

Covid-19 og trening – fysisk aktivitet

Tren alene, eller sammen med dine nærmeste, inntil videre!

Innherredskommunene ønsker i samarbeid med Trøndelag idrettskrets å sette fokus på hvordan vi i våre kommuner skal forholde oss til fellesaktiviteter og trening. Fokuset er like viktig i forhold til organisert som uorganisert aktivitet.

Her er henstillingen som har gått ut til kommunene fra leder i Trøndelag Idrettskrets Kjell Bjarne Helland:

Vi får bekymringsmeldinger fra flere om at det er gruppeaktiviteter i ulike anlegg/nærmiljøanlegg i fylket. I en «normalsituasjon» er stor aktivitet -samt barns- og ungdoms egenorganisering noe vi applauderer, men akkurat nå i den situasjonen vi er inne i, håper vi alle kan bidra i denne felles dugnaden.

Idretten jobber med alternativer for hvordan man trene/ha egenaktivitet rundt eller i eget hjem. Her er det naturlig å dele ideer og praktiske løsninger hvordan slikt kan gjennomføres.

Vi er meget klare på dette er en sterk inngripen i barn, unges og spreke voksnes hverdag, men vårt oppriktige ønske og felles intensjon er – la oss sammen gjøre alle de tiltak som er nødvendig for at spredningen av korona viruset stoppes!

Idrettsglede for alle – idretten i Trøndelag kan være med å gjøre en forskjell – vi ønsker deres støtte i disse tiltakene.»

Kommuneoverlegene understreker at det er svært viktig at både idrettsledere/trenere og ikke minst foreldre til barn og unge forstår at samfunnsdugnaden vi nå gjennomfører gjelder svake gruppers helse og mulighet for fatalt utfall. Basert på dette vil vi understreke følgende punkter når det gjelder trening og gruppeaktivitet:

- Alle idrettsanlegg - det være seg kommunalt eide anlegg eller anlegg eid av idrettslagene skal være stengt for all aktivitet. Dette gjelder både organisert aktivitet og frivillige ansamlinger på eget initiativ. Vi ber idrettslagene følge opp dette.
- Det skal ikke lages eller oppfordres til noen form for fellesaktivitet fra trenere/lagledere innenfor idretten. Dette gjelder både organisert og uorganisert trening. I den fasen vi er i nå, skal det kun være egentrening. Det er dermed ikke ok å trene fysisk sammen med andre, det vil bl.a. være umulig å ha kontroll over nasjonale regler som blant annet innebærer krav til 1 meters avstand mellom mennesker. Fysisk anstrengelse vil i seg selv føre til økt risiko for dråpesmitte.
- Vi ber foreldre og foresatte om å være med og ta ansvar for å hindre smittespredning ved å sørge for at barn og unge ikke møtes for å trene slik situasjonen er nå. Hvis ditt barn/din ungdom er smittet, vet du ikke om den de trener sammen med har personer i sin familie som kan få alvorlig sykdom ved smitte. Ta derfor hensyn til andre og vær tydelig overfor dine egne. Har du

barn og unge i din nærmeste omgangskrets som trenger flere voksne i livet sitt, ta ansvar og vis omsorg.

Innherredskommunene og Trøndelag idrettskrets oppfordrer alle andre kommuner i Trøndelag til å følge opp dette på tilsvarende måte. Henstillingen gjelder så lenge rådene fra sentrale myndigheter er de samme. I første omgang frem til 26.mars.

Med vennlig hilsen

Ordførerne i Levanger, Verdal, Inderøy, Snåsa og Steinkjer