

HL og O-landsleir



Informasjon om smittevern

Som alle vet må smittevern ligge som en føring for avviklingen av Hovedløpet og O-landsleiren. Under følger noen punkter som gjelder spesielt for arrangementene, utover dette forholder vi oss til de generelle føringene, idrettens smittevernregler og [NOFs veileder om smittevern](#). Tiltak på de ulike delene har blitt utarbeidet sammen med FHI, kommuneoverlegen i Lørenskog og NOF. I tillegg gjelder: **Dersom det er et utbrudd på gang i Lørenskog vil arrangementet avlyses på kort varsel!**

Før arrangementet

- Sette seg inn i smittevern reglene som gjelder for Hovedløpet og O-Landsleiren (HL/OLL)
- Kretser og klubber må ha en plan for hjemsendelse av utøvere som skulle bli syke under arrangementet. Hvordan sikres vedkommende sikker hjemreise?
- Utøvere og ledere med tegn på sykdom skal holde seg hjemme, dette gjelder også ved lette symptomer.

Under arrangementet

- Utøvere som får symptomer i løpet av HL/OLL skal varsle arrangør umiddelbart og isoleres. Isolering/karantene av romkamerat og andre skal da vurderes.
- Utøvere kommer til å bli delt inn i grupper på inntil 20 personer, tilsvarende gruppene som er benyttet på trenings og aktivitetsdagen under tidligere OLL. Utøverne skal følge sin gruppe gjennom hele HL/OLL. Gruppene kommer blant annet til å styre hvor de skal spise måltider, kjøre buss med og påvirke hvem de kan bo på rom med.
- Løpene blir delt inn i tre løp (D/H 14, D/H 15 og D/H 16, DH 14-16C vil få starttider tilknyttet sitt årskull).
- Trenings- og aktivitetsdagene er delt inn i to separate arrangementer, der hvert arrangement har under 200 deltagere.
- Arena og aktiviteter er kun åpent for utøvere, ledere, trenere og presse. Det vil ikke være salg av mat og drikke på arena.
- God håndhygiene skal praktiseres, og det vil være tilgjengelig håndsprit på alle aktiviteter som skal benyttes.
- Så langt som mulig skal en tilstrebe å holde minst 1 meter avstand til andre. HL/OLL har fått unntak fra denne regelen for overnattingen og for aktivitetene.
- Det er ikke tillatt å oppholde seg på andre hotellrom en der en sover.

Helt vilt

HL og O-landsleir



- Alle må bistå arrangør med å hjelpe utøvere til å tenke smittevern i alt de gjør.
- Camilla Svensvik er smittevern leder for hele arrangementet. Hun er også lege.

Etter arrangementet

- Dersom en utøver, trener eller leder utvikler symptomer innen 14 august skal arrangør varsles.

Helt vilt