

DalaVeteraners orienteringsövningar 2021

Ur myndigheters råd, anvisningar, rekommendationer och klarlägganden:

[Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) - Information från svenska myndigheter, länsstyrelser och kommuner

[Vad gäller för mig som fyllt 70 år? — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

[Rapport: Konsekvenser för personer 70 år och äldre av smittskyddsåtgärder mot covid-19](#)

[Läs mer om riskgrupper för covid-19](#)

Vad skriver SOFT?

[Smittsäker träning tillåts för alla - uppdaterad 14/12 - Svenska Orienteringsförbundet \(svenskorientering.se\)](#)

Under tisdagen presenterade regeringen och Folkhälsomyndigheten föreskrifter och nationella allmänna råd som träder i kraft den 14 december. Träning under smittsäkra former och om möjligt utomhus tillåts nu även för de som är 16 år och äldre.

[Här hittar du SOFT:s information om coronaviruset och dess påverkan på svensk orientering - uppdaterad 14/12 2020.](#)

Den 14 december införs nya nationella allmänna råd och då kommer idrottsträningar återigen att bli tillåtna för hela befolkningen. Följande står att läsa i de nya föreskrifterna:

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan. Du bör dock bedriva sådana aktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta. För att personer födda 2004 eller tidigare ska kunna träna idrott eller ägna sig åt andra fritidsaktiviteter på ett sådant sätt bör de:

- 1. hålla avstånd till varandra,***
- 2. inte dela utrustning med varandra,***
- 3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus,***
- 4. undvika gemensamma omklädningsrum,***
- 5. resa till och från aktiviteten individuellt, och***
- 6. utföra aktiviteten i mindre grupper***

I början av december uppdaterade Svenska Orienteringsförbundet sina riktlinjer gällande träning. Den 14 december gjorde SOFT ytterligare en uppdatering så att riktlinjerna harmonierar med de nationella allmänna råden - klicka [HÄR](#).

DalaVeteran-samordnarens rekommendationer 2020-12-27:

- Vistas och träffas gärna utomhus. Det främjar välbefinnandet och minskar betydligt risken för smitta.
- Träffas hellre utomhus än inomhus och håll ungefär en armlängds avstånd till andra människor. (Fullvuxna orienterare har ganska långa armar, ca 2 m. Min kommentar.)

**Sköt om er väl och träna på så hoppas jag att vi ses i april 2021.
Meddela mig när ni vill bjuda in till DalaVeteran-OL!**

/Anders Claesson, samordnare DalaVeteranerna