



## Velkommen på Mangekampstevne/treningsstevne på Melløs stadion!

Øvelser: 7-kamp for J15 år og eldre

Øvelser: 6-kamp for J/G 13-14 år

Øvelser 13 år og eldre: 100m, 200m, 800m, 100m hekk, kule, høyde, spyd.

I forbindelse med retningslinjene for stevnearrangement grunnet Covid-19 må du lese disse retningslinjene før deltagelse.

Folkehelseinstituttet publiserte oppdaterte regler for arrangement og samlinger på offentlige steder for inntil 200 personer 12. juni med virkning fra 15.juni. Norges friidrettsforbund har med dette utgangspunktet utarbeidet retningslinjer for hvordan friidrettsstevner kan avholdes innenfor reglene. Alle regler fra NFIF vil følges i sin helhet. De generelle reglene er om følger:

- maksimalt 200 personer på konkurransearenaen. Dommere/funksjonærer teller ikke i antallet.
- Minimum en meter avstand mellom personer.
- Utstyr skal desinfiseres.
- Garderober og dusjer skal ikke benyttes.
- Det anbefales ikke å bruke offentlig transport.
- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som eks. sår hals, rennende nese, hoste, nedsatt almenntilstand, skal ikke delta i noen form for aktivitet.
- Moss IL bortviser personer som ikke følger anbefalte smittevernråd.

Dommere/funksjonærer:

- Oppmøte på Moss IL sitt klubbhus senest kl. 9.30 for gjennomgang av retningslinjer og smittevern. Fint om de som kan, møter kl. 9.00 for klargjøring av konkurransearena.
- Det blir dessverre ikke servert mat og drikke, grunnet restriksjoner Covid 19.

Utøver:

- Mangekamp: Opprop senest kl. 10.00 lørdag. Deretter oppmøte på øvelses-stedet i mangekamp.
- Enkeltøvelser: Påmelding gjelder som avkrysning. Oppmøte på øvelses-stedet.
- Blir du syk og ikke kan møte, vennligst gi beskjed.
- Inngang til stadion er via dør til høyre for Moss IL sitt klubbhus. Her vil det stå en vakt med oppropsliste. Moss kommune har stengt av innendørs-fellesarealer grunnet Covid 19 og disse kan ikke benyttes.

- Alle utøvere bruker håndsprit ved ankomst og avreise.
- Det vil bli satt ut håndsprit på alle øvelses-steder.
- Det benyttes startnummer kun på mangekamp og 800m.
- Det er ikke premiering.

#### Publikum og trenere:

- Trener til utøver kan være med ut på banen.
- Foresatte/søsken/andre tilskuere må sitte på tribunen.
- Det er dessverre ikke kiosk, da dette ikke anbefales. Nærmeste butikk er rett bak ståtribunen.

#### Toaletter:

- Det vil være låst opp toalett for utøvere øverst på hovedtribunen.

#### Tidsskjema og heatoppsett:

- Dette vil henge på tavlen ved sekretariatet.
- Publiseres på [mossil.no](http://mossil.no) og på [norway.opentrack.run](http://norway.opentrack.run).

#### Resultater:

- Resultater finnes på [norway.opentrack.run](http://norway.opentrack.run).

#### Oppvarming:

- Oppvarming kan gjøres på banen, på områder det ikke foregår øvelser. Hold avstand.

#### Løp:

- 60m, 100m, 200m og hekkeløp løpes i delte baner, og alle baner kan benyttes.
- 800m løpes i delte baner i svingen og deretter inn til list.

#### Tekniske øvelser:

- Moss IL har utstyr til utlån. Utstyr blir vasket mellom hver utøver. Privat utstyr medbringes gjerne, og leveres til kontrollveiling før start. Privat utstyr brukes kun av eier.

Stevneansvarlig: Bjørn Brobak

Smittevernansvarlig: Anne-Britt Tollefsen