



Covid-19

Så här kan och gör vi som medlemsklubbar i Göteborgs Orienteringsförbund för att från våra utgångspunkter bidra till en minskad smittspridning och samtidigt vidmakthålla vårt engagemang och verksamhetens bedrivande.

Till och från våra aktiviteter inom vårt naturliga upptagningsområde:

- Undvik att resa med kollektivtrafik
- Cykla gärna.
- Samåk med familjemedlemmar eller andra människor som du annars träffar ofta.

Träningar inne/ute:

- Avstå helt från att ha träningar inomhus.
- Utomhus i små separerade grupper.
- Omklädningsrum ska ej användas och dusch sker hemma.
- Klubbstugorna är stängda.
- Följ kontinuerligt Folkhälsomyndighetens allmänna råd och Västra Götalandsregionens lokala råd för att minska risken för smittspridning.

Vem och vilka:

Ungdomar och vuxna födda 2004 och tidigare.

Träna och genomför det individuellt eller mindre grupper < 8 personer. Möten och övriga träffar digitalt. Klubbstugorna är stängda för möten/övrig verksamhet.

Personer födda 2005 och senare

- Träningar kan/får genomföras med flera personer samtidigt men det måste ske på ett säkert sätt för att minska risken för smittspridning.
- Träning utomhus, i små grupper.

Håll nere antalet ledare och vuxna så långt det är möjligt. Medföljande vuxna skall endast lämna och hämta vid träning och alltså inte involvera sig i träningen

Samvaro och fysisk kontakt:

- Ingen fysisk kontakt.
- Vid alla aktiviteter ska utrymme finnas så att deltagare kan hålla avstånd på minst 1,5 meter.
- Detta bör vi alla påminna varandra om