



SMITTEVERN TUR-ORIENTERING

Aktivetsinfo til klubbene i disse «smittevern»-tider påvirker vår gjennomføring av tur-orientering og det er viktig at dette overholdes for å begrense spredning av Covid-19

Informasjonen er basert på tilgjengelig infoskriv fra Norges Orienteringsforbund (NOF) pr 20.03.20. Det er hver enkelt bruker av tur-orientering sitt ansvar å følge disse retningslinjene og nasjonale føringer, samt holde seg oppdatert på endringer.

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!

Norges idrettsforbund (NIF) har i tillegg til sin informasjon om Covid-19, presisert at egenorganiserte aktiviteter ikke må stride mot helsemyndighetenes vedtak. Folkehelseinstituttet (FHI) sier samtidig at fysisk aktivitet er bra for både den fysiske og psykiske helsa, og anbefaler alle å være i aktivitet innenfor de rammer som er satt av smittevernhensyn. Det oppfordres til at barn og unge er i moderat til hardt fysisk aktivitet i minst 60 minutter om dagen. NOF anbefaler derfor at klubbene iverksetter og opprettholder sine tilbud knyttet til egenorganisert aktivitet, med flere begrensede tilpasninger for å hindre spredning av smitte.

- Tur-orientering kan utøves alene eller som familieaktivitet
- Det er ikke tillatt å samles til fellestrening i løypene
- Det er tilrettelagt for berøringsfri registrering på postene, ved at alle klippetenger er fjernet fra postene
- Registrering av poster skjer ved at hver enkelt utøver tar med seg kontrollkortet for valgt løype og egen blyant/penn/tusj
- Postene er merket med bokstavkode, som utøverne skriver ned ved tilhørende postnummer på kontrollkortet
- Koden på månedens post mailes til: turorientering@ringerike-o-lag.net før den 1. i påfølgende måned, for å delta i trekning av premie. Merk med navn, adresse dit premien skal sendes
- Det er viktig at postene ikke røres og at aktiviteten gjennomføres uten fysisk kontakt mellom mennesker!
- Myndighetenes pålegg om smittevern skal til enhver tid overholdes, og det er den enkeltes plikt å unngå smittespredning!
- Reise til og fra trening må også utføres iht. råd fra helsemyndighetene

Med dette ønsker vi i deg og dine en fin sesong med tur-orientering i flott terreng!
Husk kontrollkort og egen blyant/penn/tusj! God tur ☺

Vennlig hilsen Trim og tur-o-utvalget i Ringerike O-lag