

Smittevernregler ved tirsdagsløp og trening

(Gjeldende fra 16.04.2021)

Til alle

- Barn og unge under 20 år kan i idretter uten kontakt trene og konkurrere utendørs
- Arrangement/trening utendørs for voksne kan gjennomføres forutsatt at god avstand mellom utøverne, samt at alle deltakerne **MÅ** være fra samme kommune.
- 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 relatert til smitte er knyttet til reise, arena (samlingssted) og startsted, samt ved eventuell berøring av stemplingsenheter, samt kontakt med løpsleder ved registrering og avlesing av brikke.

- Du skal **ikke delta/arrangere** hvis du har tegn på luftveisinfeksjon som hoste, feber, er tungpustet eller har nedsatt allmenntilstand. Gjelder også ved milde symptomer.
- Du skal **ikke delta/arrangere** om du i karantene eller isolasjon som følge av Covid-19.
- **Samkjøring** mellom husstader kan gjennomføres, men alle må da benytte **munnbind**. Husk å ta munnbindet på før du setter deg i bilen. De som bor i samme husstand kan kjøre sammen uten å benytte munnbind.
- Hold avstand på **1 meter**.
- Bruk minst mulig tid på samlingsplass – møt opp – løp – dra hjem.
- Benytt desinfeksjonssprit som står på arena.

Informasjon til deltakerne:

- Meld deg helst på digitalt.
- Vi bruker hele startintervallet – ikke alle kan starte kl 18!
- **Vask hendene** før du drar hjemmefra og når du kommer hjem.
- Benytt desinfeksjonssprit som står på arena jevnlig og ALLTID når:
 - Du kommer
 - Før du dra ut i skogen
 - Før du leser av brikken
 - Før du forlater
- Har du synlig skitten hud skal du benytte vann og såpe – er tilgjengelig på arena. Desinfeksjonssprit virker ikke på synlig skitten hud.
- Alle som ikke bor sammen SKAL holde 1-meters avstand til enhver tid.
- Hold avstand til andre også i skogen og på stemplingsenheter
- Veivalgs diskusjoner etter løp der man står tett MÅ unngås – men snakk gjerne med hverandre ☺
- Hold avstand til løpsleder ved registrering og avlesing av brikke!
- Vær nøye med å hoste eller nyse i armkrok eller i papirtørkle. Må du snyte nesen skal dette gjøres i papirtørkle. Kast papirtørkle i avfallspose på arena eller ta det med hjemme.
- Blir du akutt syk med luftveissymptomer, hoste eller feber under arrangementet må du forlate umiddelbart. Forlat arena sammen med de du kom sammen med.

Ved start, under løpet, ved mål og etter målgang:

- Følg arrangørens anvisning om starttidspunkt og rutiner ved start. Husk avstandsregel ved venting på start.
- Alle skal spritvaske hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.
- Ikke bli stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.
- Etter målstempling skal du vaske eller sprite hender og brikke før en går videre til brikkeavlesing. Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.
- Husk avstand for å håndtere eventuell kø ved avlesing.
- Ikke stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
- Alle må ta eget kart med hjem når økta er ferdig.

Informasjon til arrangører:

- Påmelding gjøres i hovedsak digitalt. Tilrettelegging av påmelding ved start skal gjøres slik at avstandsregler til løpsleder og deltakere kan overholdes.
- Løypelegger skal fokusere på å legge løyper på en slik måte at det ikke blir opphoping av utøvere på fellesposter
- 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.
- Ved pakking av kart skal alle som bistår, vaske hender før de starter med oppgaven.
- Løpsleder er smittevernsansvarlig under arrangementet.
- Smittevern tiltakene skal kommuniseres til deltakerne både i innbydelse/PM og på arena.
- Løypelegger og løpsleder må bruke munnbind under arrangementet
- Løpsleder har ansvar for tilstrekkelig og lett tilgjengelig utplassering av desinfeksjonssprit til deltakere når de kommer til arena.
- Desinfeksjonsspriten må være tilgjengelig under arrangementet og bør plasseres sentralt slik at den er tilgjengelig flere plasser og alltid ved målgang!
- Løpsleder skal sørge for tilstrekkelig utplassering av rent vann og såpe ved start og mål. Desinfiseringsmiddel virker ikke på synlig skitten hud.
- Løpsleder gis myndighet til å avblåse konkurransen og/eller bortvise personer dersom kravene til smittevern ikke kan overholdes.
- Bli en deltaker eller en av arrangørene akutt syk med luftveissymptomer, hoste eller feber under arrangementet må vedkommende forlate umiddelbart og sett seg i bilen vedkommende kom til arrangementet i. Vedkommende må forlate med de sammen som vedkommende kom til arena med. Er ved kommende så dårlig at den ikke kan kjøre selv må 113 kontaktes for å få tilgang på smittebil.
- EKT stemplingsbukker skal vaskes av med såpevann etter at den har vært benyttet i skogen og før den plasseres tilbake i bua.
- Når stemplingsbukker og poster settes ut må løypelegger være nøye med egen håndhygiene – ha alltid rene hender!

Reglene bygger på [smittevernveilederen](#) til NOF, og informasjon på [NOF sine sider](#) NOF sine sider, samt informasjon fra [Bodø kommune](#).