

Endelig kan vi i KOK starte opp igjen de organiserte klubbtreningene på tirsdager. I disse korona tider er det viktig at vi alle følger de felles smittevernregler som anbefales fra Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Folkehelsemyndigheter.

1. Organisert gruppe av mennesker skal ikke overstige 20 personer, og det bør holdes en avstand på minst en meter.

Vi deler inn klubbens treningssugne medlemmer i grupper med ulike ledere og samlingssted. Da vi må vite hvem som er med i de forskjellige gruppene for ev smittesporing i ettertid er det en stor fordel at påmeldingsrutiner følges (krav for noen – se under)

Råtassene med foreldre møter på Grønn Slette kl 18. For best oversikt gjelder påmelding på Råtassenes facebookside. Ved behov deles gruppen opp i flere mindre grupper. Sandy er ansvarlig for Råtassene samt gruppeinndeling.

Aldersgruppen 13 til 22 år møtes ved inngangspartiet til Klubbhuset kl 18.00 Her er det viktig og et krav at alle juniorer/seniorer fra 17 år melder seg på via eventor. Gjerne også aldersgruppen 13-16 år for de som har tilgang til eventor. Håvar og Jack er ansvarlig for denne gruppen.

Løpere fra 23 år møtes nede utenfor garderobene, også her er det et absolutt krav at du melder deg på i eventor før oppmøte. Ansvarlig gruppeleder her vil utses blant de påmeldte.

Alle deltagere og medfølgende foreldre mm er ansvarlig for de generelle smittevernreglene:

MYNDIGHETENES RÅD OM HÅNDHYGIENE, HOSTING I ALBU OG UNNGÅ KLEMMING/KROPPSKONTAKT SKAL OVERHOLDES.

HOLD AVSTAND (minimum en meter)

DU ER FRISK VED OPPMØTE

DU ER IKKE I KARANTENE

TA MED DEG EGET UTSTYR SOM VANNFLASKE (med vann), KOMPASS OG BRUK EGEN MEDBRAKT PLASTLOMME (A4).

GRUPPELEDERE ANSVARER FOR TILGANG TIL ANTIBAC SAMT DESINFISERING AV FELLESUTSTYR FØR OG ETTER BRUK, SAMT FOR EVENTUELT UTSTYR SOM LÅNES UT.

GODKJENT STEMPLING PÅ POSTENE ER 2 METERS AVSTAND FRA SKJERM (ingen berøring)

Alle som løper KOK SOLO Cup løypa oppfordres til å benytte seg av LIVELOX appen alternativt legge ut sitt gps spor i Livelox i etterkant av gjennomført løype.

Husk påmelding til trening. Gjelder alle fra 17 år. Er du ikke påmeldt får du ikke være med. Dette for at vi skal ha kontroll på antall deltagere, men også vite hvem som er med slik at eventuell smittesporing i ettertid lettere kan gjennomføres. Dette er et myndighetskrav ved organisert trening og konkurranser.

Velkommen!