



Velkommen på Sparebank1-lekene på Melløs stadion

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

Øvelser 11 og 12 år: 60m, 60m hekk, 600m, lengde(3 forsøk), kule (3 forsøk)

Øvelser 13 år og 14 år: 60m hekk (J/G13), 100m, 200m hekk, 800m, høyde, stav, spyd (6 forsøk)

Øvelser 15 år og eldre: 100m, 200m hekk, 800 m, tresteg (6 forsøk), høyde, stav, spyd(6 forsøk)

Antall påmeldte utøvere: ca 130

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

Moss kommune er på tiltaksnivå 2. Dette betyr at utøvere kan konkurrere på tvers av kommunegrenser og maks 200 deltagere. 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 og klokkesving. Funksjonærer bruker grønne vester.
Minimum en meter avstand mellom personer. Seniorutøvere skal holde avstand gjennom hele stevnet. 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.9.30. Se for øvrig liste og epost om øvelser og info.

Utøver:

- Oppmøte i god tid før første øvelse. Avkrysning når du kommer i porten. Gjøres av en vakt.
- 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 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 klokkesvingen.
- Kiosk på hovedtribunen.

Toaletter:

- Det vil være låst opp toalett for utøvere på klubbhuset og 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 hekk løpes i delte baner, og alle baner kan benyttes.
- 800m i delte baner ut av svingen.

Tekniske øvelser:

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

Stevneansvarlig: Bjørn Brobak

Smittevernansvarlig: Anne-Britt Tollefsen



NFIFs generelle retningslinjer for gjennomføring og rapportering av arrangementer

Myndighetene har gitt generelle regler og anbefalinger for smittevern for gjennomføring av arrangementer. Norges Friidrettsforbund forholder seg til disse og har i tillegg utarbeidet egne regler og anbefalingene. **Endringer 2. juni i gult.**

Du finner gjeldende nasjonale retningslinjer på [vår samleside om korona og smittevern](#).

Husk også at det kan finnes lokale forskrifter, og at hver arrangør er ansvarlig for å holde seg oppdatert på disse. Dette er således generelle retningslinjer.

Generelt:

1. Gjeldende bestemmelser om søknad om approbasjon og rapportering

Nasjonale regler F har bestemmelser om søknad om stevner/approbasjon. Alle godkjente stevner publiseres på elektronisk terminliste.

Nasjonale regler G har bestemmelser om stevnerapportering. Ingen resultater godkjennes før resultatlisten er rapportert inn elektronisk.

2. Generelle regler og anbefalinger for smittevern

- 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 god hygiene i forbindelse med aktiviteten, med rutiner for grundig vask av hender og idrettsutstyr før og etter aktivitet.
- Offentlige retningslinjer og anbefalinger for bruk av offentlig transport skal følges.
- **Det skal være en minimumavstand på en meter mellom personer. For toppidrettsutøvere og barn under 20 år som konkurrerer innenfor sin krets er det imidlertid gjort unntak fra denne.**
- Idrettslaget/foreningen bør bortvise personer som ikke følger anbefalte smittevernråd.

Disse generelle reglene og anbefalingene gjelder for alle arrangementer omfattet av dette dokumentet, og kommer i tillegg til de øvelses-spesifikke retningslinjene nedenfor.

3. Arrangementsansvarlig / smittevernansvarlig

For å kontrollere at smittevernregler og anbefalinger overholdes skal det oppnevnes en egen arrangementsansvarlig / smittevernansvarlig (heretter benevnt «arrangementsansvarlig») for det enkelte arrangement. Arrangementsansvarlig skal være godkjent av kretsen for det enkelte arrangementet og som minimum ha gjennomført idrettens koronavettkurs.

Arrangementsansvarlig skal:

- I samarbeid med stevneleder planlegge nødvendige smitteverntiltak for arrangementet slik at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt. Det anbefales å benytte Helsedirektoratets [sjekkliste for smittevern](#) i forbindelse med idrettsaktivitet.
- Forsikre seg om at alle dommere og funksjonærer er kjent med generelle smittevernregler og anbefalinger, samt spesielle retningslinjer for aktuell øvelse/arrangement.
- Sørg for at arrangementet gjennomføres i henhold til gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og om nødvendig gripe inn dersom dette ikke skjer.
- Rapportere til kretsen om hvorvidt smittevernregler, anbefalinger og disse retningslinjene har blitt overholdt/ikke overholdt ved det aktuelle arrangementet.
- Arrangementsansvarlig skal også ha oversikt over og kunne dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet. Denne skal som minimum inneholde navn, mobilnummer, klubb og bostedskommune og være ajourført umiddelbart etter stevnet. Eksempeldokument ligger på vår samleside.
- Ingen resultater vil bli godkjent før rapport fra arrangementsansvarlig om at smittevernregler har blitt overholdt ved det aktuelle arrangementet er mottatt av NFIF (krets/forbund). Standard rapporteringsskjema er utarbeidet. Se vedlegg.
- Ha ansvar for at arrangementet oppfyller kravene i [forskriften](#). De som er til stede, skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern.

4. Dommere, funksjonærer, trenere, ledere og publikum

Antall dommere og funksjonærer på arrangementet bør begrenses, og disse må opprettholde minst en meter avstand til deltagerne før, under og etter konkurransene. Gjeldende smittevernregler og anbefalinger, samt disse retningslinjene, gjelder også for trenere, ledere og publikum.

5. Påmelding, avkryssing, heatsammensetning og resultatlister

Arrangøren bør legge til rette for at påmelding og avkryssing så vidt mulig skjer elektronisk, eventuelt per e-post, SMS eller telefon. Heatoppsett og resultatlister bør fortrinnsvis legges ut digitalt.

Særskilte regler og retningslinjer for friidrett på bane – utarbeidet av NFIF:

6. Totalt antall personer på arrangementet

Innendørs:

Vi henviser her til nasjonale retningslinjer.

Ved innendørs trening og konkurranser er det særlig viktig at den totale kapasiteten for bygget/anlegget ikke overskrides/sprenges slik at avstand mellom gruppene ikke kan opprettholdes. Ved deling av anlegg mellom flere idretter må disse koordinere aktiviteten slik at smittevernreglene overholdes. Ved usikkerhet bør anleggseier kontaktes. Det er også viktig at avstandsbestemmelsene og øvrige smittevernregler ivaretas når det gjelder bruk av garderober.

Arrangementsansvarlig vil ha ansvar for at dette overholdes til enhver tid.

Hvis man ønsker å arrangere flere påfølgende arrangementer må arrangementsområdet tømmes helt før nye personer slippes inn til neste arrangement. Samtidig må alle smitteflater desinfiseres og alt avfall fjernes.

Utendørs:

Vi henviser her til nasjonale retningslinjer.

7. Hygiene og vask av utstyr

God håndhygiene er ifølge Helsedirektoratets veileder det viktigste for å hindre smitte ved bruk av utstyr. Håndhygiene bør utføres før og etter gjennomføring av en øvelse. Dette gjelder både deltagere, dommere, funksjonærer og eventuelle andre som er i kontakt med utstyr. Det vises til Helsedirektoratets [veileder om god hygiene](#) i forbindelse med idrettsaktivitet.

Utstyr som er i kontakt med hender og/eller ansikt skal desinfiseres eller vaskes før og etter en økt/konkurranse. Vanlig rengjøringsmidler kan benyttes. Kontakt med utstyr som berøres av flere skal begrenses.

Utøvere må bes om ikke å spytte/skylle munnen på banen. Dersom utøvere blir dårlig etter målgang og kaster opp må området desinfiseres.

8. Startnummer

Dersom startnummer skal benyttes må disse være til engangsbruk, eventuelt desinfiseres før og etter bruk.

9. Oppvarming

Oppvarming må gjennomføres innenfor gjeldende smittevernregler og anbefalinger. Utøvere i oppvarming på banen vil telle med i det totale antallet personer.

10. Innmarsj

Felles innmarsj bør unngås eller organiseres på en slik måte at smittevernreglene om avstand til enhver tid overholdes.

Hvis man ikke benytter seg av innmarsj, skal utøverne møte direkte på øvelsesstedet i henhold til oppsatt tid.

Der hvor utøvere plasserer tøy og andre personlige eiendeler må det også holdes nødvendig avstand.

11. Premieutdeling

Dersom det skal deles ut fysiske premier på stevnet må dette skje på en måte som overholder gjeldende smittevernregler og anbefalinger og som er godkjent av arrangementsansvarlig.

12. Antallet utøvere pr øvelse

Arrangør skal ha kontroll på at smittevernreglene overholdes til enhver tid under konkurransen. Arrangøren skal på bakgrunn av dette vurdere om antallet utøvere per øvelse bør begrenses og om utøverne eventuelt skal inndeles i grupper.

13. Øvelsesspesifikke retningslinjer

- Det kan løpes i hver bane. Maks antall løpere per heat tilsvarer antall baner.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan startblokkene benyttes umiddelbart av løpere i neste heat. Startblokkene skal vaskes eller desinfiseres etter gjennomført økt/konkurranse.
- Så lenge retningslinjene om håndhygiene følges, kan hekker og hindre benyttes umiddelbart til neste heat. Disse skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurranse.
- Ved stafettløp skal stafett-pinnen desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøverne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.
- Alle kastredskaper skal vaskes eller desinfiseres før og etter gjennomført økt/konkurranse. Det oppfordres til at det enkelte kastredskap i størst mulig grad bare benyttes av en person. Utøverens eget kastredskap benyttes av vedkommende utøver. Øvelsesleder fordeler arrangørens kastredskaper til utøvere uten eget kastredskap.

Det gjøres spesielt oppmerksom på at kule innebærer tettere kontakt mellom utstyr og ansikt, og vurderes derfor å kunne utgjøre en større smitterisiko. Her skal det foretas desinfiseres eller vask av redskap mellom hvert kast dersom utstyr deles.

Dersom det anses forsvarlig, kan utøverne hente sine respektive kastredskaper i nedslagsfeltet. Alternativt skal en funksjonær ved nedslagsfeltet i kastsektoren være ansvarlig for å bringe kastredskapet tilbake til kaststedet.

14. Baneløp i felt – gjelder også kappgang

Baneløping i felt defineres som baneløp over 400 meter.

Baneløp i felt kan gjennomføres i tråd med følgende retningslinjer:

Antall løpere og baner:

600 meter: Ved løping i delte baner i første sving kan det løpes i felt med så mange personer som anlegget har baner. I løp med start fra linje kan det løpes med maksimalt åtte utøvere.

800 meter: Så lenge avstanden på en meter kan opprettholdes ved start, kan det løpes med 10 personer på anlegg med seks baner og tolv personer på anlegg med åtte baner.

Distanser fra 1500 meter til 5000 meter kan løpes i felt av 15. Distanser fra 5000 meter kan løpes i felt av 25.

Avstand:

Myndighetenes generelle smittevernregel om en meter avstand gjelder også for baneløp i felt. Det skal være en meter avstand mellom løperne før, under og etter løpet, og all form for nærkontakt og knuffing skal unngås. Også ved passering av utøver(e) skal man sørge for å ha god avstand.

Tiltak etter målgang:

Det er viktig at de som har løpt har forlatt målområdet før nye løpere entrer banen. Det er ikke uvanlig at noen føler seg dårlige som en følge av at de har tatt seg maksimalt ut. Arrangøren bør sørge for at det finnes egne områder der disse kan hente seg inn, og at eksempelvis oppkast må fjernes og området desinfiseres umiddelbart.

Særskilte regler og retningslinjer for mosjonsløp – utarbeidet av NFIF:

Retningslinjer ved arrangement der deltagerne benytter én og samme løype/trasé. 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:

15. Antall deltakere

Vi henviser her til nasjonale retningslinjer, samt eventuelle regionale og lokale restningslinjer for totalt antall personer på arrangementet.

Arrangement kan avvikles med inntil 25 deltakere i hvert heat. Antall deltakere som starter samlet i heat må dog ses opp mot areal for startområdet, samt løypas karakter. Det skal unngås fysisk kontakt mellom løperne og avstandsregelen på minimum en meter gjelder for hele arrangementet.

Et arrangement kan således avvikles med flere heat av 25 personer, som i sum utgjør det totale antallet deltakere myndighetene tillater. Arrangøren vurderer selv tidsavstand mellom heatene med utgangspunkt i at avstandsregelen på minimum en meter kan opprettholdes gjennom hele arrangementet og at maksimaltallet på deltakere ikke overskrider det antallet myndighetene tillater.

Det kan i tillegg arrangeres flere påfølgende arrangementer forutsatt at alle som inngår i tidligere arrangement har forlatt området før neste arrangement startes.

Faktorer som må hensyntas:

- Er det start og mål på samme sted eller ulik start og målområde?
- Varighet/lengde for løpet.
- Er retur fra målområdet annen trase enn løypa?

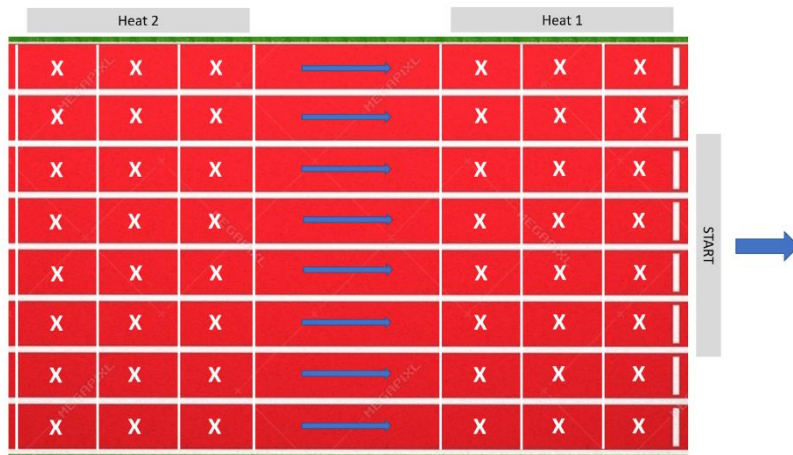
16. Gjennomføring:

Det oppfordres til at arrangøren innhenter estimerte sluttider/bestenoteringer for å kunne seede heatene slik at de antatt beste starter først.

Intervallstart med 1 deltaker pr starttidspunkt er også tillat forutsatt at 1-metergrensen overholdes, samt at det maksimalt er samlet det antall personer myndighetene tillater. Se også forrige punkt.

For arrangementer som legger opp til flere heat og delarrangementer skal deltakerne motta informasjon i god tid før arrangementet om oppmøtetid og starttid. Møt opp, løp, og dra hjem.

Arrangøren skal utarbeide områdekart for startområdet der det merkes for plasstildeling, som vist på dette eksempelet.



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 desinfiserende middel for håndvask både ved start- og målområde. Ved målgang anbefales det å sette opp sluser for deltakerlogistikk slik at deltakerne blir ledet til ulike områder av arenaen før de umiddelbart forlater området. Møt opp, løp, og dra hjem.

Sekretariat for utlevering av startnummer skal tilrettelegges slik at regelen om en meters avstand kan overholdes. Sikkerhetsnåler til startnummer skal klargjøres av arrangør på forhånd, og disse deles ut sammen med startnummer. Startnummer skal være av typen engangsstartnummer.

Dersom det skal deles ut fysiske premier på stevnet, må dette skje på en måte som overholder gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og som er godkjent av arrangementsansvarlig.

Langesoner (både mat og drikke) er forbudt, men unntak for flaskevann som kan deles ut til deltakere av en ansvarlig person som bruker engangshansker.

17. Arrangementstyper - anbefalinger

a) Løp på vei med ulik start og målområde: Mulighet for start med flere grupper. Arrangøren vurderer avstander.

b) Løp på vei med samme start og målområde: Mulighet for start med flere grupper, men avstanden mellom gruppene må være stor nok til å sikre at en gruppe som kommer til mål ikke blandes med en ny gruppe som skal starte.

c) Turmarsj med ulik start og målområde. Som arrangementstype a. Turmarsjer innebærer mindre «fart i feltet» noe som medfører bedre avstander mellom deltakerne og lettere passeringer.

d) Turmarsj med likt start og målområde: Som i arrangementstype b. Turmarsjer innebærer mindre «fart i feltet» noe som medfører bedre avstander mellom deltakerne og lettere passeringer.

e) Bakkeløp/trappeløp der annen returtrasé blir benyttet etter løpet: Vurderes på samme måte som a og b. Dersom intervallstart benyttes må arrangøren vurdere avstanden mellom

deltakerne slik at man sikrer at det totalt aldri er mer enn 200 personer i start- og målområdet.

f) 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.

g) Særskilt for stafetter: Ved stafettløp skal stafett-pinnen desinfiseres mellom hver gang den brukes av forskjellige lag, og utøverne som har løpt stafett må desinfisere hendene før og etter veksling.

18. Opptreden i felt:

Alle deltakere skal opptre varsomt og forplikte å overholde smittevernreglene og holde minimum 1 meter avstand.

Man skal påse og etterstrebe følgende ved løping i felt:

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

Særskilte regler og retningslinjer for virtuelle løp – utarbeidet av NFIF:

Virtuelle løp er løpskonkurranser som gjennomføres alene (hvor som helst, når som helst), der resultatene dokumenteres i ettertid (ofte digitalt) i en konkurranse med andre løpere.

19. Gjennomføring

Virtuelle løp følger de samme retningslinjer som andre typer løp og kan arrangeres med eller uten tidtaking.

Virtuelle løp følger de samme retningslinjer som andre typer løp.

Dersom deltaker tar tiden på seg selv gjennom tredjepartsleverandører som eksempelvis Strava, Endomondo og Runkeeper vil resultater oppnådd på løpet ikke være godkjent for offisiell statistikk.

- Virtuelle arrangementet kan ikke ha samlet starttidspunkt der deltagerne benytter én og samme løype/trasé.
- Deltagere skal unngå plasser med mange mennesker.
- Deltagere skal unngå å løpe på klokkeslett eller dager der mange mennesker er ute.