



Oslo, 24. juni 2020

## **Norges Orienteringsforbunds Koronavettregler**

Norges Orienteringsforbund retter seg etter de pålegg og anbefalinger som blir gitt av myndighetene.

Norges Orienteringsforbund har ikke besluttende myndighet i helse- og smittevernsspørsmål. Den enkelte klubb og utøver må forholde seg til lokale retningslinjer fra sin kommune.

Norges Idrettsforbund har egen og oppdatert [anbefaling til utøvelse av idrettsaktivitet](#) på sine hjemmesider. Link til disse ligger også på Norges Orienteringsforbund sine hjemmesider.

Alle enkeltpersoner og organisasjonsledd skal følge helsemyndighetenes pålegg og anbefalinger for å bidra til å hindre spredning av smitte! Dette er en forutsetning for all aktivitet.

Følgende pålegg er gitt:

Organisert gruppe av mennesker skal ikke overstige 20 personer, og det bør holdes en avstand på minst en meter. Det er en forutsetning for all aktivitet at smittevernreglene overholdes. Unntatt fra avstandskravet er personer under 20 år som deltar på sommerskole, sommerleir, aktivitetsleir, og andre skolelignende fritids- eller ferietilbud, samt de som står for arrangementet.

Alle idretter hvor man har med utstyr å gjøre, skal organiseres slik at berøring av fellesutstyr begrenses til et minimum. Ved berøring av felles utstyr skal det legges til rette for spritvask av både utstyr og hender.

Myndighetenes råd om håndhygiene, hosting i albu og å unngå klemming/kroppskontakt skal overholdes.

Det anbefales at mest mulig av treningen er organisert slik at man sikrer at det er voksne til stede.

### **Norges Orienteringsforbunds anbefalinger**

NOF anbefaler derfor at klubbene iverksetter og opprettholder sine aktivitetstilbud, med flere begrensende tilpasninger for å hindre spredning av smitte.

#### *Tur-orientering*

Klubbene fortsetter tilrettelegging og annonsering av aktiviteter som er basert på egenorganisert utøvelse. Tur-orientering kan utøves alene eller som familieaktivitet. Ved all organisering, salg av konvolutter, utplassering av poster og utøvelse av aktiviteten SKAL myndighetenes pålegg om smittevern overholdes. Det SKAL tilrettelegges for berøringsfri registrering på postene. Klubbene bes fjerne klippetenger og stifteklemmer fra postene. Klubbene oppfordres til å legge til rette for økt bruk av digitale kart.



All publisering av aktiviteten skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!

#### *Stolpejakt*

Klubbene fortsetter tilrettelegging og annonsering av aktiviteter som er basert på egenorganisert utøvelse. Stolpejakt kan utøves alene eller som familieaktivitet. Ved all organisering, distribusjon av kart, utplassering av stolper og utøvelse av aktiviteten SKAL myndighetenes pålegg til smittevern overholdes.

All publisering av aktiviteten skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!

#### *Fellestreninger*

Det er fra og med 7. mai åpnet for trening organisert i grupper à maksimalt 20 personer. Det skal til enhver tid opprettholdes en innbyrdes avstand mellom personene i treningsgruppen på minst 1 meter, med unntak for personer under 20 år på treningsleir /aktivitetsleir. Treneren/aktivitetslederen skal påse at dette overholdes. All publisering av aktiviteten skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!

#### *Egenorganisert trening*

Klubbene kan legge ut sine o-tekniske økter på nett for individuell nedlasting og utskrift, og ikke minst individuell gjennomføring. Ved utøvelse av aktiviteten SKAL myndighetenes pålegg til smittevern overholdes. Det er en generell regel at man skal opprettholde en innbyrdes avstand til andre personer på minst 1 m. Det skal ikke utplasseres stimplingsenheter, og utøverne skal ikke berøre postskjermene. Det gjennomføres ingen utveksling av veivalg og strekktider som er i konflikt med regelen om avstand mellom personer. Reise til og fra trening må også utføres iht råd fra helsemyndighetene. All publisering av aktiviteten skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!

#### *Konkurranser*

Det er fra og med 15. juni åpnet for konkurranser med inntil 200 personer samlet samtidig. Myndighetenes anbefalinger om antall, avstand, hygiene og berøring skal overholdes. Det vil kunne komme endringer i takt med at samfunnet nå gradvis skal gjenåpnes. Det er utarbeidet en egen veileder for konkurranser. All publisering av aktiviteten skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!

#### *Arrangementer*

Det er åpnet for å gjennomføre arrangementer i henhold til smittevernsregler. Det vil si at man med tilstrekkelig avstand og med egen smittevernsansvarlig kan gjennomføre kurs og opplæring med inntil 200 deltakere, i tillegg til arrangør. All publisering av arrangementet skal inneholde informasjon om viktigheten av å overholde myndighetenes pålegg om smittevern, og den enkeltes plikt til å unngå smittespredning!



Ovennevnte aktiviteter vil ved gjennomføring som beskrevet dessuten fjerne belastning fra mer tradisjonelle turstier og utfartssteder. Ved å opprettholde ovennevnte aktiviteter innen de gitte begrensninger, gir o-idretten sitt bidrag til økt aktivitet, bedre folkehelse og redusert smittespredning.

Lasse Arnesen (s)  
generalsekretær