



Velkommen på Craft-karusellen, KM og mangekamp på Melløs stadion

Craftkarusell 8-10 år: Lørdag kl. 10.00-13.00

KM enkeltøvelser og stafetter: Lørdag kl. 12.00-17.00 og søndag kl. 10.00-14.30

Mangekamp J17/Kvinner Junior: Lørdag kl. 11.00-14.30 og søndag kl. 10.00-14.30

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. Retningslinjer ble oppdatert 4. august. De generelle reglene er om følger:

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

Moss IL vil derfor dele arrangementet Craft-karusellen og KM/mangekamp i to økter, for å kunne tillate noen publikum på stadion. Alle som skal inn på Melløs stadion må gå igjennom port for inngang til stadion. Utøvere i en sone hvor de også krysser av for ankomst og oppgir bestetider. Foresatt i en annen sone hvor kontaktinfo må oppgis. 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. Tribunen og områdene vil være sperret av. De som går inn hovedport og er registrert kan veksle mellom hovedtribune og ståtribune. Områdene i klokkesvingen er åpen for alle, men oppfordrer til at antall publikum begrenses. Funksjonærer bruker grønne vester.

Trenere som ønsker å komme inn på stadion melder dette via epost aktiv@mossil.no innen fredag kveld kl. 20.00 Vi ønsker en samlet liste fra klubb, og dette er forbeholdt trenere og ikke foresatte. Bli det for mange, vil vi måtte gjøre et utvalg pr. klubb.

- Minimum en meter avstand mellom personer.
- Gode hånd og vaskerutiner på stadion skal ivaretas.
Moss IL vil ha håndsprit ved innganger, kiosk, toaletter og øvelsessteder.
- 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, oppe 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.
Stevneleder Bjørn Brobakk, smittevernansvarlig Anne-Britt Tollefsen
- Smittevernsrapport skal sendes forbundet etter endt konkurranse.

Dommere/funksjonærer:

- Oppmøte på Moss IL sitt klubbhus for gjennomgang av retningslinjer og smittevern. Fint om noen kan møte kl. 8.00 for å hjelpe til med å rigge telt, sperre av tribuner, sette opp skilt osv. Se for øvrig liste og epost om øvelser og oppmøtetider.
- Det blir servert en baguett, og kaffe til funksjonærer.

Utøver:

- Craft-karusell: Oppmøte i god tid før kl. 10.00. Du krysser deg av ved ankomst, og får startnummer.
- KM: Oppmøte 1t før start i løpsøvelsene og oppmøte 15 minutter før på øvelsesstedet for tekniske øvelser. Avkrysninger gjøres av funksjonærer ved ankomst. De som ankommer Melløs før Craft-karusellen er ferdig blir henvist til oppvarming, foresatte må vente utenfor til Craft-karusellen er ferdig avviklet, ca kl. 12.00 for de yngste.
- Mangekamp: Opprop senest kl. 10.00 lørdag. Deretter oppmøte på øvelses-stedet i mangekamp.
- 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.
- Premiering, men kun opprop til pallen og utøverne må selv hente sine medaljer. Craft-karusell utøvere får deltagerpremie som hentes når alle øvelser er ferdig.

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.
- Foresatt må sitte på tribunen/stå i klokkesvingen.
- Korona-tilpasset kiosk med ferdigsmurte innpakkede baguetter, brus, nudler som varmes, kaffe og noe annet småtteri. Kiosk vil være innendørs på klubbhuset, men det vil ikke være mulig å sitte inne store forsamlinger. Kun salg.

Toaletter:

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

Tidsskjema og heatoppsett:

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

Resultater:

- Resultater finnes på 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 med det antall utøvere som det er baner. 1500m kan startes i et felt, med maks 15 startende pr. heat.

Tekniske øvelser:

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

Stevneansvarlig: Bjørn Brobak

Smittevernansvarlig: Anne-Britt Tollefsen