



STOKKE IDRETTSLAG

ORIENTERING

Overordnede retningslinjer for organisert trening i regi av Stokke IL – 12.5.2020

- Alle typer idrettsaktiviteter må utføres på en måte som sikrer at Helsedirektoratets anbefalinger om avstand mellom personer og samling i gruppe overholdes.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet og treninger hvor mer enn 20 personer samles i gruppe og fysisk avstand mellom personer på minst 1 meter ikke kan overholdes.
- Det skal ikke utøves idrettsaktivitet som innebærer risiko for smittespredning på grunn av bruk av felles utstyr eller garderober.

Personer som ikke får 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 organisasjonsleddet gir for utøvelse av aktiviteten..

Utarbeidelse av detaljerte retningslinjer

- Gruppestyrene er ansvarlig for å utarbeide detaljerte retningslinjer for sin idrett som tar hensyn til føringer fra Helsemyndigheter, NIF, Særforbund og Stokke IL.
- Retningslinjene skal beskrive i detalj hvordan det skal legges til rette for aktivitet, hvem som har hvilket ansvar og konsekvenser ved avvik.
- Retningslinjene forelegges hovedstyret i Stokke IL for godkjenning før de publiseres og iverksettes.



STOKKE IDRETTSLAG

ORIENTERING

Retningslinjer for treningsløp i regi av Stokke IL Orientering – 8.5.2020

Stokke IL Orientering har utarbeidet et sett med mer spesifikke regler som gjelder for all organisert aktivitet i regi av Stokke IL Orientering inntil det eventuelt kommer nye retningslinjer. Retningslinjene følger føringer fra Helsemyndigheter, Norges Idrettsforbund, Særforbund og Stokke IL. Vær oppmerksom på at noen av reglene er strengere/mer omfattende enn retningslinjene.

For turorientering, fellestreninger og egenorganisert trening følges anbefalinger og retningslinjer fra Norges Orienteringsforbund. For treningsløp gjelder dessuten 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 og kompass:

- 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.
- Det vil ikke være mulig for deltakerne å låne kompass av o-gruppa.

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.



STOKKE IDRETTSLAG

ORIENTERING

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.