



Oslo, 2. april 2020 (oppdatert 15 april)

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 fem personer, og det bør holdes en avstand på to meter. Det er en forutsetning for all aktivitet at smittevernreglene overholdes.

Alle idretter hvor man har med utstyr å gjøre, skal organiseres slik at folk ikke tar på det samme utstyret.

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

Norges Orienteringsforbunds anbefalinger

Norges Orienteringsforbund anbefaler derfor at klubbene iverksetter og opprettholder sine tilbud knyttet til både organisert og egenorganisert aktivitet, med begrensede tilpasninger for å hindre spredning av smitte.

Turorientering

Klubbene fortsetter tilrettelegging og annonsering av aktiviteter som er basert på egenorganisert utøvelse. Turorientering kan utøves alene, som familieaktivitet eller i grupper på inntil 5 personer med innbyrdes avstand på 2 meter. 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, som familieaktivitet eller i grupper på inntil 5 personer med innbyrdes avstand på 2 meter. 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!

Organisert trening

Fellestreninger kan gjennomføres i grupper med inntil 5 personer med innbyrdes avstand på 2 meter. Det skal være berøringsfrie poster og utstyr. Myndighetenes pålegg om smittevern for øvrig SKAL etterleves. Både trener og utøvere er ansvarlige for at dette overholdes. Ved trening av barn bør en voksen være tilsted for å sikre at treningen organiseres slik at smittevernreglene overholdes.

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!

Egenorganisert trening

O-tekniske økter kan legges ut på nett for individuell nedlasting og utskrift. Ved utøvelse av aktiviteten SKAL myndighetenes pålegg til smittevern overholdes. Treninger kan gjennomføres med inntil 5 personer med innbyrdes avstand på 2 meter. Kun berøringsfrie stemplingsenheter kan benyttes, og utøverne skal ikke berøre postskjermene. Det gjennomføres ingen utveksling av erfaringer, veivalg og strekktider som medfører fysisk avstand mellom mennesker mindre enn 2 meter. 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

Alle tradisjonelle konkurranser er avlyst inntil ny beskjed gis fra Norges Orienteringsforbund sentralt.

Enn så lenge gjelder myndighetenes pålegg fram til 15. juni.

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