**Vårt løpsstevne 15 mai**

**Regler og anbefalinger for smittevern**

Myndighetene har gitt generelle regler og anbefalinger for smittevern. I tillegg har NFIF gitt kjøreregler for begrenset organisert trening. Disse reglene og anbefalingene, som både gjelder utendørs og innendørs, innebærer blant annet:

* 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.

**NIL RETNINGSLINJER.**

**Smittevernsansvarlig: Hanne Tangen Nilsen**

Arrangementsansvarlig (smittevernansvarlig)

* For å kontrollere at smittevernregler og anbefalinger overholdes skal det oppnevnes en egen arrangementsansvarlig/smittevernansvarlig (heretter benevnt «Arrangementsansvarlig») for det enkelte stevne. Arrangementsansvarlig skal være autorisert kretsdommer, forbundsdommer eller annen person godkjent av kretsen for det enkelte stevnet.

Arrangementsansvarlig 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.

**Overordnet retningslinje**

* Totalt antall personer som oppholder seg samtidig på konkurranseområdet må ikke overstige 50.
* Det må påses at også personer som oppholder seg på oppvarmingsområdet også overholder de generelle smittevernreglene. (Dette punktet oppdateres dersom det kommer nye føringer/presiseringer fra helsemyndighetene).

**Kontrollere/skrive retningslinjer. Ansvarlig Petter og Hanne**

* *Oppsummere retningslinjene.*
* *Legge ut retningslinjer på hjemmesidene*
* *Info gis av speaker før og under stevnet*
* *Utlevering av skriftlig retningslinje ved utlevering av startnummer*
* *Merke inngangsportene og sentrale punkter på arr.huset med retningslinjene*

**Dommere, funksjonærer, trenere, ledere og publikum. Ansvarlig Petter**

* Antall dommere og funksjonærer på og utenfor banen bør begrenses til et minimum.
* Gjeldende smittevernregler og anbefalinger, samt disse retningslinjene, gjelder også for trenere, ledere og publikum.

**Retningslinje NIL**

* *Dommere og funksjonærer får et egen retningslinje på forhånd*
* *Funksjonærer er*
  + *Petter, Sigmund, Rolf-Steinar, Håvard Nilsen – samt trenere.*

**Påmelding, avkryssing, heatsammensetning og resultatlister, Ansvarlig Ole**

* Arrangøren bør legge til rette for at påmelding og avkryssing så vidt mulig skjer elektronisk, eventuelt per e-post, SMS eller telefon.
* Heatsammensetning og resultatlister bør fortrinnsvis legges ut digitalt.

**Retningslinje NIL.**

* *Vi vil ha online avkryssing som legges ut fredag.*
* *I tillegg må vi ha en telefon som kan ta imot sms om online avkryssing ikke fungerer. Tlf. 99623231.*
* *Avkrysningsskjema tilpasset slik at sekretariatet kan krysse av for de som sender på sms*

**Desinfisering av utstyr - engangshansker – Ansvarlig Petter og Sigmund**

* Ved desinfisering av utstyr benyttes enten sprit eller en klorin-blanding med blandingsforhold en del klorin og ti deler vann.
* Dommere og funksjonærer som er i kontakt med utstyr som også vil kunne berøres av andre skal begrenses, og disse skal bruke engangshansker som skiftes ut mellom bruk.

**Retningslinje NIL.**

* *Vi bruker klorin som er blandet med vann. 2 svamper.*

**Startnummer. Ansvarlig Tor Morten**

* Dersom startnummer skal benyttes må disse være til engangsbruk og kun berøres av utøver, eventuelt desinfiseres før og etter bruk.

**Retningslinje NIL.**

* Vi deler ut engangsstartnummer
* Deles ut med engangshansker
* Vi lager skilt med KØ-regler – 1 meter

**Oppvarming. Ansvarlig Tor Morten**

Oppvarming må gjennomføres innenfor gjeldende smittevernregler og anbefalinger. Utøvere i oppvarming på banen vil telle med i det totale antallet personer som skal utgjøre maksimalt 50.

**Retningslinje NIL.**

* *Vi varmer opp på fotballbanen.*
* *Speaker/smittevernansvarlig holder oversikt over konkurransearena fra speakerbua. Utøvere får kun gå inn på banen 15 min i forkant av løps-øvelse. Retningslinje henges opp ute på arr.huset, ved do og kiosk.*

**Starterteam/startordnere og Løp i delte baner. Ansvarlig Petter og Sigmund**

Starterteam/startordnere må til enhver tid holde god avstand til utøvere og hverandre (minimum en meter).

Startordnere skal sørge for desinfisering av startblokker, se punkt 16.3 nedenfor.

Det skal være en ledig bane mellom hver utøver i løp som går i delte baner:

* Ved 8 løpebaner vil det kunne være inntil 4 utøvere i hvert heat
* Ved 6 løpebaner vil det kunne være inntil 3 utøvere i hvert heat

**Retningslinje NIL løpebaner**

* *Informasjon legges ut på hjemmesidene, og på relevante steder (arr.huset, do, kiosk)*
* *60 og 60m hekk gjennomføres i bane 1,3,5 og 7*
* *200 m og 400 m gjennomføres i bane 2,4 og 6*

Bare en utøver kan benytte samme startblokk før startblokken og bakken der utøverne har hendene desinfiseres:

* Ved 8 løpebaner kan man i første heat benytte bane 1, 3, 5 og 7, og i andre heat benytte bane 2, 4, 6 og 8. Deretter desinfiseres alle startblokkene som har blitt benyttet før tredje heat, osv.
* Ved 6 løpebaner kan man i første heat benytte bane 1, 3 og 5, og i andre heat bane 2, 4 og 6. Deretter desinfiseres alle startblokkene som har blitt benyttet før tredje heat, osv.
* Startordner skal benytte engangshansker som byttes etter hver desinfisering.

**Retningslinjer NIL:**

* Bruker engangshansker
* Har balje med klorin på tralle, flytte fra startsted til startsted
* Tar av fotblokkene etter hvert heat og legger de i balja, setter på nye
* Skifter startblokker mellom hvert løp som er desinfiserte (8 startblokker)

Hekkene skal desinfiseres før og etter bruk, og mellom hvert heat ettersom disse vil kunne bli berørt av utøverne.

Hekkene skal settes ut og tas inn av personer som bruker engangshansker som byttes mellom hvert heat

**Retningslinje NIL:**

* *Bruker engangshansker nå vi flytter (Petter, Sigmund, Rolf Steinar)*
* *Sprayflasker og kluter tilgjengelig, vaske mellom hvert løp dersom noen er nær.*

**Toalett – ansvarlig Tor Morten**

* *Sette frem NTBAC eller SÅPE og nok PAPIR.*
* *Sjekke toalett regelmessig, vaske underveis*

**Kiosk – ansvarlig Tor Morten**

* *De som skal være i kiosken bruker engangshansker og vi tilbyr ikke mat, men smoothie, vann/brus og kaffe i engangskopper*