



# SMITTEVERNTILTAK FOR SONE- OG KRETSRENN 6. – 7. MARS 2021 PÅ STOELVA SKISTADION

## SMITTEFOREBYGGENDE TILTAK

Smittevernets «gylne treenighet»:

- A. Om du føler deg syk – hold deg hjemme!
- B. God hånd- og hostehygiene skal praktiseres under arrangement!
- C. Hold avstand og unngå nærkontakt under arrangement!

Husk at alle skal følge avstandsregelen som vi har satt til 2-meter under arrangementet.

## RISIKO- OG TILTAKSPLAN

### **Risikopunkt 1: Toalettbesøk**

Benytt håndsprit før man går inn på toalettene. Står på et bord utenfor dør til garderobene.

Toalettøk skal være utenforbygget. Benytteegen inngang og egen utgang til bygget ved toalettbesøk.

### **Risikopunkt 2: Henting startnummer**

Utlevering startnummer fra bu ute.

Regulering av kø, hold avstand, minimum 2,0 m. Køvakt for å regulere køen.

### **Risikopunkt 3: Start**

Hold avstand!

Minimum 2,0 m. Startvakt passer på avstandene.



#### **Risikopunkt 4: Målgang**

Hold avstand!

Minimum 1,0 m, gjerne større.

Ikke opphold deg lengre enn stengt nødvendig i målområdet

Det vil ikke være saftutdeling.

Individuell henting av premie på bord, hold avstand, minimum 2,0 m. Køvakt for henting av premie.

#### **Risikopunkt 5: Trengsel på indre stadion**

Kun akkrediterte personer har adgang til indre stadion.

Funksjonærer med nærkontakt med utøvere og støtteapparat skal ha munnbind.

Holde avstand! Minimum 2,0 m, til folk utenom familien

### **HYGIENETILTAK**

Alle som deltar i aktiviteten skal:

- Praktiser allment godt smittevern før, under og etter hver treningsøkt.
- Unngå hånd til ansiktet.
- Unngå håndhilsning, klemming, «feiring» og annen unødvendig fysisk kontakt.
- Hoste i albuekroken eller i et papir som kastes (med påfølgende håndvask/desinfisering).



## ANDRE TILTAK

Utøvere, trenere og støtteapparat som tilhører risikogrupper bør i samråd med lege vurdere om de kan delta i arrangementet.

Ved tegn til covid-19 relaterte symptomer (også lette) skal personen holde seg hjemme. Personen kan ikke delta i klubbens aktiviteter før 1 døgn etter at personen er symptomfri.

Hvis en person i husstanden til utøver, trener eller person i støtteapparat har fått bekreftet covid-19, skal utøver, trener eller person i støtteapparat ikke delta i arrangementet. Man skal da følge Folkehelseinstituttets råd til nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller lignende og skal testes for smitte før man igjen kan delta

## RAPPORTERING

Ved smitte skal utøveren eller dennes foresatte/verge umiddelbart rapportere dette til klubben.

Klubben skal for øvrig følge retningslinjene som er beskrevet i punkt 3.2.