**Regler og anbefalinger for smittevern - NFIF**

* Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet.
* Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten, for eksempel god tilgang på desinfiseringsmidler med sprit og rutiner for grundig vask av hender, klær og idrettsutstyr før og etter aktiviteten.
* Garderober og dusjanlegg skal ikke benyttes.
* Det anbefales ikke å benytte offentlig transport.
* Ingen nærkontakt.
* Minimumavstand på en meter mellom personer.
* Arrangement kan avvikles på offentlig sted med inntil 50 personer, under forutsetning av at det er oppnevnt arrangementsansvarlig.
* Desinfisering av utstyr før og etter bruk foregår enten sprit eller en klorin-blanding med blandingsforhold en del klorin og ti deler vann.
* Utøvere må bes om ikke å spytte/skylle munnen på banen. Dersom utøvere blir dårlig etter målgang (kaster opp) må området desinfiseres.

Disse generelle reglene og anbefalingene (herunder NFIFs kjøreregler) gjelder også for stevner, og kommer i tillegg til retningslinjene for de enkelte øvelsene nedenfor.

Smittevernansvarlig skal:

* I samarbeid med stevneleder planlegge nødvendige smitteverntiltak for arrangementet slik at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt.
* Forsikre seg om at alle dommere og funksjonærer er kjent med generelle smittevernregler og anbefalinger, samt spesielle retningslinjer for aktuell øvelse.
* Sørge for at stevnet gjennomføres i henhold til gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og om nødvendig gripe inn dersom dette ikke skjer.
* Rapportere til kretsen om smittevernregler og anbefalinger og disse retningslinjene har blitt overholdt/ikke overholdt ved det aktuelle stevnet.
* Arrangementsansvarlig skal også ha oversikt over og kunne dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet.

Ingen resultater vil bli godkjent før rapport fra Arrangementsansvarlig om at smittevernregler og anbefalinger og disse retningslinjene har blitt overholdt ved det aktuelle stevnet, er mottatt av kretsen.

**NIL RETNINGSLINJER – LØPSSTEVNE 15.05**

**Smittevernansvarlig Hanne Tangen Nilsen**

KONKURRANSEOMRÅDE = innenfor gjerdet på friidrettsbanen

* Antall personer samtidig på konkurranseområdet må **ikke overstige 50**
* Vi vil følge med på antallet og speaker vil si fra om vi blir for mange
* Oppfordrer foreldre kun til å bli med inn hvis nødvendig for yngre utøvere eller for å hjelpe til aktivt i forkant av øvelsen
* Utøvere kan gå inn på konkurransearenaen **ca 15 minutter før øvelsestart**.

OPPVARMING

* Det vil påses at også personer som oppholder seg på oppvarmingsområdet også overholder de generelle smittevernreglene.
* Oppvarming kan skje på fotballbanen.

TIDSKJEMA

* Vi holder på fra **18.30 til** **cirka klokka 21.30** for den approberte delen.
* Tidsskjema er tett, følg med på [www.nittedal.il.no/friidrett](http://www.nittedal.il.no/friidrett) og Løpsstevne
* Etter ordinært stevne arrangeres 800m for NIL-løpere, ferdig ca **22.00**.
* Utøvere kan først gå inn på konkurransearenaen **ca 15 minutter før start** i sin øvelse.
* Speaker gir beskjed.

AVKRYSSING skjer **kun** online

* Gå inn på våre nettsider [www.nittedal.il.no/friidrett](http://www.nittedal.il.no/friidrett) og artikkel om Løpsstevne
* Klikk på lenke for online avkryssing – **Senest 1 time før løpstart.**
* Om lenka mot formodning feiler – send sms til 99623231. MERK! Dette er reserveløsning og skal kun benyttes om online avkryssing ikke fungerer da det gir merarbeid for sekretariatet, og kan forsinke stevnet.

STARTNUMMER

* Husk én meters avstand når du henter startnummer.
* Følg kø-ordningen**.**
* Startnummeret er engang og kan kastes etter bruk

#### ETTERANMELDELSE

* Etteranmeldelser vil KUN tas imot hvis det er plass i heat. Stevnet kan ikke vare lengre på grunn av ekstra heat.

KIOSK

* Smoothie, kaffe, vann/brus
* Betaling **kun via Vipps**.
* Husk én meters avstand i køen. Følg kø-ordning.

TOALETT

* Det er satt frem Antibac, såpe og papir. Bruk dette!