



Hjemme, 24. mars 2020

## **Aktivitetsinfo til klubbene i disse «smittevern»-tider**

Vi er inne i en ekstrem situasjon, som verden ikke har opplevd maken til i fredstid. Vi må derfor ta inn over oss at hvert enkelt menneske og hver enkelt organisasjon har ansvar for å bidra til å hindre spredning av smitte. Dette medfører nødvendigvis sterk innskrenkning i handle- og bevegelsesfriheten.

Alle enkeltpersoner og organisasjonsledd skal følge helsemyndighetenes pålegg og anbefalinger! NIF har i tillegg til sin [informasjon om corona-viruset](#), presisert at egenorganiserte aktiviteter ikke må stride mot helsemyndighetenes vedtak.

Folkehelseinstituttet (FHI) sier samtidig at fysisk aktivitet er bra for helsa, og anbefaler alle å være i aktivitet innenfor de rammer som er satt av smittevernhensyn. Se følgende sitater fra FHI:

*«Barn og unge anbefales å være moderat til hardt fysisk aktive i minst 60 minutter om dagen.»*

*«Fysisk aktivitet og sunt kosthold påvirker både psykisk og fysisk helse.»*

*«Ved å øke nivået av fysisk aktivitet i befolkningen kan det således være mulig å forbedre helse.»*

### **NOFs anbefalinger**

NOF anbefaler derfor at klubbene iverksetter og opprettholder sine tilbud knyttet til egenorganisert aktivitet, 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!



### *Egenorganisert trening*

Alle fellestreninger er avlyst inntil ny beskjed gis fra NOF sentralt. 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 skal ikke utplasseres stimplingsenheter, og utøverne skal ikke berøre postskjermene. Det gjennomføres derfor heller ingen felles oppvarming, ingen utveksling av veivalg og strekktider som medfører fysisk kontakt mellom mennesker. 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 NOF sentralt.

Enn så lenge gjelder myndighetenes pålegg fram til 15. juni. Med de signaler som gis i media, er det overveiende sannsynlig at perioden med restriksjoner vil bli forlenget utover nevnte dato. Men det er utenfor NOFs beslutningsmyndighet.

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

Astrid Waaler Kaas (s)  
president