



OPPDATERING VEDRØRENDE CORONAVIRUS I DISKSPORTSAMMENHENG

I en presisering fra Helsedirektoratet, åpnes det opp for trening i grupper på maksimum 5 personer, uavhengig av om det er uorganisert eller organisert trening,

Dette betyr blant annet:

- *At maksimum 5 personer kan trene sammen.*
- *Man må holde 2 meters avstand til enhver tid*
- *Man kan ikke benytte utstyr, som flere berører (så som ultimatedisker osv.)*
 - o *Smitte kan overføres indirekte på overflater i opptil 3 dager.*
- *Der er ikke lov å bruke garderobe*
- *Der oppfordres til ikke å bruke offentlig transport til/fra treningen*

ALLE aktiviteter må gjennomføres på en sånn måte at man kan overholde de aktuelle smittevernreglene.

Vår idrett er todelt, Ultimate og Diskgolf.

Ultimate krever både utstyr, samhandling og kontakt med flere utøvere, og basert på disse retningslinjene er vår anbefaling fortsatt at våre klubber som driver med Ultimate opprettholder treningsstopp. Hvis dere allikevel ønsker å organisere kondisjonstrening/styrketrening på åpne flater utendørs så understreker vi viktigheten av at overnevnte regler overholdes.

Når det gjelder **Diskgolf** så viser vi til presiseringen fra Helsedirektoratet at Covid-19 kan sitte på plast og metall i opptil 3 dager. Det gjør at det kan være vanskelig å vite om det er smitte på kurvene. NAIF føler det derfor fortsatt riktig å oppfordre til minst mulig aktivitet på banene. Hvis dere allikevel velger å bruke banen til trening ber vi dere tilsikre at smittevernreglene følges. Vi viser til retningslinjer som er kommunisert via sosiale medier og som dere finner i dette dokumentet.



RETNINGSLINJER FOR Å BEGRENSE KORONASMITTE VED BRUK AV DISKGOLFBANEN:

1: FØR SPILL

- Ikke besøk disk golfbanen dersom du har symptomer på smitte.

Dette gjelder også generelle symptomer på forkjølelse.

- Følg generelle råd og retningslinjer gitt av helsemyndighetene, og av den kommune hvor disk golfbanen er.
- Ingen klubborganisert gruppeaktivitet.
- Unngå samkjøring til banen.
- Unngå å komme til disk golfbanen for tidlig for å unngå ansamlinger av mennesker.
- Det oppfordres til først og fremst å spille sammen med personer man kjenner/føler seg trygge med i den nærmeste perioden fremover.

RETNINGSLINJER FOR Å BEGRENSE KORONASMITTE VED BRUK AV DISKGOLFBANEN:

2: Under spill

- Vi oppfordrer til å være maks 3 spillere i samme gruppe. Det er lettere å være 2 meter fra hverandre rundt et utkastfelt, rundt kurv og generelt på en diskgolfbane enn 5 personer.
- Hold avstand til hverandre. Minimum 2 m under hele runden.
- Bruk bare dine egne disk, ikke plukk opp andres disk og berør bare ditt eget diskgolffutstyr.
- Ikke lån noe utstyr fra andre spillere – hverken disk, mini, håndkle ol.
- «Gi» putter for å unngå kontakt med kurv.
- Unngå å ta på kurvene både når dere skal ta ut egen disk og generelt.
- Sjøppedunker benyttes ikke. Ta med søppel hjem.
- Ingen «high-fives» eller berøringer.

RETNINGSLINJER FOR Å BEGRENSE KORONASMITTE VED BRUK AV DISKGOLFBANEN:

3: ETTER SPILL

- Ikke ta hverandre i hånden for å takke for spillet.
- Ingen ansamling av mennesker.
- Vær oppmerksom på å holde avstand til andre på offentlige områder som turløyper, parkeringsplass etc.



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**