



Norges  
Håndballforbund

# RETNINGSLINJER FOR REGIONALE DOMMERE UNDER COVID-19 UTBRUDET 2020



Foto: Bildbyrån

**Retningslinjene er utarbeidet med basis i NFFs protokoll for trening i toppfotballen. Norges Håndballforbund retter en stor takk til NFF for deres villighet til å dele både sine erfaringer og for at de stiller sine protokoller til disposisjon også for andre kontaktdretter.**

Versjon 3.0 (01.sept. 2020)

Norges Håndballforbund  
Postboks 5000  
N-0840 Oslo

Org.nr.: 969 989 336 MVA

Besøksadresse:  
Sognsvn. 75 A, Ullevaal Stadion

+47 970 02 520  
[nhf@handball.no](mailto:nhf@handball.no) | [handball.no](http://handball.no)



Gjensidige

REMA  
1000



## Innhold

<b>0 Endringslogg</b> .....	3
<b>0.0 Innledning</b> .....	4
<b>1.0 Ansvar</b> .....	5
<b>2.0 Smitteforebyggende tiltak</b> .....	5
Øvrige tiltak: .....	6
<b>3.0 Tiltak for å sikre god hygiene</b> .....	6
<b>4.0 Renhold og bruk av fasiliteter</b> .....	7
<b>5.0 Tiltak for å redusere kontakt</b> .....	7
5.1 Generelle kontaktreduserende tiltak .....	7
5.2 Sosial omgang .....	7
<b>6.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak</b> .....	8
<b>7.0 Dommerspesifikke forhold</b> .....	8
7.1 Sekretariat, innbytterom og utstyr .....	8
7.2 Kampens gang .....	9
7.3 Rutine for å melde forfall .....	9
<b>8.0 Rapportering</b> .....	9
<b>9.0 Sanksjoner</b> .....	10
<b>Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte</b> .....	11
<b>Vedlegg 2 Smittescenarier</b> .....	12



## 0 Endringslogg

Dato	Endring	Merknad



## 0.0 Innledning

Dette dokumentet inneholder retningslinjer for dommere som har oppdrag i regional kampaktivitet. (Barne- og ungdomshåndballen, senior 3.divisjon og lavere samt veteran/old boys/girls.)

Disse retningslinjene er laget med basis i arbeidet NFF har lagt ned i sine ulike protokoller.

**Retningslinjene er ment å være spisse nok til at de reduserer smittefaren og enkle nok til at de kan etterleves.**

Det er i utarbeidelsen lagt vekt på:

- Retningslinjene skal være enkle og tydelige, og regulere aktiviteten på en måte som reduserer faren for smittespredning i idretten eller fra idretten og til omverdenen.
- Klubbene som driver barne- og ungdomshåndballen, har ikke det samme ressursgrunnlaget som toppidretten.
- Spilleren/utøveren er ikke profesjonell, men utøver sin aktivitet enten i et prestasjonsutviklingsløp eller i en hobby-/sosial kontekst.

**Vi gjør særskilt oppmerksom på at kommunene kan innføre strengere smittevernregler enn hva som er fastsatt av nasjonale helsemyndigheter. Dette med bakgrunn i smittesituasjonen i den enkelte kommunen.**



## 1.0 Ansvar

Det er Norges Håndballforbunds ansvar å utarbeide relevante og godkjente retningslinjer for all håndballaktivitet.

Det er klubbens ansvar v/leder at all aktivitet i klubben skjer i samsvar med idrettens så vel som offentlige myndigheters krav.

Det er trenerens ansvar å planlegge og gjennomføre aktivitet som er i samsvar med de gitte retningslinjene.

Det er spiller og spillers foresatte/verger som er ansvarlig for at den enkelte spiller retter seg etter de krav som stilles for deltagelse i aktiviteten.

Det er dommerens ansvar å sette seg inn i de aktuelle protokoller tilpasset det kamprivået dommeren skal dømme.

## 2.0 Smitteforebyggende tiltak

De tre grunnpilarene for å hindre/bremse smittespredning er (gjentagelse er bevisst):

- A. Syke personer skal ikke delta på trening – aldri.
- B. God hygiene skal praktiseres på trening – alltid.
- C. Redusere kontakt mellom personer.

Typiske symptomer på covid-19 (ikke uttømmende):

- Feber (over 38 grader).
- Tegn på luftveisinfeksjon.
  - o Sår hals.
  - o Hoste.
  - o Rennende nese.
- Mage-/tarm problemer.
  - o Magesmerter.
  - o Diare.

Typiske symptomer på pollenallergi (kjent pollenallergi, rennende nese med klart neseseekret, rennende/kløende øyne) skal ikke regnes som symptomer på luftveisinfeksjon i denne sammenheng. Det samme gjelder tilfeller hvor barn har rennende nese og andre symptomer på luftveisinfeksjoner er fraværende.

**Husk at alle skal følge 1-meters regelen – til enhver tid – med unntak av spillere i oppvarming og trenings-/kampaktivitet.**



Øvrige tiltak:

- Dommere som tilhører risikogrupper skal avstemme sin deltagelse med sin fastlege.
- Dommere kan samkjøre til/fra kamp så fremt 1-meters regelen kan overholdes.
- Dommere skal ikke «sitte på» med lag, venner, familie etc. Dommere skal benytte eget kjøretøy.
- Bruk av kollektivtransport kan benyttes, men skal om mulig unngås. Når kollektivtransport benyttes, skal smittevernreglene til det respektive transportselskapet følges.
- Dommeren/delegaten skal ikke utføre dommeroppdrag hvis:
  - Dommeren selv har covid-19 symptomer. Oppdrag kan gjenopptas ett døgn etter at han/hun ble symptomfri.
  - Husstandsmedlem til dommeren har covid-19 symptomer Oppdrag kan gjenopptas ett døgn etter at han/hun ble symptomfri.
  - Dommeren selv eller husstandsmedlem er i pålagt karantene.
  - Dommeren har fått påvist covid-19.
  - Det vises vider til vedlegg 2 «Smittescenarier».

### 3.0 Tiltak for å sikre god hygiene

- Alle som deltar i aktiviteten, skal hyppig desinfisere hendene sine med desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol. Dette innebærer at det må være svært god tilgang på desinfiserende middel. Selv om 1-meters regelen kan fravikes under kamp man være ekstra nøye med håndhygiene, og unngå hånd til ansiktet før desinfisering av hender eller håndvask.
- Alle som deltar i aktiviteten skal ha med egen, merket vannflasker til treningsøkten.
- Mat kan kun serveres/deles ut i individuelle, lukkede porsjonspakninger.
- Ansvar for håndtering/plassering av utstyr under kamp håndteres av færrest mulig personer.
- Dommere skal bruke nyvasket dommerdrakt og eventuelt overtrekk.
- Det er kun på spillebanen (20\*40m) og i tilknytning til spillsituasjoner det gis anledning til å fravike avstandsregelen.
- Håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt skal unngås.
- Det skal hostes i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask).
- Man bør unngå å berøre ansiktet.
- Dommer bør unngå fløytebruk rett inn mot ansikt.
- Kommunikasjonsutstyr, fløyte, penn, kort er strengt personlig og skal ikke disponeres av andre.



## 4.0 Renhold og bruk av fasiliteter

- I forbindelse med kamp skal det være etablert forsterket renhold, spesielt av berøringspunkter og overflater (dørhåndtak, toalettseter, kraner, dispensere, garderobeskap mv.). Kontaktflater som berøres ofte bør rengjøres hyppig.
- Alle toaletter som er i bruk, skal være rengjort før kamp, og det skal være tilgjengelig håndvask/såpe eller desinfeksjonsmiddel. Tørking av hender skal skje med engangspapir som kastes etter bruk.
- Garderober kan såfremt 1-meters regelen kan overholdes. Alternativt må dommeren møte ferdig skiftet i hallen.

## 5.0 Tiltak for å redusere kontakt

- Paret skal samreise i samme kjøretøy fra dertil egnet sted. Dommerne oppfordres til å reise etter FHIs smittevernregler
- Dommerne oppfordres til å redusere bruk av kollektivtransport til et minimum. Dersom kollektivtransport benyttes, skal helsemyndighetenes gjeldende retningslinjer og anbefalinger følges.
- Samreise mellom dommere / dommerutvikler tillates ikke.
- Kom ferdigskiftet i rent dommertøy
- Unngå å dusje i hallen – skift til tørt tøy – dusj hjemme.

### 5.1 Generelle kontaktreduserende tiltak

- Dommeren er ikke fritatt fra 1-meters regelen, men kan i kraft av sin funksjon og myndighet når nødvendig fravike denne under kampens gang.
- Under forberedelse til og umiddelbart etter kampslutt oppstår det lett «ansamlinger» rundt sekretariatet. Det er viktig at 1-meters regelen overholdes også i disse sammenhenger.

### 5.2 Sosial omgang

For å redusere kontakt bør dommeren som skal utføre oppdrag, i tillegg til å følge råd og tiltak som gjelder alle, også følge følgende råd (inspirert av [Folkehelseinstituttets råd om karantene til «andre nærkontakter»](#)):

- Du kan gå på skole eller jobb, men bør sammen med arbeidsgiver og/eller studiested legge til rette for å unngå nærkontakt med andre.
- Du kan benytte offentlig transport, men bør legge opp reise slik at du unngår nærkontakt med andre.
- Du bør daglig sjekke for symptomer på luftveisinfeksjoner eller om du føler deg syk.



## Norges Håndballforbund

- Du bør begrense antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- De du bor med er ikke i karantene.

## 6.0 Informasjon om og opplæring i smitteverntiltak

Alle personer som deltar i aktivitet, må få god informasjon om covid-19 smitte og symptomer, og om smitteverntiltakene. Det er viktig at alle som deltar i aktiviteten kjenner godt til og overholder helsemyndighetenes generelle anbefalinger for å forebygge smitte (se vedlegg 1).

Dommerne oppfordres til å gjennomføre NIFs e-læringskurs om smittevern.

Dommeren må sørge for å holde seg oppdatert på og følge råd og anbefalinger fra norske helsemyndigheter. Oppdatert informasjon om covid-19 smitte og symptomer finnes på nettsidene [helsenorge.no](https://helsenorge.no) og [fhi.no](https://fhi.no).

## 7.0 Dommerspesifikke forhold

### 7.1 Sekretariat, innbytterom og utstyr

Spillereglens beskrivelse av sekretariatets og innbytterommenes størrelse og utforming skal fravikes slik at 1-meters regelen kan overholdes.

- Lagledersonen skal ikke benyttes som innbytterom
- To rader med stoler/benker kan benyttes, om nødvendig kan innbyttespillere sitte på gulvet.
- Arrangør og delegat finner egnede løsninger som tilpasses den aktuelle hallen
- Dommer må være tidlig ute før sin første kamp slik at man har god tid til å sette seg inn i hallens beskaffenhet og smitteverntiltak.
- Ved sidebytte skal innbytterommet / stoler / benker rengjøres etter Covid-19 reglementet
- Fra og med 16 år og nedover er det ikke tillatt med sidebytte.
- Funksjonærbordet rengjøres hver gang det byttes personer i sekretariatet, dette inkluderer kamp-ur og pc.
- Dommer kan ikke benytte felles kaffekanne etc. Egen kanne/kopp eller drikkeflaske medbringes.
- Dommerutstyr er privat og skal ikke lånes ut.
  - Kommunikasjonsutstyr som fløte, penn og kort er strengt personlig og skal ikke disponeres av andre.





## 7.2 Kampens gang

- Dommere er omfattet av de samme krav til smittevern som øvrige aktører.
- Dommerne skal så langt det er mulig følge 1-meters regelen, men vil i gitte situasjoner måtte fravike avstandsregelen i kraft av sin funksjon og myndighet.
- Dommeren plikter å sette seg inn i idrettens smittevernregler.
- I de tilfeller line-up benyttes, skal spillere og dommere stille seg på rekke med minst 1 meters avstand mellom hver person.
- Det skal ikke håndhilses før eller etter kamp, men lagene kan gå forbi hverandre og dommerteam for å ønske god kamp, da med 1-meters avstand.
- Time-out kort hentes på bordet foran hver omgang.
- Ved lags time-out legges kortet på bordet foran delegat / tidtaker.
- Eventuell kontakt med presse / media må skje på god avstand. Kontakten skal ikke være i dommergarderoben / gangarealer.
- Fysisk samtale med dommerutvikler finner sted etter gjeldende regelverk. Med andre ord, den kan finne sted i dommergarderoben, hvis den er stor nok til at avstandskravene overholdes.
- Dommerne har myndighet til å observere, påtale og rapportere avvik på NHFs protokoller/retningslinjer.

## 7.3 Rutine for å melde forfall

### **Symptomer bl.a. hoste / tungpusthet / tap av smak-luktesans / feber osv.**

Kamp samme dag / påfølgende dag

- Meldes region/klubb omgående – region/klubb kvitterer for mottatt melding.
- Man må være symptomfri et døgn.  
Eksempel; Kamp søndag, symptomer torsdag – symptomfri fredag, ikke i aktivitet lørdag, kan dømme søndag.

Smitterisikoen for dommere i idrettssammenheng anses å være lav.

## 8.0 Rapportering

Dommerne skal ikke opptre som smittevernspoliti på kamp, men har rett til å påpeke/påtale klare mangler.

Dommeren kan ved store avvik fra standard rapportere dette til region v/dommeransvarlig.



Norges  
Håndballforbund

## **9.0 Sanksjoner**

Basert på Forbundsstyret vedtak om et tillegg til NHFs Kamp- og konkurransereglement i sitt møte 24.juni vil brudd på disse retningslinjene også kunne sanksjoneres i henhold til NHFs protest- og disiplinærreglement.



## Vedlegg 1: Generelle anbefalinger for å forebygge smitte

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Covid-19 smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Det er først og fremst personer med symptomer som er smittsomme, og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

De hyppigst beskrevne symptomer på covid-19 er i starten halsvondt, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Magesmerter kan også forekomme. Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av en uke til hoste, feber og kortpustethet, og hos noen svært få kan de få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

Ved minste tegn til luftveisinfeksjon eller feber skal personer hurtig isoleres, forlate trening og følge [norske helsemyndigheters anbefalinger](#), ta kontakt med sin fastlege og følge fastlegens råd.

Det er viktig at alle følger de [generelle anbefalingene fra norske helsemyndigheter](#) for å forebygge smitte:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til hverandre.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.



## Vedlegg 2 Smittescenarier

### A. Dersom dommeren selv har fått påvist covid-19 gjelder:

- Dommerne skal i isolasjon.
- Den/de dommerne som vedkommende har dømt sammen med de siste 10 dager tas ut av dommeroppsettet inntil situasjonen er avklart. (Negativ test, eller ingen symptomer 10 dager etter siste kontakt.)
- Klubben skal gi opplysninger til smittesporingsenheten om hvilke «eksterne» kontaktpunkter laget har hatt siste 10 dager.
- Dommeren skal umiddelbart orientere sin region. Regionen vil varsle lagene som dommeren har dømt siste 10 dager.

### B. Dersom «dommermakker» eller annen nærkontakt til dommeren har fått påvist covid-19 gjelder:

- Dommeren/dommermakkeren unntas for oppdrag karantene inntil helsemyndighetene har vurdert om karantene er nødvendig eller ikke.
- Dersom helsemyndighetene bestemmer at laget skal i 10 dagers karantene inntreffer varslingsrutinene som angitt overfor.
- Behovet for test av lagets øvrige spillere og støtteapparat avgjøres av aktuell helsemyndighet.

### C. Dersom nærkontakt til dommer har fått påvist covid-19 gjelder:

- Dommeren skal i karantene.
- Dommeren skal underlegges test for covid-19.

### D. Dersom arbeidskollega (eller medelev/medstudent) til trener eller støtteapparat har fått påvist covid-19 gjelder:

- Kommunens smittesporingsenhet avgjør om dommeren skal i karantene.
- Dersom karantene anses som unødvendig og dommeren er symptomfri, kan han/hun dømme som normalt.

○

### E. Dersom spiller føler seg syk/ikke i form gjelder:

- Dommeren melder forfall til dommeroppdrag og holder seg hjemme.
- Dommeren kan gjenoppta sin aktivitet etter å ha vært symptomfri i 24 timer.