



Til NOFs Kretser og klubber

Oslo, oppdatert 8. mai 2020

Veileder for lokale orienteringsløp

Denne veilederen er gyldig fra 7. mai til 15. juni. Det kan komme endringer som følge av myndighetenes vurdering av koronasituasjonen.

Som grunnlag for veilederen ligger de generelle smittevern rådene fra våre myndigheter om antall personer samlet, distansering mellom personer, personlige hygiene og hindring av smitte via berøring. Det er fra myndighetenes side åpnet for arrangementer som følger anbefalingene fra Helsedirektoratet og organiserer seg på en smittevern faglig forsvarlig måte.

NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon. Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.

Myndighetene har gjort det klart at dersom man mot formodning ikke skulle klare å overholde de gjeldende regler og anbefalinger, eller at oppmykingen fører til økt smittespredning - vil det kunne føre til gjeninnføring av strengere regler.

Veilederen beskriver hvordan en kan arrangere lokale orienteringsløp i skogen uten økt risiko for smittespredning.

Hvis en arrangerer sprintkonkurranser i park/gate så må en være bevisst på at det ikke kan gjennomføres i områder eller på tidspunkter med mange andre mennesker i området.

For å begrense reisevirksomhet er veilederen fortrinnsvis rettet mot klubbkonkurranser eller konkurranser blant naboklubber.

Det er gitt åpning for å arrangere orienteringsløp der inntil 50 personer er samlet samtidig. Utøvelse av orientering er ikke i seg selv forbundet med vesentlig smittefare all den tid det utføres individuelt og alle løper for seg selv. Utfordringene er mer knyttet til reise, arena (samlingsted) og startsted, samt ved eventuell berøring av stemplingsenheter.

For arrangør:

Arrangøren skal utpeke en smittevernsansvarlig som til enhver tid har ansvar for at reglene blir overholdt. Denne personen skal gis myndighet til å avblåse konkurransen og/eller bortvise personer dersom kravene til smittevern ikke kan overholdes.

Smitteverntiltakene skal kommuniseres til deltakerne både i innbydelse/PM og på arena.

Arrangøren må ha etablert rutiner for hvordan de skal håndtere en situasjon der noen blir syke under selve arrangementet.



Arena og starttidsordning skal utformes slik at det aldri er mer enn 50 personer samlet på arena samtidig. Det åpnes for at arenaen kan fylles opp med nye deltakere når de som er ferdige har forlatt arenaen. Starten bør strekke seg over god tid. Det skal ikke starte mer enn maksimalt 3 løpere pr minutt. Startområdet rigges med tanke på tilstrekkelig avstand. Hver klubb/deltaker tildeles sin spesifikke starttidsbolk. Dette skal klart fremgå av arrangørens informasjon.

Ved pakking av kart skal alle som bistår, vaske hender før de starter med oppgaven.

Arrangøren skal sørge for tilstrekkelig utplassering av desinfiseringsmiddel og rent vann ved start og mål. Desinfiseringsmiddel virker ikke på synlig skitten hud.

Anbefalt stempelingssystem er «touch free». Dersom man likevel velger tradisjonell EKT stempingsbukker skal enheten vaskes etter at den er satt på plass i skogen. Det skal da settes ekstra fokus på hygieniske forhold.

Ved toaletter skal det være tilgang på rent vann, og det skal settes ut tilstrekkelig desinfiseringsmiddel. Det skal oppfordres til å vaske hender både før og etter besøket.

For å unngå unødvendig sammenstimling av mennesker og berøringskontakt bør påmelding i hovedsak gjøres digitalt på forhånd.

Det skal ikke være noen form for salg eller løperdrikke på arena.

Det skal ikke avholdes premieutdeling på arena.

Det skal ikke deles ut strekktidlapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.

For deltagere:

Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Følg arrangørens anvisning på arena. Husk avstandsregelen på 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand.

Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.

Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målpassering.

Ta med egen drikkeflaske og mat.

Rutiner på start:

Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.



Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

Rutiner i mål:

Planlegg målet slik at det er god plass til å spre seg før en går videre til vask og brikkeavlesing.

Etter målstempling skal det være mulig å spritvaske hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing – husk avstandsmarkering for å håndtere eventuell kø ved avlesing. Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.

Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.

Etter løpet:

Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.