



---

# Hedmark Skikrets - Høstmøte 2020

---

## Langrenn

---

På lag med alle som elsker snø!





---

## Agenda

---

- Kort fra Leder i Hedmark Skikrets
  - Status fra LK
  - NFS Høstmøte
  - Fluorforbud -hva gjelder mhp utstyr, ski
    - 16 år og yngre i år
  - Smittevern for klubber og arrangører
  - Kurs/Utdanning tilbud til klubber
  - Oppfølging vårmøte. WorkShop blant annet:
    - KM sprint. Ønske om fullt sprintprogram – neste år.
    - Uttak stafetter – neste år.
-



---

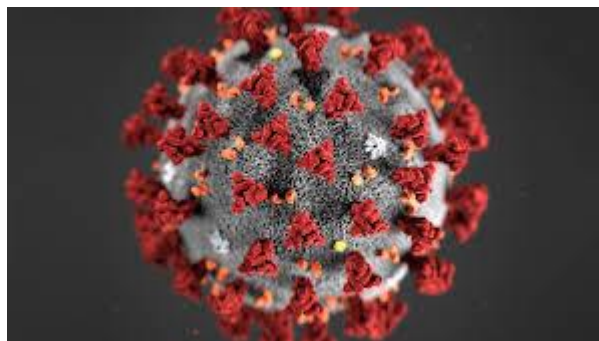
## Agenda fortsetter

---

- Terminliste KM og Hedmarks Cup.
    - Jr. Cup/15-16
  - Støtteapparat. Samarbeid Hamar SK ++
  - Samling plan for neste sesong
  - Eventuelt
-

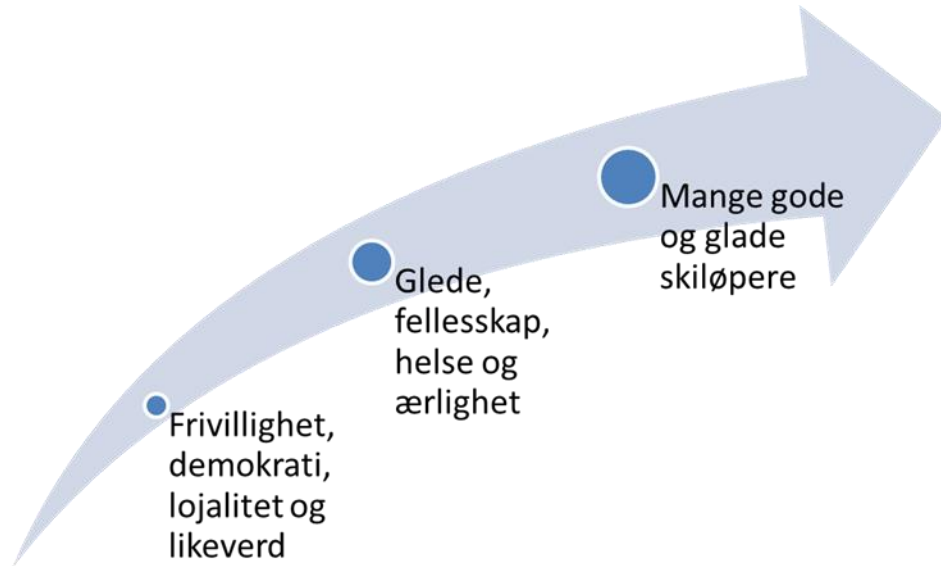
# Annerledesåret 2020 og annerledesseongen 2020/21

- Corona
- FHI
- Skiforbundets coronaveileder
- Sesongen 20/21 – hvordan?





# Visjon og verdier



## Det går bra!!

- Vi kan drive idrett innenfor retningslinjer
- Vi er heldige som driver utendørsidrett
- Se muligheter og ikke begrensninger
- Nye mål og nye muligheter - både for topp og bredde
- Tenk sammen, men litt mindre grupper enn før
- Viktigere enn noen gang å tenke rekruttering og hindre frafall.





## Hva har vi gjort?

- Permitteringer i adm – vi har klart oss og gudskjelov er alt som normalt fra 1. august
- Webinarer – gjennomført mange og dette er framtiden. God læring, lære av de beste og ta med seg til egen trening, karriere og livet.
- Anlegg – oversikt, noen nye oppfølging
- Integrering – ledsagerkurs, Hamar skiklubb
- Samlinger gjennomført innenfor regelverket
- Muligheter for å søke om midler ifht coronatap
- Sesongen er i gang dere 😊

## Ofte hørt... og fortsatt ofte hørt..

- Vask henda
- Hold avstand
- Holde deg hjemme om du er syk
- Ta vare på hverandre







## Avslutning



LYKKE TIL!!



## Status LK

- Samlinger
- Generelt veldig god oppslutning rundt samlinger

13-16

- Aug: Interkrets samling – Mosetertoppen
- Okt: Rena avlyst - Dagsamling Hamar/Furnes og Elverum ca 55 del. Begge dager
- Nov: Snøsamling Trysil for 15-16. Dagsamling for 13.14 senere lokalt.

- Jr./Sr.

- Jun: Dagsamling Elverum
- Aug: Barmark Trysil
- Sept. Flyttet fra Natrud til Trysil
- Okt: Barmark Trysil ca. 60 del.
- Nov: Snø Trysil





---

## Status fortsetter

---

- Senior (Hamar SK)
    - 10-12 løpere?
  - Region lag Innlandet (Team Elon)
    - 3 Hedmarks løpere av 9, Joachim, Johanne og Kristoffer
  - Gode forberedelser i sommer og høst, spent på sesongstart på Beito.
-



---

## Høstmøte NSF

---

- Økonomi – God kontroll prognose +9 mill.
- LK NSF har også ansvar for bredde, kontakt med kretsledd.
- Prosjekt fallende medlemstall.
- NSF langrenn vil ta et klart samfunnsansvar i forhold til å begrense COVID-19. Dette ansvaret veier svært tungt i forholdet til ønsket om å gjennomføre en mest mulig normal skisesong.
- NSF langrenn føler et stort ansvar for utøvernes helse, og har fortsatt som mål at INGEN langrennsløpere i Norge skal bli smittet med Covid-19 under våre arrangement.

**«Det er ikke nødvendigvis slik at alt som er lov er lurt»**

---



---

## Høstmøte NSF

---

- Konsekvenser:
    - Ikke Hovedlandsrenn
    - Ikke NC Jr.
    - Nordisk juniorlandskamp • Utsatt til sesongen 2021/2022 etter vedtak i «Scandinavian group»
    - EYOF • Norge har valgt å ikke delta i langrenn (LK-vedtak).
    - Kun 10 + 10 Jr. på Gålå og NM del 2
  - Pågående prosess med redusert kvote Jr. NM (2 x400) og NC Senior (2 x 150).
-



## Fluorforbud, hva gjelder mhp utstyr, sk

- Fluor-regler for langrennsløpere: Klasser til og med 16 år: • «Styret i Norges Skiforbund har vedtatt å videreføre et verdibasert fluorforbud i klassene til og med 16 år for sesongen 2020-2021. Forbudet omfatter bruk av fluorholdige gildprodukter. Det vil bli gjennomført kontroller. ("Glidprodukter" omfatter også bruk av glidprodukter i festesonen)
- Alle aldersklasser /Generelt: • Bruk av fluorholdige smøringsprodukter er regulert av EU direktiv. Selv om FIS har valgt å utsette vedtaket om et generelt fluorforbud, må alle forholde seg lovverket og de reguleringer som til enhver tid er gjeldende.
- Se Swix Guide![Swix fluorrens veiledning](#)

# Smittevern for klubber og arrangører

- Det finner dere her:

## Nyheter Hedmark Langrenn

2020



Alle måneder



### Tilbakeblikk på to fine dagsamlinger

Helgesamling ble dagsamlinger. Det fungerte veldig bra!



### Skiforbundets koronaveileder

Veilederen blir oppdatert ved behov, oppdatert med smittevernprotokoll for breddeidretten 15. oktober.



# Korona – status regler og retningslinjer

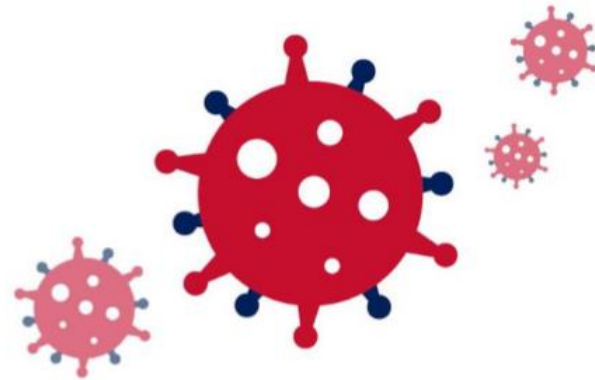
Pr. 7. oktober 2020





## Det går bra!

- Du kan drive med idrett!
- Du må følge reglene.



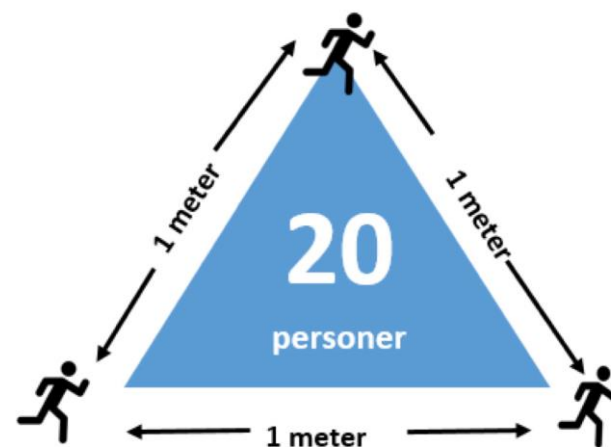
## GRUNNLEGGENDE FOR ALL AKTIVITET

- Syke personer skal holde seg hjemme
- Hold 1 meters avstand
- Vask hendene ofte
- Host i papirlommetørkle eller albuekroken
- Begrens bruk av felles utstyr og sørg for godt renhold av utstyret som benyttes
- Registrer hvem som er tilstede



## Trening

- Maks 20 personer i gruppe
- Alle grupper skal ha minimum 1 ansvarlig leder
- Samtidig oppmøte for flere grupper kan skje hvis gruppene holdes adskilt under hele treninga
- Hold avstand, men kortvarig fysisk kontakt for utøvere under 20 år er tillatt
- Skift hjemme og unngå helst bruk av felles garderober
- Bruk egen drikkeflaske



## Smittevern for breddeidretten



Det er kommunehelsetjenesten som har ansvar for oppfølging av lokale smittetilfeller



Oppstår det et tilfelle som klubben gjøres kjent med vil klubben få beskjed fra kommunehelsetjenesten om hva dere skal gjøre



Sørg for å ha oversikt over alle som har deltatt i aktivitet i klubben, da bidrar klubben til å redusere smittespredningen



Ved smitte i klubben – meld fra til skikretsen, slik at det kan gjøres en vurdering av videre håndtering innenfor din krets

## Arrangement

### Ansvarlig arrangør skal:

1. Gjøre en risikovurdering av aktiviteten/arrangementet som planlegges
  2. Utarbeide smittevernplan
  3. Sørgе for nødvendig varsling og tillatelse fra lokale helsemyndigheter
  4. Informere deltagere og tilstedeværende om gjeldende smitteverntiltak
  5. Registrere tilstedeværelse
-

## Arrangement – dette gjelder fra 12. oktober

- Inntil **600 personer** kan være til stede på arrangement, fordelt på kohorter på inntil **200 personer**
  - Kohortene må være fysisk adskilt
  - Kohorter kan skiftes ut i løpet av arrangementet, forutsatt at de ikke kommer i kontakt med hverandre og at det foretas nødvendig vask av rom og felles berøringsflater
  - Det er ikke anledning til å skifte kohort i løpet av arrangementet
  - I begrensningen på antall personer gjelder deltagere, støtteapparat, foresatte, media, tilskuere og andre som ikke har oppgaver knyttet til gjennomføringen av arrangementet
  - For alle konkurranser gjelder regel om at utøverne skal holde 1 meters avstand
-

## Lokale regler og tiltak

---

- Kommunene kan innføre strengere regler lokalt på grunn av smittesituasjonen
  - Følg alltid råd og pålegg fra lokale helsemyndigheter
-

## Regelverk og informasjon

- **NSFs koronasider**  
NSFs smittevernprotokoll for breddeidretten publiseres her <https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/9/nsfs-koronaveileder/>
- **NIFs samleside om koronaviruset**  
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>
- **Helsedirektoratets veileder for idrett**  
<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19>





# Digital besøksregistrering



- Alle idrettslag har gratis tilgang til digital besøksregistrering [qrona.nif.no](https://qrona.nif.no)

- Mer info: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/artikler/gratis-digital-besoksregistrering/>

# Vis ansvar – skiidretten er en del av dugnaden



The infographic features five hand-drawn style illustrations on a dark blue background:

- A speech bubble with the text "HOLD AVSTAND 1 meter" and a double-headed arrow between two red hearts.
- A yellow bar of soap with the text "VASK HENDER for og etter trening".
- A blue water bottle with the text "BRUK EGEN" above an upward arrow and "DRIKKE-FLASKE" below it.
- A circular graphic with the text "Rengjør felles utstyr for og etter trening" and illustrations of a red basketball, a yellow tennis ball, and a blue soccer ball.
- A green virus-like shape with the text "SYK? Bli HJEMME".

Idretten er med i dugnaden – STOPP koronasmitten!

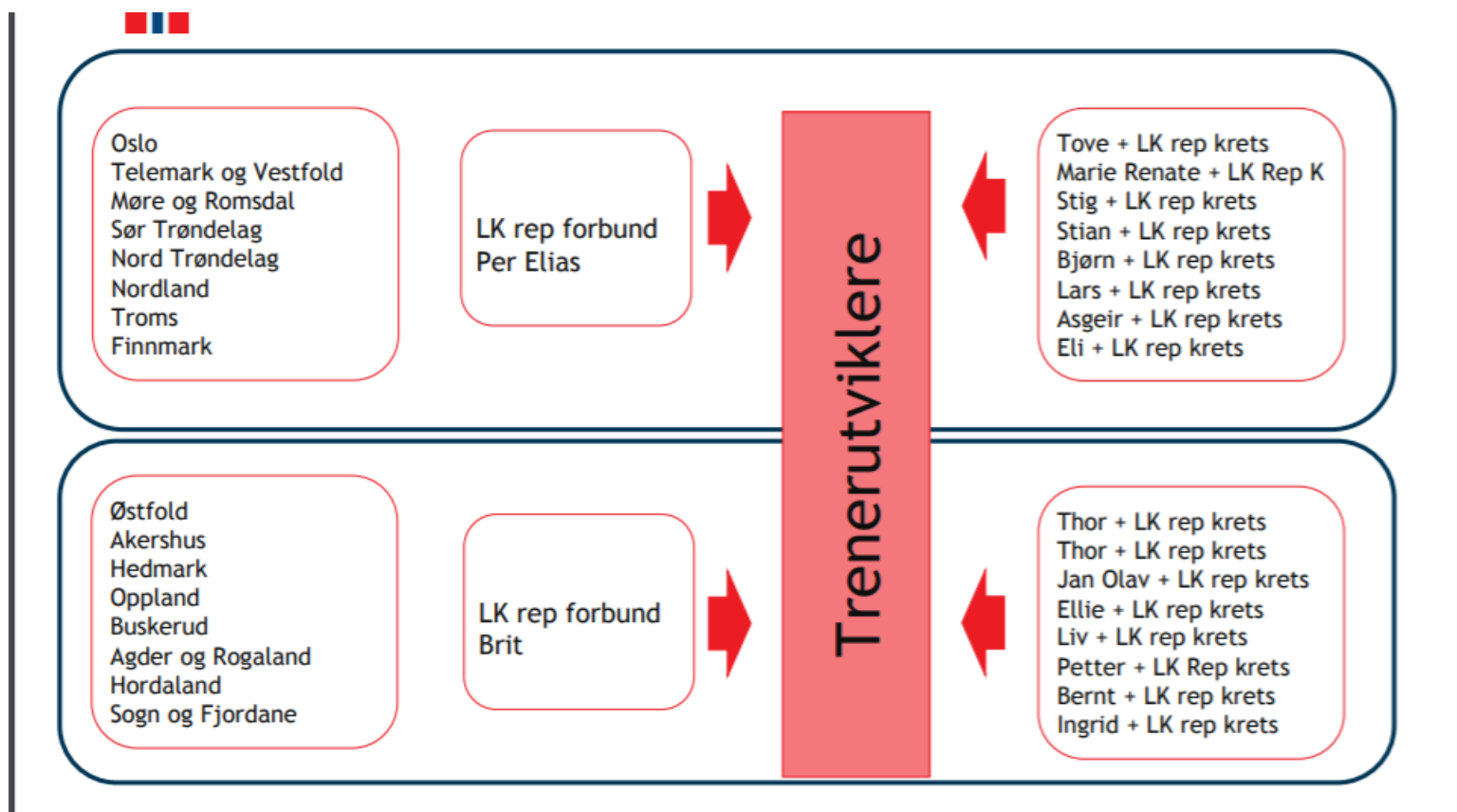
Norsk Tipping

NORGES IDRETTSFORBUND



## Kurs/Utdanning tilbud til klubber

- Ta kontakt om klubben ønsker kurs.





## Oppfølging vårmøte.

---

---

---

Oppfølging vårmøte. WorkShop blant annet:

- KM sprint. Ønske om fullt sprintprogram – neste år.
  - Uttak stafetter – neste år.
-



## Terminliste KM og Hedmarks Cup

- Hedmarkscup:
  - 1 renn i Desember
  - 9-10 Januar
  - 30-31 Januar KM (Sprint og distanse fri)
  - 13-14 Februar KM (Fellesstart og Sprint stafett kl.)
  - Avslutning etter påske 10-11 April



---

## Terminliste

---

- Jr. Cup Innlandet
    - Samarbeid med Oppland og Buskerud?
    - 3 aktuelle helger 23-24 januar, 20-21 februar, og 27-28 mars.
    - Oppland ønsker 23-24 januar. Kan kjøre 2 dagers
    - Buskerud 20-21? Februar
    - Hedmark 27-28 mars?
  
  - Foreslår egentlig enkeltrenn
  - Kan 15-16 delta? Eller andre fellesrenn med Oppland?
-



---

## Støtteapparat

---

- Smøretilbud samarbeid med Hamar SK (Ikke klart) på NC Senior og NM
  - Hoved leder NC Sen
  - Støtte NM Sen del 1 og 2
    - (HL, Sekundering, Stav/drikke)
  - Støtte NM Jr.
    - (HL, Sekundering, Stav/drikke)
-



---

# Samlingsplan for neste år 21/22

---

---





---

## Eventuelt

---

- The End
-