



Ålesund 14.12.21

Anbefalinger som gjelder for trening, egentrening og arrangement i tennis og padel

Mandag 13. desember la regjeringen frem inngripende tiltak og restriksjoner for å redusere den økende smitten i Norge. Tiltak og anbefalinger trer i kraft natt til 15. desember og får dessverre konsekvenser for idretten.

Første kvartal av 2022 vil helt sikkert bære preg av smittebekjempelse og restriksjoner. Det er derfor ekstra viktig at vi gjør en skikkelig smittereduserende innsats inn mot den kommende høytiden. For, julefeiring er for mange den store familiehøytiden der vi skal dele kvalitetstid og lade batteriene til nye tøffe måneder i 2022.

Under vil NTF redegjøre for hvilke anbefalinger vi mener tar hensyn til et godt smittevern og som samtidig sørger for mest mulig aktivitet innenfor forsvarlige rammer.

NTF har lagt til grunn til at tennis og padel er avstandsidretter med en stor spilleflate.

Det viktigste:

- Hold deg hjemme om du er syk.
- Vask hendene ofte, og unngå håndtrykk og klemmer.
- Reduser antall nærkontakter.
- Unngå kollektivtransport dersom det er mulig.
- Bruk munnbind – utenom aktiviteten – hvis det ikke er mulig å holde en meter avstand til andre.

Barn og ungdom

- Kan gjennomføre organiserte treninger. Trener skal bruke munnbind.
- Kan gjennomføre egenorganisert trening.
- Kan gjennomføre arrangement i egen klubb.
- Skal unngå turneringsspill til smitten er redusert. Ny vurdering gjøres i starten av januar.
- Kan gjennomføre kamper i egen kohort.
- Ellers gjelder alle punkt i «forsvarlig smittevern» og «det viktigste».

Voksne deltakere

- Voksne kan gjennomføre organisert treninger med maks 4 deltakere per bane (600 m2).
- Deltakerne skal forlate anlegg 10 minutt før hel time, og nye deltakere kommer inn på hel time.
- Treneren skal benytte munnbind og holde 1 meters avstand til deltakerne.
- Voksne kan gjennomføre egenorganisert trening.
- Kan gjennomføre arrangement i egen klubb der man kan ivareta forsvarlig smittevern.
- Skal unngå turneringer til smitten er vesentlig redusert. Ny vurdering gjøres i starten av januar.
- Ellers gjelder alle punktene i «forsvarlig smittevern» og «det viktigste».



Toppidrett:

- Kan gjennomføre organisert trening
- Kan gjennomføre egenorganisert trening
- Dette gjelder for toppidrettsarrangementer.
 - Det kan det kun være en tilskuer per spiller. 1 meters avstand skal overholdes.
 - Kampene settes opp med forsvarlig mellomrom for å unngå opphold i fellesareal og trengsel ved inngang og utgang av anlegg.
 - Spillerne skal bruke munnbind helt frem til aktivitet igangsettes.
 - Spillerne har sine pauseområder minimum 2 meter fra hverandre. Unngå trengsel ved sidebytter.
 - Rackethilsen benyttes som takk for kampen.

Toppidrettsarrangement:

- Per nå defineres NM, GP, ITF og TE16 som toppidrettsarrangement.
- For øvrig gjelder alle retningslinjer nevnt over.

Forsvarlig smittevern

- Holde 1 meters avstand til de som ikke er i samme husstand, kohort eller tilsvarende nære.
- Krav om besøksregistrering. NTF anbefaler NIFs oppmøtereregistrering <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2020/gratis-digital-besoksregistrering/>
- Garderober skal i utgangspunktet holdes stengt, men kan holdes åpen dersom man kan organisere bruken slik at man unngår trengsel og tett kontakt.
- Opphold i fellesareal skal unngås.
- Påbud om munnbind utenom selve aktiviteten.
- Trenerne oppfordres til å bruke munnbind i undervisningen og holde minimum 1 meter avstand til deltakere.
- Tilrettelegge for god håndhygiene og sørge for at deltakere unngår håndtrykk og klemmer
- Plikt til å varsel arrangør/aktivitetsansvarlig dersom smitte oppstår.

På vegne av administrasjonen i NTF

Aslak J. Paulsen
Generalsekretær
aslak.paulsen@tennis.no