

NFIFs retningslinjer for mosjonsløp under koronasituasjonen:

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 7. mai har regjeringen åpnet opp for arrangementer med inntil 50 personer til stede, med noen begrensninger.

Retningslinjer ved arrangement der deltagerne benytter én og samme løype/trasé ([etter helsedirektoratets Smittevernveileder for idrett](#)).

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

1. Gjeldende bestemmelser om søknad om mosjonsarrangement

Nasjonale regler har bestemmelser om søknad om mosjonsarrangement/approbasjon. Alle godkjente mosjonsarrangement publiseres på elektronisk terminliste (mosjon.friidrett.no). Den elektroniske terminlisten for 2020 er tilgjengelig på NFIFs hjemmeside.

De lag som ønsker å arrangere mosjonsløp etter at kretsens og/eller NFIFs terminliste er offentliggjort (tilleggsapprobasjon), må søke kretsen om dette senest en uke før det aktuelle arrangement.

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. Virtuelle løp følger de samme retningslinjer som andre typer løp. Alle deltakere er pliktig til å innløse ordinær lisens (gjelder ikke virtuelle løp som arrangeres i 2020).

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

Disse retningslinjene, som har sin bakgrunn i covid-19-pandemien, setter nye krav til gjennomføring av mosjonsarrangement i 2020.

Retningslinjene setter også nye krav i forhold til approbering for allerede approberte mosjonsarrangement på elektronisk terminliste, samt tilleggsapprobasjon.

Retningslinjene vil kunne bli endret ved endringer i myndighetenes smittevernregler og anbefalinger.

3. Regler og anbefalinger for smittevern

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:

Generelle smittevernstiltak:

- Arrangement kan avholdes med inntil 50 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.

- Personer som er til stede, skal kunne holde minst 1 meter avstand til personer som ikke er i samme husstand.
- Selv om det åpnes for arrangementer på inntil 50 personer med avstand på minst 1 meter anbefales ikke aktiviteter som medfører større mobilitet og blanding av deltakere på tvers av geografiske områder.
- 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.
- 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. Se helsedirektoratets [Smittevernveileder for idrett](#).
- 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.
- Det anbefales ikke å benytte offentlig transport.
- Ingen nærkontakt.

Spesielle smittevernstiltak for mosjonsløp:

- Arrangement kan avvikles på offentlig sted med inntil 10 deltakere i heat, under forutsetning av at det er oppnevnt smittevernsansvarlig (se punkt 4).
- 5 heat av maks 10 deltakere utgjør 1 gruppe med totalt 50 personer. (50 personer må beregnes i henhold til punkt 3, generelle smittevernstiltak).
- Avstand mellom heatene defineres av arrangøren for å unngå ansamlinger i løype og målområder.
- NFIF har sendt inn til Helsedirektoratet forespørsel om arrangøren kan avholde arrangementet for flere grupper, forutsatt at man fortløpende sikrer avstand mellom gruppene som ikke medfører flere enn 50 personer i startområdet og målområdet med mulighet for minimum 1 meters avstand. Dersom dette blir godkjent vil vi straks oppdatere retningslinjene.
- Løypen som benyttes må være av en slik utforming at man sikrer seg mot opphoping av mennesker i løypa – for eksempel unngå smal sti.
- Det skal settes ut desinfiseringsmiddel både ved start- og målområde.
- 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.
- Arrangøren bør legge til rette for kommunikasjon via mobiltelefon (eller radio) mellom funksjonærer, slik at behov for fysisk kontakt reduseres.
- Fysiske medalje- og eller premieutdelinger skal unngås.
- Langesoner (både mat og drikke) er forbudt, men unntak for flaskevann som kan deles ut til deltakere av en ansvarlig person som bruker engangshansker.

4. Smittevernsansvarlig

For å kontrollere at smittevernregler og anbefalinger overholdes, skal det oppnevnes en egen smittevernsansvarlig for det enkelte mosjonsarrangement.

Smittevernsansvarlig skal:

- I samarbeid med arrangementsleder, planlegge nødvendige smitteverntiltak for arrangementet slik at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt.

- Forsikre seg om at alle funksjonærer er kjent med generelle smittevernregler og anbefalinger.
- Sørge for at mosjonsarrangementet 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 arrangementet.
- Ha oversikt over og kunne dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet.

5. Arrangementstyper

- Løp på vei med ulikt start / og målområde:** Startes i flere heat av maksimalt 10 personer der avstanden mellom heatene må være så store at man sikrer seg mot opphopning av mennesker i trase og start/målområde. Arrangøren må vurdere avstand mellom heat avhengig av distanse og trasé.
- Løp på vei med samme start og målområde:** Som i arrangementstype A.
- Turmarsjer med ulik start og målområde:** Lokal arrangør må vurdere grensen for antall med utgangspunkt i at det ikke skal samles flere enn totalt 50 personer samtidig i startområdet og i målområdet, med minimums avstandsgrense på 1 meter.
- Turmarsjer med likt start og målområde:** Som i arrangementstype C.
- 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 50 personer i start- og målområdet.
- 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.
- Stafetter:** Stafetter kan gjennomføres, men uten bruk av stafettpinne og fysisk kontakt i vekslingsfeltet. Maksimalt 50 personer er gjeldende også her.

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

6. 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:

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

7. Varighet for retningslinjene

Disse retningslinjer er utarbeidet basert på Smittevernveileder for idrett, utarbeidet av Helsedirektoratet 11. mai 2020, og endres ved nye anbefalinger gitt av helsemyndighetene.