

Smittevernens regler ved tirsdagsløp

Informasjon til alle

- 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 relatert til smitte er mer knyttet til reise, arena (samlingsted) og startsted, samt ved eventuell berøring av stemplingsenheter.
- 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.
- Personer i risikogruppe anbefales på generelt grunnlag å ikke delta.
- **Samkjøring bør unngås.** De som bor i samme husstand kan kjøre sammen.
- Hold avstand på **1 meter** til andre som deltar.
- Det skal ikke være mer enn 50 personer på arena til enhver tid – husk alltid å overholde avstandsregelen.

Informasjon til deltakerne:

- Meld deg helst på digitalt.
- **Vask hendene** før du drar hjemmefra og når du kommer hjem.
- Konkurransene gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.
- Desinfiser hender med desinfeksjonssprit når du kommer til arena og før du forlater arena. Ta desinfeksjonssprit tilsvarende et kronestykke i hånden og gni i ca 30 sekunder.
- Har du synlig skitten hud skal du benytte vann og såpe. Desinfeksjonssprit virker ikke på synlig skitten hud.
- Vær nøye med å hoste eller nyse i armkrok eller i papirtørkle. Må du snyte nesen skal dette gjøres i papirtørkle. Papirtørkle tas med og kastes hjemme.
- Bli du akutt syk med luftveissymptomer, hoste eller feber under arrangementet må du forlate umiddelbart. Opphold deg i egen bil, og forlat arena sammen med de du kom sammen med. Kontakt Koronatelefon Bodø kommune 75 59 33 10 (åpent hver dag fra kl 10.00- 15.00) for videre bistand
- Er du ikke i stand til å komme deg fra arena på egenhånd må 113 kontaktes for å få tilgang på smittebil.

Ved start, under løpet og ved mål:

- 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.

- 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. Husk avstandsmarkering for å håndtere eventuell kø ved avlesing. Synlig skitt må først tørkes bort, ellers virker ikke desinfiseringsmiddelet.
- Ikke stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere kart og veivalg – også her gjelder avstandsreglene.
- Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.
- 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.
- 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.
- Smitteverntiltakene skal kommuniseres til deltakerne både i innbydelse/PM og på arena.
- Løpsleder har ansvar for tilstrekkelig og lett tilgjengelig utplassering av desinfeksjonssprit til deltakere når de kommer til arena. Desinfeksjonsspriten må være tilgjengelig også under arrangementet.
- 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.
- Blir 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 vedkommende så dårlig at den ikke kan kjøre selv må 113 kontaktes for å få tilgang på smittebil.
- EKT stemplingsbukker skal enheten vaskes etter at den er satt på plass i skogen.

Mer informasjon finnes på <http://orientering.no/nyheter/aktivitetsinfo-til-klubbene-i-disse-smittevern-tider/>