

## **Smittevernsregler ved orienteringstreningsøker:**

- Du skal ikke delta hvis du har tegn på luftveissymptomer som hoste, feber, er tungpustet eller har nedsatt allmenntilstand.
- Du skal ikke delta om du i karantene eller isolasjon som følge av Covid-19.
- Samkjøring bør unngås. De som bor i samme husstand kan kjøre sammen.
- Økta er tilgjengelig i perioden fra tirsdag kl 18 og hele onsdag. Delta gjerne på et tidspunkt der du ikke forventer å møte så mange andre.
- Hold avstand på 2 meter til andre som deltar.
- Ikke opphold dere i grupper på mer enn 5 personer.
- Vær nøye med håndhygiene før og etter økta.
- Vær nøye med å hoste i armkrok eller i papirtørkle. Papirtørkle tas med og kastes hjemme.
- Har du mulighet til det, så printer du ut kart til eget bruk før du kommer.
- Ved start ligger det tilgjengelig kart i en boks med lokk. Denne er for de som ikke har mulighet til å printe ut kart selv. De som henter kart her, må benytte desinfeksjonssprit før de tar i boksen. Ta desinfeksjonssprit tilsvarende et kronestykke i hånden og gni i ca 30 sekunder før du åpner boksen. Lukk lokket. Gjenta desinfeksjonen.
- Alle må ta eget kart med hjem når økta er ferdig.
- Ikke ta på postskjermer.
- Diskusjon av veivalg gjøres digitalt.

Ver.20.04.20