

Viktig informasjon angående skyting!

Vi starter forsiktig opp skytingen igjen på Heistadmoen. Vi har gjort en risikovurdering relatert til oppstarten. Basert på denne og føringer fra NROF sentralt er det noen **sikkerhetsregler** som alle må følge:

Før oppmøte.

- Alle som ikke er 100% friske (har **symptomer** som er forenlig med Corona-smitte) må **holde seg hjemme**.
- Sørg for god **håndhygiene** (vask hendene ofte).

Ved oppmøte.

- Alle må **desinfisere hendene** med Antibac ved ankomst. (Vil være tilgjengelig på stedet.)

Mens skytingen pågår.

- Hold god avstand til andre personer (>1 meter).
- Unngå å ta deg til ansiktet.
- Ammunisjon og lapper vil bli delt ut til den enkelte.
- Desinfiser hendene med Antibac underveis ved behov.
- Lån av våpen eller utstyr er tillatt, men utstyret må desinfiseres mellom hver bruker.
- Følg anvisningene som gis av skyteleder.

Før avreise.

- Alle må **desinfisere hendene** med Antibac før avreise.

Etter skyting.

- Dersom du blir **syk i etterkant** av skytingen, så **inform** NROF Avd. Kongsberg om dette på epost nrof.kongsberg@gmail.com slik at vi evt. kan bidra i smittesporing.



Vaner som forebygger smitte

- Papirlommetørkle**
foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.
- Bruk albukroken**
når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
- Vask hendene**
ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Hånddesinfeksjon**
med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

FHI
Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet