



STOKKE IDRETTSLAG

ORIENTERING

Overordnede retningslinjer for organisert trening i regi av Stokke IL – 23.4.2021

- Barn og unge under 20 år kan trene og delta på fritidsaktiviteter som normalt. De unntas fra anbefalingen om en meters avstand.
- Dersom barn og unge trener/øver med et lag, en forening eller lignende i en annen kommune, vil de kunne konkurrere med dette laget/denne foreningen så lenge smittesituasjonen tillater det.
- Barn og unge under 20 år som driver med idretter som ikke innebærer nærkontakt, kan delta i idrettsarrangementer utendørs som samler deltakere fra samme idrettskrets eller region der region brukes som geografisk inndeling.
- Voksne kan drive organisert aktivitet innendørs i grupper på inntil 10 personer, og utendørs i grupper på inntil 20 personer, så lenge de kan holde minst én meters avstand.

Arrangementer:

- Arrangementer som samler personer fra flere kommuner, bør utsettes eller avlyses. Hvis det MÅ arrangeres skal hovedstyret involveres før endelig beslutning.

Må arrangementet avholdes gjelder følgende:

- Maks 10 personer på innendørs arrangement uten faste tilviste sitteplasser, men likevel inntil 50 personer på innendørs idretts- og kulturarrangement som samler deltakere under 20 år fra samme kommune
- Maks 100 personer på arrangementer innendørs hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser
- Maks 200 personer på arrangementer utendørs, men 600 personer (fordelt på 3 kohorter á 200 personer) hvis de sitter på faste tilviste plasser og det er to meters avstand mellom kohortene.

Husk at dugnad er et arrangement.

Møter / lokaler:

- Møter gjennomføres digitalt
- Ingen utleie av våre lokaler.

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.

Ved aktiviteter for barn og unge, skal det være en voksenperson til stede som kan sørge for at aktiviteten utøves i samsvar med krav og anbefalinger fra offentlige helsemyndigheter og særrettslige koronavettregler



STOKKE IDRETTSLAG

ORIENTERING

Retningslinjer for treningsløp i Stokke IL Orientering –26.4.2021

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 i forbindelse med hver trening.
- 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.
- Kompass og EKT-brikker for utlån skal være desinfisert på forhånd.
- Alle skal bruke desinfiseringsmiddel før de tar kart eller låner kompass eller EKT-brikke.
- Alle løpere skal beholde sine egne kart etter løpet.

Arena:

- Samlingsplass skal være på stor åpen plass.
- Det skal være god avstand mellom løperne ved start og etter innkomst.
- Strekktidlapper skal deles ut av en person; denne må ha munnbind dersom man ikke kan holde minst 1 m avstand.
- Det tillates ikke at løperne står tett sammen etter gjennomført løp og diskuterer kart og veivalg. Derfor skal kartene pakkes ned i bag eller lommer etter målgang.
- Treningsløpet gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem.
- Dersom noen blir syke under treningsløpet skal smittevernansvarlig bortvise vedkommende.

I løypa:

- Løpere skal ikke bli stående på post, men må trekke litt unna for evt. planlegging av neste strekk.
- Ved bruk av EKT skal postenhetene desinfiseres før utplassering i skogen. Nullbukker og målbukker desinfiseres i tillegg før og under selve treningsløpet.
- Ved bruk av EKT skal hver enkelt løpers brikke desinfiseres før start og etter målgang (og før den legges på tidtakerenheten).