

Overordnede retningslinjer for organisert trening i regi av Stokke IL – 29.4.2020

Det skal kun utøves idrettsaktivitet når man er trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko, og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger.

I motsatt fall, skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.

Personer som ikke kan delta i eller fysisk tilrettelegge for aktiviteter:

- 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.
- Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir for utøvelse av aktiviteten.

Ved tilrettelegging og utøvelse av aktivitet gjelder følgende:

- Det må sikres at deltakerne til enhver tid holder minst 2 meters avstand, og det ikke er mer enn 5 personer som deltar i en gruppe. Minimum en voksen tilstede.
- Aktivitet med fysisk nærkontakt er ikke tillatt.
- Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter.
- Det skal ikke brukes fellesgarderober/-dusjer.
- Deltakerne skal ikke dele utstyr der det er nødvendig med håndkontakt med utstyret (f.eks. baller eller treningsmanualer).
- Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, f.eks. god tilgang på antibac og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
- Aktiviteten bør utøves på en forsiktig og skånsom måte for å unngå skader.

Deltakerne bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport i forbindelse med reise til og fra idrettsaktiviteten.

Retningslinjer Stokke IL Orientering per 5.5.2020

De overordnede retningslinjene fra NIF, Orienteringsforbundet og Stokke IL gjelder også for o-gruppa justert for endring av reglene om 5 personer pr gruppe med 2 m avstand til maks 50 personer pr arrangement med 1 m avstand. De overordnede retningslinjene vil ivaretas ved følgende:

I forkant av treningsløpet:

- O-gruppa utpeker for hvert treningsløp en smittevernsansvarlig og en vara som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt. Denne personen skal gis myndighet til å avblåse treningsløpet og/eller bortvise personer dersom kravene til smittevern ikke kan overholdes.
- Smitteverntiltakene kommuniseres til deltakerne før hver trening og på selve treningsløpet.
- Påmelding ønskes på forhånd via eventor, og i tillegg noterer en av arrangørene alle deltakerne ved frammøte.
- Løpere skal møte ferdig skiftet.

Kart:

- De som forhåndspakker kart i plast skal vaske hender før de starter med oppgaven.
- Det skal gis mulighet for å skrive ut egne kart i forkant av treningsløpet.
- Alle skal bruke desinfiseringsmiddel før de tar kart.
- Det skal være en kasse med kart for hver løype, de skal være merket med løypetype (N/C/B/A) og lengde, og de skal stå minst 3 m fra hverandre.
- Alle løpere skal beholde sine egne kart etter løpet.

Arena:

- Samlingsplass skal være på stor åpen plass.
- Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.
- Det skal aldri være mer enn 50 personer samlet på treningsløpets arena samtidig. Det åpnes for at arenaen kan fylles opp med nye deltakere når de som er ferdige har forlatt arenaen.
- Det skal ikke starte mer enn maksimalt 3 løpere pr minutt. Arrangøren sørger for en startansvarlig som sørger for at avstand mellom løperne før start og startfrekvens overholdes.
- O-gruppa sørger for tilstrekkelig utplassering av desinfiseringsmiddel.
- Etter målgang skal løperne spre seg før evt. skift og vask.
- Det tillates ikke at løperne står tett sammen (husk avstandsregel 1m) etter gjennomført løp og diskuterer kart og veivalg.
- Treningsløpet gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.
- Løpere må selv ta med eget drikkevann, og de som har behov for å skifte etter løpet må ha med egen klut til vask.
- Dersom noen blir syke under treningsløpet skal smittevernsansvarlig bortvise vedkommende.

I løypa:

- Løpere skal ikke bli stående på post, men må trekke litt unna for evt. planlegging av neste strekk.
- Det skal ikke benyttes EKT eller annen stemplingsrutine
- Det benyttes ingen tidtaking, utover det hver enkelt deltaker selv ordner.
- Postene markeres med postskjermer (evt. merkebånd), og disse skal ikke berøres underveis i løypa.