, og fekterne til å være aktive og holde seg i form i den vanskelige tiden.

Tips til øvelser

På Fekteforbundets nettside finnes tips til øvelser man kan gjøre hjemme alene, og anbefaler at det holdes fokus på denne type aktivitet, samt at den enkelte klubb og lag ser på hvilke muligheter dagens informasjon gir for alternative treninger:

<http://www.fekting.no/blog/post/157542/del-og-lik-gode-tips-i-fektekarantene?ispage=true>

Respekter reglene

Førsteprioritet for Norges Fekteforbund er å bidra i dugnaden for å begrense spredningen av Covid-19. Desto større vårt felles bidrag er, jo raskere kan vi komme tilbake til en normal hverdag med den felles gleden vi finner i fekting. Både klubber og medlemmer må følge Smittevernloven, og Norges Fekteforbund ber alle om å følge myndighetenes råd og veiledninger. Idretten og Helsedirektoratet vil følge med på hvordan de nye reglene blir håndtert, og vil komme nye innstramminger hvis det viser seg at den organiserte aktiviteten bidrar til smitte.