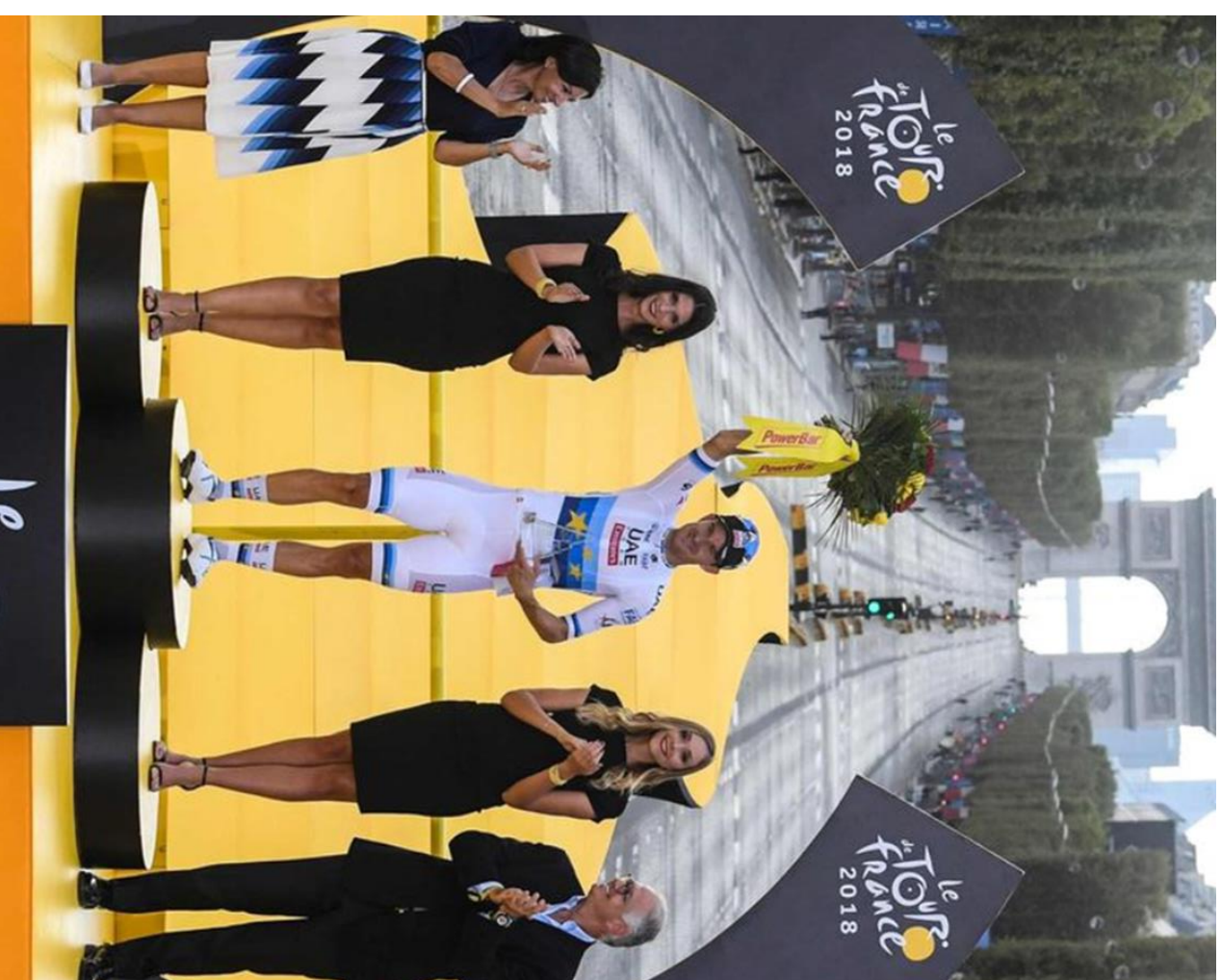


# Stein Ørn

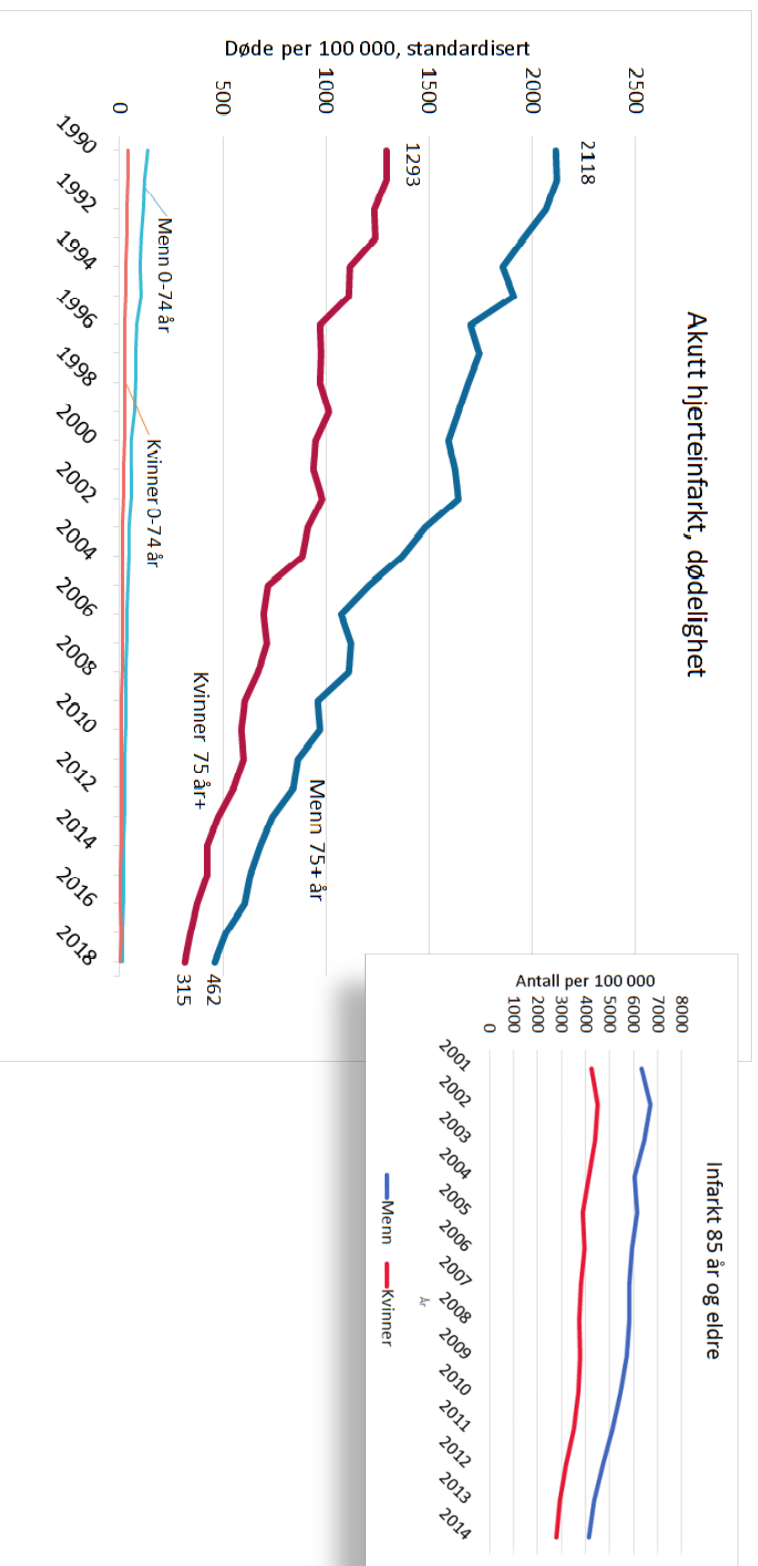
MD PhD

- Overlege, kardiolog, Stavanger Universitetssykehus
- Professor, Universitet i Stavanger
- Toppidretstrener
- Idrettslege VM og OL
- Leder NEEDED senteret: forebygge plutselig idrettsdød



# Effektiv behandling for hjertesykdom

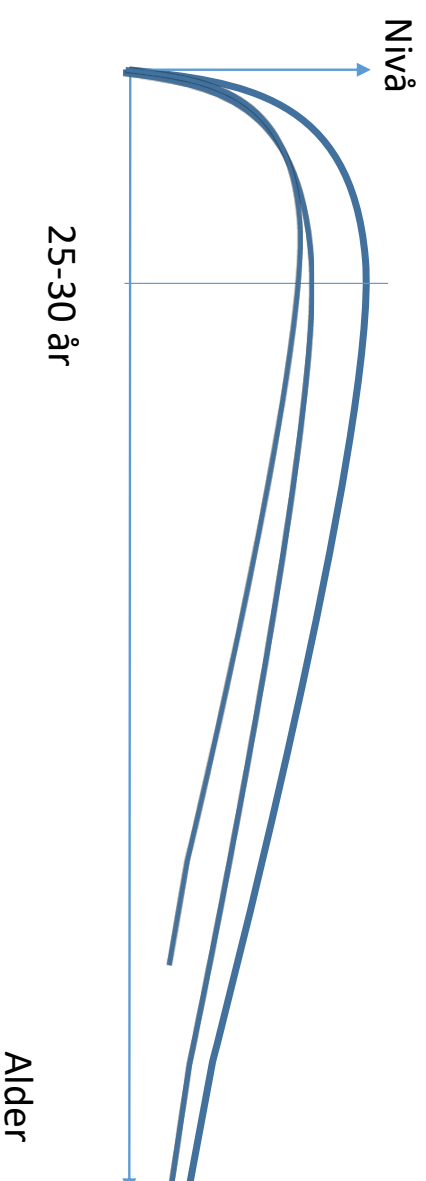
## - forebygging er avgjørende!



<https://www.fhi.no/nettpub/hin/ikke-smittsomme/Hjerte-ka/>

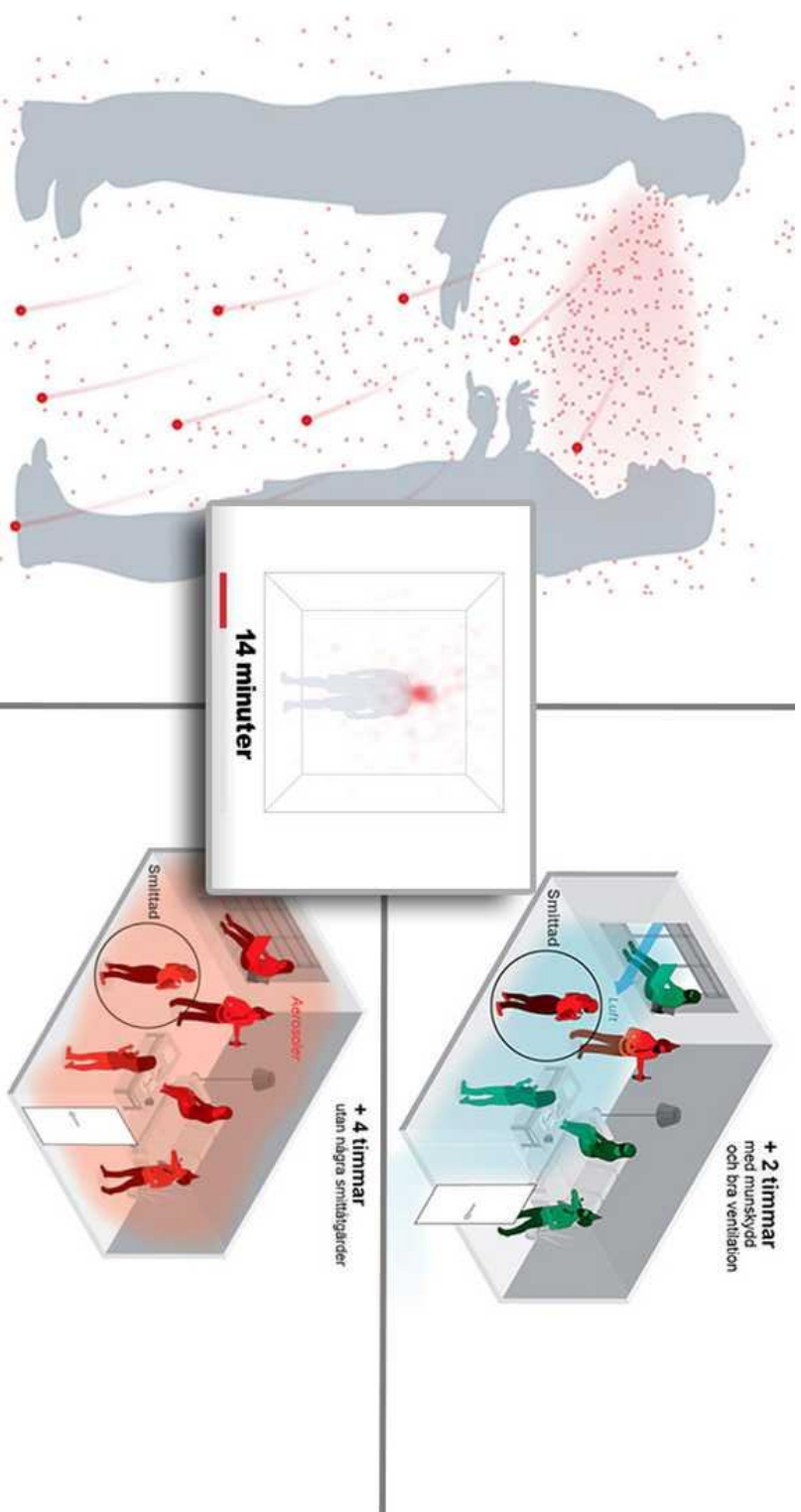
# Utvikling av fysisk aktivitet

- Pubertet
- Vedlikehold



# Aerosoler og smitterisiko

- Tunge draper (2 m), mye virus



# Risiko

- Rommene der man trener
- Garderober
- Saler

# Mangel på idrettsspesifikk kompetanse

- Helsemyndighetene har ingen idrettskompetanse
- Unødvendige konflikter
- Uheldig for alle parter
- Negative konsekvenser for folkehelsen
- Truer idrettskulturen og frivilligheten som det har tatt generasjoner å bygge opp

# Mangler kunnskap om sentrale spørsmål:

Feks: hva er den reelle risikoen ved fysisk aktivitet?

- Hva skjer med aerosoler etter at man har varmet opp?
- Virusproduksjonen øker ikke ved økt aktivitet
- Etter oppvarmingen er viruset med slim ute
- Når man trener: større luftvolum færre partikler

# Tiltak

- Hvordan skal rommene luftes?
- Hvor store skal de være?
- Hvor mange kan være i rommene?
- Hvor leng kan man være?
- Definere standarder for rom og anlegg
- Oppvarming på egenhånd
- Unngå garderobes utenom kohorter?
- Kan briller beskytte på treningen?



# Konklusjon:

Idretten må samle egen medisinsk kompetanse om smitte

- Trenger idrettsspesifikk kompetanse
- Samle eksisterende kunnskap og generere ny kunnskap
- For myndighetene og idretten

Etablere idrettsspesifikk medisinsk kompetanse

**COVID kommer ikke til å forsvinne, og flere pandemier vil komme**