

Punkter til praktisk gjennomføring av bedriftsorienteringsarrangementer i Hedmark og Oppland høsten 2020.

Utarbeidet ihht. Helsedirektoratets veileder om idrett, Covid-19 forskriften, NOF og anbefalinger fra kommunelegen.

KOM-LØP OG DRA.

Smittevernansvarlig:

- Smittevernansvarlig må utpekes til hvert løp av arrangør.

Deltakelse:

- 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.

Påmelding:

- Påmelding skjer via Innlandet bedriftsorienterings internettside **senest fredag før løp**. (Ingen bok å melde seg på i.)
- Startlister, med start-tidspunkter, legges ut på internettsiden **senest mandag**. (Ikke startliste 1. løp den 28. juli. Hver startende må sjekke tildelt starttid slik at opphold i løpsområdet begrenses)
- Det er **ikke** anledning til å etteranmelde seg.
- Løpere **må** komme litt før egen starttid, og reise rett etter endt løp.

Samkjøring:

- Husk avstandsregel i bilene og begrenns samkjøring.

Parkering:

- Bilene må parkeres med 3 meters avstand.

På og ved samlingsplass:

- Ved alle adkomster til samlingsplass skal det stå en **plakat med «Korona-regler»** for løpet:
 - 2-meters avstandsregelen. (Anbefaling fra kommunelegen.)
 - Desinfisering av hender og brikke før og etter løpet.
 - Oppfordring om at løperne sprer seg godt utover samlingsplassen.
 - På et bord ved plakatene skal det stå et **desinfiseringsmiddel.**
- **ALLE** må desinfisere **hender** på vei **inn til** samlingsplassen og på vei **ut fra** samlingsplassen.

Betaling

- 1 person betaler for hver klubb til løpsarrangør.
- Betaling for deltakelse i løp til arrangør skjer via Vipps. Ingen kontantbehandling i løpsområdet

På start:

- **Alle løpsbrikker og hender må desinfiseres før start.**
- Det er start i alle klasser med 2 minutters mellomrom ihht. Startlister.
- Startboksene må tilpasses slik at det er 2 meter avstand mellom samtidig startende løpere, målt fra skulder til skulder.
- Det er 8 startbokser: 1.5D, 1.5H, 2.5D, 2.5H, 3.5D, 3.5H, 4.5D/H og 5.5D/H.
- I alle klassene 1.5D/H, 2.5D/H, 3.5D/H, 4,5D/H og 5,5D/H sendes løperne ut i skogen i D og H klassene hvert annet

minutt. Første start i klassene 1.5D, 2,5D, 3,5D, 4,5D og 5,5D vil da være kl. 1730. Første start i herreklassene blir kl. 1731. Dette betyr at det blir 2 minutt mellom løpere i samme klasse. Og annenhver klasse vil stå i startbåsen samtidig. Dette gjør at det er mulig å gjennomføre 2 meters regelen med mindre båser.

Under konkurransen:

- Løpere oppfordres til å holde avstand både i løypa og ved stemplingsenhetene.

Ved målpassering:

- Brikkene må desinfiseres og hender vaskes med såpe før avlesning.
- Det blir **IKKE** utlevert strekktider. Resultater leses på nettsiden til orienteringsgruppa til Innlandet bedriftsidrettskrets: «hedoppbedriftsorientering.no»

Etter konkurransen:

- Etter endt løp, bes deltakerne om å oppholde seg kortest mulig tid på samlingsplass.

