

## Koronainformasjon for deg som er deltaker på o-løp gjennom bedriftsidretten

(Informasjonen nedenfor bygger på [NOFs veileder for orienteringsløp med begrenset deltakelse](#) og [Bedriftsidrettens koronavettregler](#), med noen endringer og tilpasninger.)

**NB! Personer som har symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke delta/arrangere (heller ikke ved milde symptomer). Dette gjelder også personer som er i karantene eller isolasjon.**

**Personer i risikogruppe som ikke er vaskinert anbefales på generelt grunnlag å ikke delta i arrangementer.**

**Bruk av munnbind:** Selv om myndighetene nå sier at vi nærmer oss en mer normal situasjon og svært mange over 18 år snart er ferdig vaksinert så er pandemien ikke over. Også vaksinerte kan bli smittet og smitte andre, det bør derfor benyttes munnbind av funksjonærer som i forbindelse med arrangement er i nærkontakt med deltagerne. Ved samkjøring bør det brukes munnbind i bil hvis en har med seg andre enn de en bor sammen med eller trener med til daglig.

Følg arrangørens anvisninger på arena.

Husk avstandsregelen på minst 1 meter til alle som ikke bor i samme husstand. Husk også avstandsregel ved venting på start og ute i løypen. Alle skal spritvaske sine hender og EKT- brikke før de går inn i startbåsene.

O-løpet gjennomføres etter prinsippet kom-løp-dra hjem, ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.

Bli ikke stående på post etter at du har stemplet – trenger du en tenkepause så trekk noen meter unna før du planlegger neste strekk.

Vis hensyn til hverandre ute i løypen.

Etter løpet: Følg arrangørens anvisning om opphold på arena. Ikke bli værende unødvendig på arena etter målgang. Ta med deg dine eiendeler og forlat arena så snart det er praktisk mulig.

Det bli ikke utdelt strekktidlapper. Alle resultater gjøres tilgjengelig på nett i etterkant.

Løperne kan få beholde sine kart etter løpet. Husk at en ikke skal stå tett sammen etter gjennomført løp og diskutere løpet – også her gjelder avstandsreglene. Vi minner om at alle deltakere plikter å følge anmodninger fra arrangørens smittevernansvarlige.

Alle deltakere medbringer eget vann/klut til vask etter målplassering. Ta med egen drikkeflaske.

**Ved påmelding kan betaling kun skje ved bruk av Vipps.**

Det leies ut løperbrikker, disse spritvaskes før utlevering og ved innlevering. Løpere som ikke har egen brikke oppfordres sterkt til å skaffe seg detten, f.eks. bestille fra <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet/l%C3%B8perbrikker> (Løperbrikke versjon 5 eller versjon 6).

Er du **ny** løper må du sende e-post til [resultatservice@o-bergen.no](mailto:resultatservice@o-bergen.no) med navn, klubb, løpsklasse, brikkenummer og telefonnummer senest kl. 21.00 to dager før løpet.