



Velkommen på Craftkarusell/KM/Mangekamp på Melløs stadion

Craftkarusell: 8 -10 år: 60m, lengde, liten ball(3 forsøk)

Øvelser 11-19 år: KM/Mangekampøvelser-se innbydelse.(3 forsøk)

Antall påmeldte utøvere:

Craftkarusell: 42 (8-10år) (+19 innregnet i KM antall 11-12 år)

KM/Mangekamp: 103 (11-19 år)

Totalt: 145 utøvere

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

Moss kommune er på tiltaksnivå 3. Dette betyr at utøvere kan konkurrere på tvers av kommunegrenser og maks 200 deltagere. Utendørs kan man i dag være 800 uten tildelte plasser, men da må det være inndelte kohorter. 200 kan inngå i en kohort, og det vil være vanskelig å ikke blande kohorter på Melløs. Derfor går vi ut fra dette antallet. Utøvere må komme fra kommuner som tillater konkurranser på tvers av kommuner, og som har et smittevernsreglement som tillater arrangement. Dette er antallet utøvere og tilskuere. Dommere og funksjonærer teller ikke i dette antallet.

Norges friidrettsforbund har med dette utgangspunktet utarbeidet retningslinjer for hvordan friidrettsstevner kan avholdes innenfor reglene. Alle regler fra NFIF vil følges i sin helhet. Retningslinjer ble oppdatert 2. juni 2021 og ligger vedlagt som helhet.

De generelle reglene er om følger:

- maksimalt 200 personer på konkurransearenaen. Dommere/funksjonærer teller ikke i antallet.

Alle som skal inn på Melløs stadion må gå igjennom port for inngang til stadion. Utøvere krysser av i porten. Foresatt registreres i porten. Vi vil telle de som kommer inn på stadion, **og vil derfor tillate kun 1 foresatt pr. barn inn på stadion.** Foresatte må være på tribunen under konkurransen. De som går inn hovedport og er registrert kan veksle mellom hovedtribune, ståtribune. Klokkesving har fri inngang, utenfor stadion. Funksjonærer bruker grønne vester.

Minimum en meter avstand mellom personer. Utøvere opp til 19 år bør ikke holde 1m, men det anbefales der det er mulig.

- Gode hånd og vaskerutiner på stadion skal ivaretas.
Moss IL vil ha håndsprit ved innganger, kiosk, toaletter(inne på klubbhuset) og øvelses-steder.
- Utstyr skal desinfiseres.
Moss IL vil sørge for vask av utstyr ved bytte av aldersklasser.
- Garderober og dusjer skal ikke benyttes.
Toaletter vil være låst opp på klubbhuset og på hovedtribunen.
- 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.
- Det skal oppnevnes arrangement ansvarlig og smittevernansvarlig ved et arrangement.
Arrangementansvarlig Bjørn Brobak og smittevernansvarlig: Anne-Britt Tollefsen
- Smittevernsrapport skal sendes forbundet etter endt konkurranse.

Dommere/funksjonærer:

- Oppmøte på Moss IL sitt klubbhus kl.8.30 eller etter egen beskjed i epost. Se for øvrig liste og epost om øvelser og info. Husk å bruke funksjonærvest.
- Dommere og funksjonærer får brødmåltid, som de selv ordner inne på klubbhuset i pauser.

Utøver:

- Oppmøte i god tid før første øvelse. Avkrysning når du kommer i porten. Gjøres av en vakt.
- Bli 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 til annet enn å gå på toalettet.
- Alle utøvere bruker håndsprit ved ankomst og avreise.
- Det vil bli satt ut håndsprit på alle øvelses-steder.
- Premiering etter endt øvelse.

Publikum og trenere:

- Trener som skal være på banen må ha sendt en epost via klubben før stevnet, dette gjøres via klubben i en samlet liste. Trenere skal hente trenerkort i porten ved avkrysning.
- Foresatt må sitte på tribunen/stå i svingene.
- Kiosk på hovedtribunen.

Toaletter:

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

Tidsskjema og heatoppsett:

- Dette vil henge ved inngangen og rundt på stadion. Vi oppfordrer til å hente tidsskjema digitalt. Dette publiseres på mossil.no og på norway.opentrack.run kvelden før.

Resultater:

- Resultater finnes på norway.opentrack.run og blir publisert på mossil.no etter stevnet.

Oppvarming:

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

Løp:

- 60m, 100m, 200m, 400m, hekk løpes i delte baner, og alle baner kan benyttes.
- 800m i delte baner ut av svingen, 1500m fellesstart.

Tekniske øvelser:

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

Stevneansvarlig: Bjørn Brobak

Smittevernansvarlig: Anne-Britt Tollefsen