

NFIFs retningslinjer for mosjonsløp under koronasituasjonen V3:

Som en følge av koronasituasjonen, og myndighetenes restriksjoner for kultur- og idrettsarrangement, har det i en periode ikke vært anledning til å arrangere mosjonsarrangement for folkemasser. Fra og med 15. juni åpner regjeringen opp for arrangementer med inntil 200 personer til stede, med noen begrensninger.

Under følger retningslinjer ved arrangement der deltagerne benytter én og samme løype/trasé etter helsedirektoratets Smittevern for idrett [Oppdatert 28. mai].

Om helsemyndighetenes krav og retningslinjer i denne instruks ikke kan følges, skal arrangementet ikke avholdes.

1. Gjeldende bestemmelser om søknad om mosjonsarrangement

- a. Nasjonale regler har bestemmelser om søknad om mosjonsarrangement/approbasjon. Alle godkjente mosjonsarrangement publiseres på elektronisk terminliste (mosjon.friidrett.no).
- b. Den elektroniske terminlisten for 2020 er tilgjengelig på NFIFs hjemmeside.
- c. De lag som ønsker å arrangere mosjonsløp etter at kretsens og/eller NFIFs terminliste er offentliggjort (tilleggsapprobasjon), må søke kretsen om dette senest én uke før det aktuelle arrangement.
- d. Alle konkurranser i regi av klubber under NFIF som har konkurranser som er åpne for flere (påmeldinger utenfor klubben), skal approberes og inn på terminlisten.

2. Nye retningslinjer for gjennomføring av mosjonsarrangement i 2020 – nye krav til søknad/ approbasjon

- a. Disse retningslinjene, som har sin bakgrunn i covid-19 pandemien, setter nye krav til
- b. Gjennomføring av mosjonsarrangement i 2020.
- c. Retningslinjene setter også nye krav til approbering for allerede approberte
- d. mosjonsarrangement på elektronisk terminliste, samt tilleggsapprobasjon.
- e. Retningslinjene vil kunne bli endret ved endringer i myndighetenes smittevernregler og anbefalinger.

3. Regler og anbefalinger for smittevern

- a. Myndighetene har gitt generelle regler og anbefalinger for smittevern. I tillegg har NFIF gitt kjøreregler for begrenset organisert trening og konkurranser. Disse reglene og anbefalingene gjelder for mosjonsarrangement og innebærer blant annet:

4. Generelle smittevernstiltak:

- a) Arrangement kan avholdes med inntil 200 personer. I tråd med helsemyndighetenes veileder for idrettsaktivitet inkluderer dette deltakere, tilskuere, foresatte, søsken og andre som er til stede uten å ha oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet. Ansatte eller oppdragstakere

som står for gjennomføringen av arrangementet omfattes ikke. Dette inkluderer blant annet dommere og funksjonærer. Det må påses at også personer som oppholder seg på oppvarmingsområdet overholder de generelle smittevernreglene.

- b) Personer som er til stede, skal kunne holde minst 1 meter avstand til personer som ikke er i samme husstand.
- c) Det skal ikke utøves eller oppfordres til idrettsaktivitet med mindre man er helt trygg på at aktiviteten ikke bidrar til økt smitterisiko og den kan utøves i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. I motsatt fall skal aktiviteten umiddelbart avbrytes.
- d) 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.
- e) Det skal være gode hygienerutiner i forbindelse med aktiviteten. Se helsedirektoratets veileder Smittevern for idrett.
- f) Garderober og dusjanlegg skal ikke benyttes. For å kunne ivareta god hygiene bør imidlertid toaletter/håndvaskfasiliteter være åpne, selv om disse befinner seg i garderober.
- g) Ingen nærkontakt.

5. Spesielle smittevernstiltak for mosjonsløp:

- a) Arrangement kan avvikles på offentlig sted med inntil 25 deltakere i heat, under forutsetning av at det er oppnevnt smittevernsansvarlig (se punkt 6). Antall deltakere som starter samlet i heat må ses opp mot areal for startområdet, samt løypas bredde/plassmulighet. Det skal unngås fysisk kontakt mellom løperne og 1-meteravstanden gjelder for hele arrangementet.
- b) Arrangementet kan avvikles med maksimalt 8 heat av 25 personer, som utgjør totalt 200 deltakere. Disse 8 heatene med totalt 200 personer defineres som én gruppe. Arrangøren vurderer selv avstand mellom heatene, der man skal sikre at 1-meteravstanden kan opprettholdes gjennom hele arrangementet og at maksimalt 200 personer er samlet til enhver tid.
- c) Arrangøren kan sette opp flere grupper av total 200 deltakere (flere delarrangement) forutsatt at det aldri er samlet mer enn 200 personer på arrangementet. Arrangøren har da ansvar for at avstanden mellom gruppene er tilpasset for å sikre dette. Faktorer som må hensyntas: Er det start og mål på samme sted eller ulik start og målområde? Varighet/lengde for løpet. Er retur fra målområdet annen trase enn løypa?
- d) Det oppfordres til at arrangøren innhenter estimerte sluttider/bestenoteringer for å kunne seede heatene slik at de antatt beste starter først.
- e) Intervallstart med 1 deltaker pr starttidspunkt er også tillat forutsatt at 1 metergrensen overholdes, samt at det maksimalt er samlet 200 personer.
- f) For arrangementer som legger opp til flere heat og grupper, skal deltakerne motta informasjon om oppmøtetid og starttid.
- g) Arrangøren skal utarbeide områdekart for startområdet, der det merkes for plasstildeling (se figur A som eksempel).

- h) Se punkt 7 for arrangementstyper med anbefaling på heat/grupper/avstander.
- i) Løypen som benyttes må være av en slik utforming at man sikrer seg mot opphoping av mennesker i løypa; for eksempel unngå smal sti.
- j) Det skal settes ut desinfiserende middel både ved start- og målområde.
- k) Ved målgang anbefales det å sette opp sluser for deltakerlogistikk, slik at deltakerne blir ledet til ulike områder av arenaen og må så umiddelbart forlate stedet.
- l) Sekretariat for utlevering av startnummer skal tilrettelegges slik at 1-metergrensen kan overholdes. Sikkerhetsnåler til startnummer skal klargjøres av arrangør på forhånd, og disse deles ut sammen med startnummer. Startnummer skal være av typen engangsstartnummer.
- m) Fysiske medalje- og eller premieutdelinger skal unngås.
- n) Langesoner (både mat og drikke) er forbudt, men unntak for flaskevann som kan deles ut til deltakere av en ansvarlig person som bruker engangshansker.

6. Smittevernansvarlig

- a) For å kontrollere at smittevernregler og anbefalinger overholdes, skal det oppnevnes en egen smittevernansvarlig for det enkelte mosjonsarrangement.
- b) Smittevernansvarlig skal:
- c) I samarbeid med arrangementsleder, planlegge nødvendige smitteverntiltak for arrangementet slik at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt.
- d) Forsikre seg om at alle funksjonærer er kjent med generelle smittevernregler og anbefalinger.
- e) Sørge for at mosjonsarrangementet gjennomføres i henhold til gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og om nødvendig gripe inn dersom dette ikke skjer.
- f) Rapportere til kretsen om smittevernregler og anbefalinger og om disse retningslinjene har blitt overholdt/ikke overholdt ved det aktuelle arrangementet.
- g) Smittesporing - Ha oversikt over og kunne dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet.

7. Arrangementstyper - anbefalinger

- a. **Løp på vei med ulik start og målområde:**
Mulighet for start med flere grupper. Arrangøren vurderer avstander.
- b. **Løp på vei med samme start og målområde:**
Mulighet for start med flere grupper, men avstanden mellom gruppene må være stor nok til å sikre at en gruppe som kommer til mål ikke er samlet med en ny gruppe som skal starte.
- c. **Turmarsjer med ulik start og målområde:**
Som arrangementstype A. Turmarsjer innebærer mindre «fart i feltet» som medfører bedre avstander mellom deltakerne.
- d. **Turmarsjer med likt start og målområde**

Som i arrangementstype B. Turmarsjer innebærer mindre «fart i feltet» som medfører bedre avstander mellom deltakerne.

- e. **Bakkeløp/trappeløp der annen returtrasé blir benyttet etter løpet:**
Vurderes på samme måte som punkt A og B. Dersom intervallstart benyttes, må arrangøren vurdere avstanden mellom deltakerne som sikrer at det totalt aldri er mer enn 200 personer i start- og målområdet.
- f. **Bakkeløp/trappeløp der løpstraseen blir benyttet til retur etter løpet:**
Som i arrangementstype E, men utøvere som kommer i retur trekker i motgående felt av løper, og holder minst 1 meters avstand.
- g. **Stafetter:**

Fra 7. juli kan det gjennomføres stafetter, men stafett-pinnen skal desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøverne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.

Maksimalt 200 personer er gjeldende også her.

Arrangøren må selv vurdere om gjeldende smittevernregler kan overholdes, eventuelt i samarbeid med lokale helsemyndigheter. Vurderer arrangøren at man ved gjennomføring av arrangement kan komme til å bryte smittevernreglene, skal arrangementet IKKE gjennomføres.

8. Opptreden i felt

Alle deltakere skal opptre varsomt og forplikte å overholde smittevernreglene med minimum 1 meter avstand. Man skal påse følgende ved løping i felt:

- a) Hold minimum 1 meters avstand til andre deltakere før start og på startstreken.
- b) Tilstreb en plassering på startstreken som tilsvarer ditt nivå. Er du blant de antatt beste stiller du fremst.
- c) Hold minimum 1 meters avstand til deltakeren foran og ved siden av deg.
- d) Skal man passere annen deltaker, sørg for at det er god plass. 1-metergrensen gjelder også her.
- e) Unngå generelt unødvendig opphold. Ingen skal være på steder lenger enn nødvendig. Møt opp, løp, og dra hjem.

9. Varighet for retningslinjene

Disse retningslinjer er utarbeidet basert på Smittevernveileder for idrett, utarbeidet av Helsedirektoratet 11. mai 2020 og oppdatert sist etter regjeringens pressekonferanse 12. juni. Retningslinjene endres ved nye anbefalinger gitt av helsemyndighetene.

