

SMITTEVERNPROTOKOLL FOR NM SPRINT, HOVEDLØP FOR YNGRE OG NORGESCUP I SKIORIENTERING PÅ LYGNA 23.01. -24.01.2021

INNLEDNING

Smittevernprotokollen er utarbeidet for gjennomføring av NM sprint for junior og senior og Hovedløp for aldersklassene 14-16 år i skiorientering. Arrangementene er for toppidrettsutøvere. I tillegg er det klasser for eldre og yngre utøvere.

Utøvelse av skiorientering er ikke i seg selv forbundet med vesentlig smittefare all den tid det utføres individuelt. Løperne starter individuelt over et lengre tidsrom og de fordeler seg i et stor løypenett i skogen. Det er derfor lav risiko for nærkontakt og trengsel i skogen eller på arenaen. Utfordringene er mer knyttet til reise, arena (samlingsted) og startsted.



© 2020 Lygna skisenter. All rights reserved

KORT FAKTA INFORMASJON OM ARRANGEMENTET

GJENNOMFØRING OG OMFANG:

Arrangementet gjennomføres i perioden 23.01. -24.01.2021 på Lygna skisenter

Lørdag 23/1: Hovedløp for 14-16 år, Norgescup mellomdistanse for junior og senior, åpen konkurranse for andre deltagere.

Søndag 24/1: NM sprint for junior og senior. Åpen konkurranse for andre deltagere.



Ettersom de yngre deltagerne vil bli kjørt til arrangementet av sine foreldre oppfordres disse til å stille i konkurransen i sine respektive klasser for å spre flest mulig ut i skogen, i stedet for at det skal være mange som står å venter inne på arena.

Arena og starttidsordning utformes slik at det aldri er mer enn 200 personer samlet på arena samtidig, i tillegg til arrangørens stab. Det åpnes for at arenaen kan fylles opp med nye deltakere når de som er ferdige har forlatt arenaen. Starten vil strekke seg over god tid. Startområdet rigges med tanke på tilstrekkelig avstand.

Det estimeres 200-250 deltagere totalt. tillegg kommer ca 20 funksjonærer og 30 ledere/trenere. Alle deltagere og trenere/ledere må registreres i påmeldingen før de ankommer arrangementet, og det vil føres mannskapsliste for funksjonærene.

Hver klubb/deltaker tildeles sin spesifikke starttidsbolk. Dette skal klart fremgå av arrangørens informasjon.

Ettersom en stor del av deltakerne kommer fra Østlandet forventer vi at de bor hjemme. Innkvartering av deltagere som kommer utenfor kjøreavstand til Lygna skjer på hotellene på Hadeland eller hytter på Lygna.

ARRANGEMENTET VIL **IKKE** VÆRE ÅPENT FOR PUBLIKUM

ANSVARLIGE, LOKAL ARRANGEMENTSLEDELSE:

Løpsleder	Hans Jørgen Kvåle	41929199	hjkvale@gmail.com
Løpskontor	Hanne Kvåle	95171110	hanne.kvale@g-sport-brandbu.no
Løyper	Asbjørn Kvåle	90635598	asbjorn.kvale@intersport.no
Start	Kim Andre Sveen	41929191	kasveen@hotmail.com
Arena/Målområde	Halvor Gjerdingen	97028905	halv_gj@online.no
Tidtaker	Einar Teslo	90193591	einar.teslo@gran.kommune.no
Smittevernansvarlig	Emily Kvåle	48633063	emily@benhamkvale.com

PLANLAGTE MØTER OG GJENNOMFØRING AV DISSE:

Møter i arrangementskomiteen skjer på Teams eller fysisk i egnede lokaler, og ved utveksling av dokumenter i Google Drive.

ANKOMST OG TRANSPORT

Det anbefales å unngå samkjøring med andre enn de fra samme husstand. Ved samkjøring med andre utenfor husstanden vil det anbefales å bruke munnbind



OPPLÆRING FRIVILLIGE

Før arrangementet gjennomføres får alle frivillige opplæring der det blir gitt råd og anbefalinger for hvordan arrangementet skal gjennomføres i tråd med de generelle og lokale anbefalingene for forebygging av smitte og den enkelte sin opptreden.

Opplæringen vil skje via en videolink som blir sendt på e-post.

De frivillige som jobber i førstelinje og av den grunn trenger å anvende smittevernutstyr, sånn som hansker og desinfeksjonsmidler, vil få egen opplæring på dette.

I forbindelse med denne opplæringen vil det blant annet legges vekt på noen generelle «coronavettregler»:

- *Ingen skal ta på samme utstyret med hendene uten at hansker anvendes*
- *De som bruker hansker skal ikke berøre ansiktet sitt med hanskene*
- *Toalettbesøk på angitte steder og opptreden iht. beskrivelse lenger ned i dette dokumentet*
- *Vi retter oss etter det «smittevernledere» kommer med anmodning om*
- *Vi anmoder alle om å holde avstand iht. de til enhver tid gjeldende retningslinjer for sosial distanse*

Alle frivillige som har kjent forkjølelseslignende symptomer to dager før eller samme dagen som de skal være frivillig under arrangementet, skal melde fra om dette til sin gruppeleder. Den frivillige skal ikke møte på stadion og er dermed permittert fra oppgaven. Frivillige eller andre som er i noen form for korona karantene skal ikke være på stadion.

Det betyr at vi har «back-up» løsninger til alle viktige funksjoner/roller, slik at disse kan erstattes dersom forkjølelseslignende symptomer skulle inntreffe tett på arrangementet.

SMITTEVERNUTSTYR:

Det er påkrevd med munnbind så lenge du ikke klarer å holde en meter avstand. Alle arrangører som oppholder seg på start og i målområdet vil bruke munnbind under arrangementet. Alle andre som er tilstede på arrangementet må ha munnbind tilgjengelig slik at dette kan tas i bruk umiddelbart ved behov.

Det vil være tilgang til håndsprit mange steder på stadion, men vi oppfordrer folk til alltid å ha en liten flaske i lommen.



KORT BESKRIVELSE AV MYNDIGHETENES KRAV/BEGRENSNINGER FOR IDRETTSARRANGEMENTET GENERELT

Bestemmelsene for gjennomføring av arrangement følger av Covid-19-forskriftens § 13: (link: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/arrangementer-treningsareal-og-garderober#arrangementer-og-samling-i-grupper>)

- Ved utendørsarrangement er det tillatt med inntil 200 personer.
- Grupper med inntil 200 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevernfaslig forsvarlig måte og det ikke er kontakt mellom dem.
- Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede på arrangementer skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand, målt fra skulder til skulder. Arrangøren skal ikke gjennomføre aktiviteter som krever mindre avstand mellom utøvere eller deltakere enn det.
- Arrangement kan gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for toppidrettsutøvere, støtteapparat og dommere ved gjennomføring av idrettsarrangement
- Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer, skal ikke regnes med i det antallet personer som kan være til stede
- Arrangøren har iverksatt tiltak som bidrar til at syke ikke er tilstede, ved at vi informerer om at de med et eneste symptom ikke gis adgang til stadion. Info blir gitt direkte til utøvere via løpsinvitasjon og hjemmeside.
- Relevante standarder for smittevern skal følges og god hygiene ivaretas
- Arrangøren har oversikt over hvem som er til stede ved at vi har manuelle registreringslister med avkryssing inn i sonen. De frivillige blir avkrysset ved adkomst stadion.

KOMMUNEOVERLEGENS TILTAK OG BEGRENSNINGER

Den enkelte kommune kan som følge av smittesituasjonen lokalt innføre egne tiltak med regler og begrensninger som går utover de nasjonale smittevernreglene. Det er derfor viktig at arrangøren holder god dialog med kommunehelsetjenesten i planleggingen og gjennomføringen av arrangementet, og retter seg etter kommunens pålegg.

KOMMUNELEGE: kan fylle inn egne tiltak [her](#).



OVERORDNEDE BARRIERER OG SMITTEVERNTILTAK FOR ARRANGEMENTET

Arrangøren bygger sine smitteverntiltak på følgende prinsipper:

1. Unngå at syke personer kommer i kontakt med friske ved god informasjon i forkant av arrangementet.
2. Holde fysisk avstand på minimum 1m mellom enkeltpersoner
3. Begrense antall mennesker som oppholder seg på arena til enhver tid tildet minimale.
4. God informasjon om håndhygiene, korrekte hosterutiner og begrense hånd til ansikt kontakt
5. Sikre hyppig renhold av alle fellesområder/flater på arena
6. Ha god beredskap og kapasitet på isolasjon, smittesporing og smittesanering
7. Ved brudd på smittevernreglene/protokollen medfører hjemsendelse fra arrangementet.

COVID-19 TEAM

Ved større arrangement kan det være relevant å etablere et Covid-19 team. Teamet vil bestå av følgende personer:

- Løpsleder
- Smittevernansvarlig hos arrangør
- Smittevernansvarlig kommuneoverlege

KORT OM HÅNDTERING AV SMITTETILFELLER

- Ved identifisert smitteutbrudd skal smittevernansvarlig informere kommunelege og rennleder umiddelbart.
- Kommuneoverlege er normalt ansvarlig for å avgjøre grad av tiltak herunder karantene og isolasjon. Alle involverte parter, herunder arrangør, ledere og utøvere, underlegges vedtak og pålegg fra kommuneoverlege.
- Kommuneoverlege er normalt ansvarlig for smittesporing.



INFORMASJON TIL ALLE DELTAGERE OG ANDRE SOM VIL VÆRE TIL STEDE UNDER ARRANGEMENTET

Alle løpere, trenere/ledere og arrangører som har kjent symptomer på forkjølelse, tap av lukt og smak, mageproblemer eller andre symptomer på akutt infeksjonssykdom dagene før eller samme dagen som de skal delta under arrangementet, skal melde fra om dette til smittevernsleder for arrangementet.

Alle løpere, trenere/ledere og arrangører skal sette seg inn i arrangementets smittevernplan, som sendes/gjøres kjent for de ulike aktørene i god før arrangementet starter.

SPESIFIKKE SMITTEVERNTILTAK FOR FØLGENDE OMRÅDER/STEDER:

Registrering: Alle deltagere og trenere/ledere må registrere seg gjennom påmeldingssystemet til Norges Orienteringsforbund Eventor. Det føres mannskapsliste over funksjonærene som er tilstede på arena.

Informasjon: Smitteverntiltak kommuniseres til deltagerne i innbydelse, PM samt på hjemmeside og i sosiale medier i forkant av arrangementet. Speaker vil påminne deltagerne jevnlig og det vil også bli hengt opp plakater på strategiske steder på skistadion for å minne deltagerne på smittevernreglene

Arena:

- Arrangør har adgangskontroll ved ankomst til arena.
- Hele arrangementet gjennomføres utendørs på en romslig stadion på Lygna Skisenter. Det vil ikke være innendørsaktivitet, med unntak av toalettfasiliteter og rennkantor.

Arrangementteknisk:

- Arrangementet gjennomføres etter prinsippet for kom-løp-dra hjem. Ingen skal være på stedet lenger enn nødvendig.
- Startnummer pakkes på forhånd og henges opp for avhenting av den enkelte utøver. Innpakking og oppheng gjøres av funksjonær som har fulgt interne prosedyrer for desinfisering.
- Utøver benytter personlig brikke til tidtaking og postregistrering.
- Løypelegger vil legge løyper som minimerer risikoen for at løpere samles i skogen eller at de møtes i motgående retning på samme spor.
- Det vil ikke være løperdrikke på arena.



- Det vil ikke deles ut strekktidslapper eller henges opp resultatlister på arena, for å unngå at deltagerne samles på arena. Denne informasjonen finner deltagerne på internett når de kommer hjem.
- Klær og utstyr ivaretas av den enkelte løper, det vil ikke være plastposer for klær.
- Premieutdeling/seiersseremoni gjennomføres i henhold til gjeldende avstandsregler og uten utdelere. Premier plasseres på podiet/på egnede bord e.l. i forkant og tas opp av den enkelte utøver selv.

Toaletter: Det vil være en utetoalett med 5 separate båser.

Det vil bli hengt opp en egen instruks på hvordan man skal anvende / forlate toalettene.

Instruks vil være:

DØRHANDTAK INN / UT AV TOALETT OG TOALETTLOKK SKAL RENGJØRES MED ANTIBAC-SERVIETT ETTER HVERT BRUK. HUSK HÅNDVASK!

Utenfor alle toaletter blir det satt opp egne stasjoner med antibac

Dusj/Garderober: Utøvere dusjer hjemme/på eget overnattingsted, det er ikke dusj/garderober på stadion. Utøverne må ha med skifteklær og forlate stadion rett etter at de har kommet i mål.

Kafeteria: Det vil ikke være salg på mat og drikke på arena.

Løpskontor: Det er kun adgang for en besøkende om gangen.

Start: Startområdet settes opp slik at utøvere holder 1 meters avstand til andre utøvere og funksjonærer.

Kart: På start vil kartene plukkes av deltakeren selv fra et bord. I målområdet vil utøverne selv kaste kartene i søppelsekker for å unngå at utøverne samler seg rundt kartene for å diskutere veivalg på arenaen etter målgang. Søppelsekkene knyttes sammen og kastes av arrangørene. Kart vil etter arrangementet publiseres på internett for nedlastning.

Postenheter: Det vil være berøringsfrie postenheter som gjør at utøverne ikke fysisk trenger å berøre postene for å registrere dem. Ved mål vil løperne selv berøringsfritt lese av sine brikker.

Tidtakerkontor: Tidtakerrommet er stort nok til at de 3 tidtakerne kan jobbe her med over 1 meters avstand.

Renhold: Det vil bli utarbeidet rutiner for hyppig vask av toalettene og inne på rennkontolet.

Parkering: Stor og romslig parkeringsplass. Det vil være «ikke-fysisk» betaling av parkeringsavgift.

Smittvern: Det vil være smittevernvakter som går rundt på stadion og påser at smittevernprotokollen blir overholdt.



AVSLUTNING

Denne protokollen er så langt vi kjenner til pr. 1.1.2021 utarbeidet i henhold til kravene i Covid-19-forskriften med tilhørende anbefalinger og retningslinjer.

Brandbu 1.1.2021

Hans Jørgen Kvåle

Løpsleder

Emily Benham Kvåle

Smittevernansvarlig

Are Løken

Kommunelege