



Retningslinjer for norsk fekting «Koronavettrelger»

1. **Fekteklubbene og medlemmene må følge anbefalingene fra myndighetene**
 - a. Fekteklubbene skal holde seg oppdatert på de nasjonale og kommunale myndighetenes råd og pålegg, samt de idrettsfaglige reglene, og tilrettelegge aktiviteten i samsvar med dette.
 - b. All trening i regi av fekteklubbene må være i samsvar med overnevnte anbefalinger og ikke bidra til økt smitterisiko. I motsatt fall, skal aktiviteten ikke gjennomføres/umiddelbart avbrytes.
 - c. Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal holde seg hjemme.
2. **Ved all tilrettelegging og utøvelse av fekting gjelder i tillegg følgende:**
 - a. Det må sikres at alle til enhver tid holder minst 1 meters avstand, og at antallet personer på treningen ikke overstiger 20 personer inkludert trener.
 - b. Fri fekting er ikke tillatt, kun fysisk og teknisk trening på egenhånd, samt leksjoner med kvalifisert trener og øvelser i par for øvete der man kun treffer hånd, arm og eventuelt kropp uten å bryte én-meters regelen mellom maskene.
 - c. Treningen skal organiseres av en egen trener/voksen/ansvarlig som har kontroll på hvem som deltar.
 - d. Holde avstand når man ankommer og forlater treningslokalet. Det er ofte her det er trangest og dermed størst risiko for smittespredning.
 - e. Aktivitet med fysisk nærkontakt, som f.eks. håndhilsning er ikke tillatt.
 - f. Det skal ikke brukes fellesgarderober/fellesdusjer.
 - g. Oppfordre til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra treningen.
3. **Bruk av utstyr:**
 - a. Fektere skal ikke være i kontakt med hverandres utstyr.
 - b. Fellessutstyr som baller, masker, kårder, feketøy og elektrisk meldesystem skal ikke brukes
4. **Krav til rutiner vedr. hygiene og renhold:**
 - a. Alle må være i kontakt med færrest mulig flater, som f.eks. vegger og gulv.
 - b. Personlig utstyr og felles berøringspunkter skal vaskes med Antibac før og etter treningen.
 - c. På fektepistene og på gulvene skal vaskes med adekvat rengjøringsmiddel mellom treningene. Annet utstyr sprayes enten med håndsprit eller evt. klor.
 - d. I forbindelse med rengjøringen anbefales bruk av engangsutstyr så godt det lar seg gjøre (eks. mopper, kluter og hansker)

Norges Fekteforbund, gjeldende fra og med 7. mai 2020