Til NOFs Kretser og klubber

Oslo, 15. april 2021

Veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse

Denne veilederen er gyldig fra sesongstart 2021. Det kan komme endringer som følge av myndighetenes vurdering av koronasituasjonen.

Som grunnlag for veilederen ligger de generelle smittevernrådene 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 smittevernfaglig 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. Dette har vi allerede sett lokale eksempler på.

Veilederen beskriver hvordan en kan arrangere 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.
NOF anbefaler at alle reiser gjennomføres med tanke på å unngå smittespredning. Lokale restriksjoner kan forekomme, reiseaktivitet må derfor utøves i henhold til regler og anbefalinger fra den enkelte kommunes helsemyndighet.
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.

Bruk av munnbind: (gjelder både arrangør og deltaker)
Nå ved starten av 2021 sesongen er det pga de muterte virusvariantene enda viktigere å holde avstand til andre, når ikke dette er mulig å holde minst en meter avstand bør det brukes munnbind.
Inne i klubbtelt bør munnbind være obligatorisk.

Alle funksjonærer som har direktekontakt med deltagere skal bruke munnbind.

Ved samkjøring bør det brukes munnbind i bil hvis en har med seg andre enn de en bor sammen med eller trener med til daglig.

noname

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.

Arrangøren skal etablere mannskapsliste for eventuell senere sporing av smitte. Listen skal oppbevares i 10 dager etter arrangementet.

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 godkjent antall samlet på arena samtidig. Hvis kommunelegen tillater det, åpnes det for at arenaen kan fylles opp med nye deltakere når de som er ferdige har forlatt arenaen. Starten bør strekke seg over god tid. Startområdet rigges med tanke på tilstrekkelig avstand.
Hver klubb/deltaker tildeles sin spesifikke starttidsbolk. Dette skal klart komme frem av arrangørens informasjon.

Ved pakking av kart og postbeskrivelser 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.

Løypelegger skal fokusere på å legge løyper på en slik måte at det ikke blir opphoping av utøvere på fellesposter

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 løperdrikke på arena.

Ved kiosksalg skal det ikke være selvbetjening av varer. Alle generelle regler for hindring av smittespredning skal ivaretas (; avstand, berøring og hygiene). Det anbefales berøringsfri betalingsløsning

Det skal ikke avholdes premieutdeling på arena. Det gis rom for individuell premieavhenting.

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

Brukte løpskart er potensielt kilde til smittespredning. Særlig de tette hodene som gjerne oppstår ved diskusjon rundt veivalg rett etter målgang må unngås. Det anbefales at samtlige kart samles inn ved mål og destrueres. Brukte løpskart håndteres med største aktsomhet av arrangøren. Umiddelbart etter løpets slutt må arrangøren da legge ut alle kart som pdf for nedlasting.

noname

Stafett:
Ved arrangement av stafett er det svært viktig at arenaen med start og vekslingsfelt organiseres slik at allmenne smittevernregler kan overholdes. Veksling bør foregå med klapp på skulder eller tilsvarende, og at utgående løper deretter henter sitt eget kart på vei ut. Fellesstartene må ikke ha flere løpere/klasser enn at avstandsregler på 1m i alle retninger blir overholdt fram til startøyeblikket. Avstand til andre utøvere under selve løpingen anses å ha begrenset smitterisiko.

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 minst 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.

Rutiner på start:
Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.
Alle skal sprit vaske 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 sprit vaske sine 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.

noname