



Nya riktlinjer för Veteranarrangemang hösten 2020



Här följer anvisningar riktade till arrangörer och deltagare vid motionsorienteringar i Södermanland och Västmanland. Här nedan följer anvisningar som Folkhälsomyndigheten anger:

Det är viktigt att alla inom svensk orientering – klubbar/föreningar och deltagare – tar ansvar för att motverka smittspridningen. Sedvanlig veteranverksamhet bör, utifrån vad **varje förening själv bestämmer**, tills vidare kunna genomföras som planerat och i enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer angående idrott, som innebär följande:

- Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta.
- Aktiviteterna kan behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.
- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. **Vid bekräftad Covid-19-test ska det dessutom ha gått minst sju dygn sedan insjuknandet.**
- Aktivitet utomhus uppmuntras och innebär betydligt mindre smittspridningsrisk.
- Minska moment med närkontakter.

Som en konsekvens av ovanstående anvisningar och med nya anvisningar för motionsverksamhet i Västmanland och Södermanland – kan vår motionsverksamhet starta igen i höst.

Folkhälsomyndighetens rekommendation till medborgare som är 70 år eller äldre; att de begränsar sina nära kontakter och stannar hemma så mycket som möjligt under den rådande pandemin bör framgå i Inbjudan. Inbjudningar bör också ha rubriken: "Motionsorientering".

Detta gäller för veteranverksamhet hösten 2020:

Banlängder

Bana A: 4,3-4,8 km Bana B: 3,7-4,2 km Bana C: 2,9-3,3 km Bana D: 2,0-2,5 km Bana E: 1,3-1,7 km

Steg 1 För inbjudningar-föranmälan och för att undvika mer än 50 personer på Arenan samtidigt så bör det gå till på följande sätt:

- **Föranmälan på Eventor** med starttider senast 24 timmar innan tävling. Deltagarna väljer vid anmälningstillfället den startgrupp hen vill starta på. Förslagsvis startgrupp 1 mellan kl. 09.00-09.30, startgrupp 2 mellan kl. 09.30-10.00, startgrupp 3 mellan kl. 10.00-10.30, startgrupp 4 mellan kl. 10.30-11.00 och startgrupp 5 mellan kl. 11.00-11.30. Max deltagare per startgrupp bör vara **30 personer**. Arrangören färdigställer en startlista dagen innan som publiceras på Eventor. **Denna metod är att föredra under hösten då risken minskar för att antalet personer på Arenan inte skall överstiga 50 personer samtidigt.**
- Nackdelen med föranmälan och 5 startgrupper är förstås att tävlingen blir längre än normalt. Men det är en nackdel som jag tror vi alla i dessa tider kan ha överseende med. Vill man så kan man "dra isär" arrangemanget ytterligare med 6 startgrupper.

Steg 2 Deltagarna anländer till tävlingsplatsen.

Not: trots att det strider mot vårt miljötänkande - så är rekommendationen att deltagarna åker själva till arrangemangen eller är högst 2 personer i varje bil. Detta får råda tills alla anvisningar från Folkhälsomyndigheten ändras.

- Steg 3 **Funktionärer eller skyltar anvisar hur och var deltagarna skall parkera.**
Not: arrangören behöver inte nödvändigtvis ha funktionärer på plats som anvisar var deltagarna skall parkera. Detta torde fungera bra ändå genom att anvisa genom skyltar.
- Steg 4 **Toaletter**
*Not: Vid varje arrangemang bör det finnas tillgång till toaletter för deltagarna. **OBS! varje arrangör skall tillhandahålla handsprit eller tvål och vatten.***
- Steg 5 **Dags att betala anmälningsavgiften. Endast med Swish. Använd den QR-kod som finns på skylten genom att fota den eller knappa in det nummer som är angivet. Rekommendation under hösten är 40 kr per deltagare.**
Not: ett smidigt sätt att betala avgiften är att redan hemma göra betalningen i lugn och ro. Vi rekommenderar arrangören att lägga in Swishs QR-kod i inbjudan så deltagarna lätt kan genomföra betalningen hemma. Deltagare som ej har Swish kan be sin kompis lägga ut för avgiften och sedan reglerar ni detta hemma. Inledningsvis så behöver inte deltagaren visa upp betalningen i telefonen. Vi litar på varandra här. Skulle det slarvas med detta får vi ändra på rutinerna. I samband med anmälan har vi i vårt miljötänkande tidigare lämnat en tom plastficka till arrangören. Detta förfarande får upphöra så länge tills vi får andra besked från Folkhälsomyndigheten.
- Steg 6 **Anmälan. Efter att deltagarna har betalt sin startavgift är det dags att anmäla sig.**
Not: anmälan sker som vanligt att deltagaren stoppar in sin SI-pinne i sekretariatets masterstation och väljer bana. Här är det viktigt om det blir kö att deltagarna står med minst 2 m. lucka. Använd en "förlängningssladd" i sekretariatet så att anmälningsfunktionären kan sitta på behörigt avstånd till deltagarna.
- Steg 7 **Dags att bege sig till starten. Vid startplatsen tömmer och checkar deltagarna sin SI-pinne. Nytt tillägg: Inga lösa definitioner, endast på kartan.**
*Not: När arrangören använder sig av "startgrupper" så får deltagarna publicerade starttider på Eventor senast dagen innan. Man startar då enligt startlistan, **dock med en startstämpling. Detta ifall man missar sin starttid.** Här behövs dock någon funktionär som håller ordning på starttiderna och prickar av deltagarna. Alternativt så använder man sig av en ROC för att läsa av vilka som har startat. Man kan även läsa av startenheten manuellt för att stämma av antalet deltagare. Vid ev. kö i samband med start skall minst 2 meters lucka hållas.*
- Steg 8 **Deltagarna stämplar vid målgången och beger sig till sekretariatet för utstämpling.**
- Steg 9 **Deltagarna stämplar ut hos funktionären i sekretariatet.**
Not: om arrangören använder förlängningssladdar till masteravsläsningen och till sträcktidsläsaren, så kan deltagaren stämpla ut med god avståndsmarginal till den funktionär som sitter i sekretariatet. Att deltagaren får sträcktider vid avläsningen är inte något krav. Det är upp till arrangören. Dock så får deltagaren sitt resultat och sina sträcktider via Eventor några timmar senare. Något som inte bör förekomma är resultat via utskrifter eller via bildskärm som gör att vi inte kan hålla social distans till varandra. Deltagarna får ha tålamod och vänta till hemkomsten för resultat. Man kan även lägga upp arrangemanget på "liveresultatonline" så att deltagarna i realtid



kan se resultatet i sina mobiler.

Steg 10

Avslutning med dusch och fika.

Not: arrangören kan ej erbjuda omklädning och dusch samt fika med mackor som det har skett hittills. Det är upp till deltagarna själva att ordna med ev. "våtklut" och ombyte. Fika efteråt står deltagaren själv för. Viktigt är att alla deltagare håller social distans till varandra efteråt.



Info om resultatgivning på plats!

Arrangörer som har lite teknisk utbildning eller ni som vill lära er, ni har möjlighet att på motionsarrangemangen visa resultat "online" via deltagarnas mobiler på Arenan. Hur man gör detta finns det information om på www.veteransidan.com.

Att tänka på för alla!

Vi respekterar varandra och håller social distans till varandra under hela tävlingen. Känner du som deltagare någon form av förkylning, feber eller någon annan symptom på morgonen innan tävlingen, då SKALL du stanna hemma. Har du som deltagare kännedom om någon bakomliggande sjukdomsbild hos dig och som gör att du är känslig för infektioner, då bör du vara rädd om dig och avstå arrangemanget. Det kommer fler möjligheter framöver. Hälsan i första hand! **Glöm inte, det är personligt ansvar som gäller för alla som medverkar!**

Till sist: som arrangör är det viktigt att ni kontaktar och informerar mark-och jakträttsinnehavare inför kommande tävling. Glöm inte det!

Frågor kring detta besvaras av Alf Lindberg, 076- 1040 961.

Synpunkter som inkommit som kompletterar ovanstående:

Tips nr 1 Swish: om Swish-numret på tävlingen inte går direkt till klubben så bör namnet på den som står som mottagare tydligt framgå på inbjudan. En rekommendation i samband med anmälan är att deltagarna INTE behöver visa upp telefonen om betalningen är gjord i förväg. Vi måste kunna lita på varandra. Vi gör en utvärdering senare i höst om detta förfarande fungerar.

Tips nr 2 Utbrutet mål: vi rekommenderar att ni som arrangör placerar målstämplingen minst 100 m, helst lite mer, från Arenan/utstämplingen så att deltagarna i lugn och ro kan pusta ut innan utstämplingen.

Tips nr 3 Intervallanmälan: för att arrangören skall ha full kontroll på flödet av deltagare under tävlingen, så rekommenderar vi "intervallanmälan". Det innebär att deltagarna via Eventor kan välja startgrupp. T.e.x 09.00-09.30, 09.30-10.00 o.s.v. Begränsar man antalet deltagare i varje grupp till 30

stycken så får man en bra genomströmmning av deltagarna och risken för att överskrida mer än 50 personer på Arenan är liten. Tips! Lägg in startgrupperna i Eventor som "klasser".

Tips nr 4 Livelox: lägg gärna upp tävlingen på Livelox så att deltagare kan sitta hemma i lugn och ro och studera hur andra deltagare har sprungit. Även bra för social distansering.

Tips nr 5: som arrangör, lägg upp lösa definitioner på Eventor dagen innan som deltagarna själva kan skriva ut om de vill.

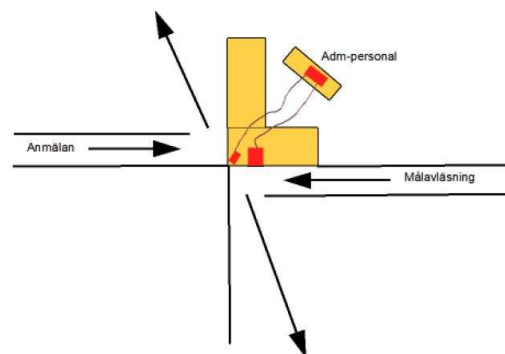
Tips nr 6: Lägg in QR-koden för Swish(den bilden som man riktar mobilen mot för registrering) redan i inbjudan så kan deltagarna enkelt redan kvällen innan eller på morgonen innan avfärd göra betalningen.

Tips nr 7: Ett bra tips till alla arrangörer är att låta kontrollskärmarna(ta in SI-enheterna p.g.a. stöldriskan) sitta ut till dagen efter kl. 15.00 så kan de som inte vill delta på tävlingsdagen i lugn och ro gå/springa samma bana som kompisarna gjorde dagen innan. Vill man jämföra sin tid med kompis, använd Livelox då.

Tips nr 8: Lägg gärna upp en kartskiss i Inbjudan eller på Eventor som visar var parkeringen finns, väg till start och mål. Även toaletter bör utmärkas. Allt för att deltagarna i förväg vet vart de skall ta vägen vid framkomst.

Tips nr 9: Det har kommit önskemål om att på veteranarrangemang få medverka men utan tidtagning. I MeOs (tävlingsprogrammet) finns det möjlighet att lägga in banor utan tidtagning. Hur man gör det finns det en beskrivning på www.veteransidan.com

Tips nr 10: Ett bra tips om man inte har "föranmälan", är att man låter deltagarna göra som på bilden, göra en separat fälla för "utstämpling" och en annan för "anmälan". (se bilden) för att hålla isär deltagarna. Allt för att hålla distans till varandra.



Nedan: Senaste råden från FHM(Folkhälsomyndigheten) från 25 juni. Precis det våra arrangemang syftar till:”Coronaanpassade” arrangemang.

Idrottsföreningar¹

Allmänna råd

För att undvika spridning av covid-19 bör idrottsföreningar

1. när det är möjligt hålla träningar och andra idrottsaktiviteter **utomhus**, och
2. **begränsa** antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel.