



SMITTEVERNPLAN HA-SPRINTEN 19.12.2020 – VERSJON 1

Sist revidert:

1	10.12.20	Liv Monsbakken	Rennlege

Innledning

Denne protokollen består av retningslinjer som er utarbeidet med hensikt å skape forsvarlige rammer for å arrangere HA-sprinten 19.12.20. Protokollen er utarbeidet etter råd fra helsemyndighetene og Norges Skiforbund. Covid-19 forskriften og regjeringens retningslinjer for idrett vil være gjeldende. Det vil kunne bli behov for endringer av smittevernplanen frem mot renndagen. Siste versjon av smittevernplanen vil til enhver tid være tilgjengelig på nettsiden til arrangementet: www.tourdehedmarken.no/index.php/renn-liste/17-12-ha-sprinten-tdh-1-renninfo/

Kravene og restriksjonene kan virke omfattende, men disse er utarbeidet for å ivareta sikkerheten til løpere, støtteapparat, arrangør og andre som blir påvirket av rennet.

Gjennomføring og omfang

Arrangementet er et kretsrenn i sprint klassisk stil og gjennomføres lørdag 19.12.2020 på Gåsbu skistadion i Hamar kommune. Rennet vil foregå denne ene dagen og det er ingen organisert overnatting i forbindelse med rennet. Arrangementet vil bli delt i tre kohorter med maks 200 personer i hver kohort. Totalt antall deltakere på arrangementet er satt til 600 personer. For å ivareta et tilfredsstillende smittevern er det innført strenge begrensninger med hensyn til tilstedeværelse for foreldre, støttepersonell og publikum. Kun foreldre/støttepersonell som er akkreditert vil få tilgang til arenaen.

1. Geografisk begrensning for påmeldte løpere med foreldre og foresatte

På bakgrunn av anbefaling fra Hedmark Skikrets p.t. vil HA-sprinten 2020 være et kretsrenn for utøvere fra klubber tilhørende Hedmark og Oppland Skikrets, samt løpere som har sitt daglige oppholdssted innenfor Innlandet fylke, f.eks. skoleelever og studenter, eksempelvis NTG-elever på Lillehammer. Jevnaker og Lunner kommune tilhører nå Viken fylke, men alle skigruppene har valgt å bli stående i Oppland Skikrets. Disse bør få delta ut Skikretsens signaler. Begrensningene gjelder både løpere, foreldre og trenere.

Alle må, og har et personlig ansvar for å sjekke sin egen kommunes nettside, og følge de lokale råd som gis der. Om din kommune eller din skiklubb har satt begrensninger på deltakelse i idrett, kan du ikke komme til arrangementet. OBS! Det samme gjelder om du til daglig går på skole, men ikke bor, i en kommune med restriksjoner på idrett

2. Generelle bestemmelser

Hamar skiklubb har nulltoleranse for deltakere/støtteapparat/funksjonærer med luftveissymptomer.

Nøkkelroller:

- Rennleder og smittevernansvarlig: Kjetil Kjærnes m. 90513361
- Rennlege: Liv Monsbakken m. 414 78 005, livmonsbakken@hotmail.com



- Koordinator TdH: Frode Bergersen, m. 976 96 296
- Løypesjef: Stine Holmen,
- Arenasjef: Kolbjørn Henjum
- Rennsekretær: Undis Strøm, m. 913 31 706
- Speaker: Jan Magne Brenden
- TD: Anders Bergundhaugen

Arrangementet er planlagt slik mht. gruppestørrelse og tidsplan:

- Kohort 1: 13-16 år:
 - Maks. 150 deltakere, maks. 50 foreldre/trenere/støtteapparat
 - Innslipp til arena kl. 8, start kl. 9.
- Kohort 2: 8-12 år
 - Maks. 100 deltakere, maks. 100 foreldre/trenere/støtteapparat
 - Innslipp til arena ca kl. 11.00, start kl. 11.30.
- Kohort 3: 17 år og eldre.
 - Maks 150 utøvere, maks 50 foreldre/trenere / støtteapparat
 - Innslipp arena ca kl 13.00 , start kl 13.50.

Kohort 1 skal være ute av arenaen før kohort 2 slippes inn og kohort 2 skal være ute av arenaen før kohort 3 slippes inn. En person skal ikke kunne delta i mer enn en kohort. Dette gjelder både løpere, foreldre og støtteapparat.

Sluser for trafikk inn og ut til arenaen vil separeres for å skape avstand mellom folk.

Alle funksjonærer, deltakere og støtteapparat må registreres/akkrediteres. Det vil sendes ut epost til alle klubber med info om antall ledsagere pr klubb og kohort samt info om hvordan ledsagere/støtteapparat skal registreres. Hamar skiklubb skal oppbevare komplette lister i 10 dager etter arrangementet i forbindelse med en eventuell smittesporing. Hamar skiklubb kan ta ut lister over navn med telefonnummer ut fra påmelding av løpere og støtteapparat i Minidrett.

Smittevern

De viktigste tiltakene for å hindre smitte med SARS-CoV-2 (koronavirus) er å holde seg hjemme ved sykdom, holde minst 1 meters avstand til andre og praktisere god hånd- og hostehygiene.

Nær ansikt-til-ansikt-kontakt innebærer høyest risiko. Å stå rygg mot rygg, eller etter hverandre, som i kø, gir mindre risiko for smitte. Personer som passerer hverandre utgjør liten smitterisiko.

Det er, i henhold til FHI, ikke nødvendig med munnbind hvis man respekterer 1-metersregelen. Vi har ikke krav eller anbefaling om bruk av munnbind ved HA- sprinten. Det kan være at enkelte funksjonærer vil bruke munnbind dersom vi ser at de vanskelig kan overholde 1-metersregelen gjennom den oppgaven de skal utføre på rennet.

Arenaområdet er stort nok til at det skal være mulig å overholde 1-meters regelen.



Det vil være tilgjengelig hånddesinfeksjon og munnbind på arenaen.

Hamar skiklubb skal sørge for at ledere, funksjonærer og frivillige blir gjort kjent med smittevernreglene på forhånd.

Foreldre og publikum

Foreldre og publikum skal ikke møte opp på rennet med mindre de har en spesifikk oppgave i forbindelse med arrangementet. Foreldre og publikum får ikke tilgang til arenaområde så lenge de ikke er akkrediterte som ledsagere/støtteapparat.

Start og målområde

Start og målområde vil bli sperret av for alle som ikke har en relevant funksjon i tilknytning til skirenn. Foreldre som ikke har en rolle tilknyttet et barn har ikke mulighet til å oppholde seg ved start og målområde. Ved start vil det bli laget en romslig startzone kun for løpere.

Det samles ikke mer enn 200 samtidig på området under selve rennet (eks. funksjonærer).

Løpere og tilhørende støtteapparat skal forlate området så snart løperen er i mål.

Parkeringsplass tilknyttet rennet

Parkeringsområdet på skiarenaen vil bli delt opp i tre områder:

- Parkering for funksjonærer
- Parkering for kohort nr 1 (første halvdel av dagen) og kohort nr 3 (siste halvdel av dagen).
- Parkering for kohort nr 2.

Foreldre, støttepersonell etc som ikke er akkreditert for inngang på selve arenaen, vil kunne kjøre opp og parkere på p-plassen for den kohorten for utøveren skal delta i, men de må passe på å holde minimum 2 m avstand til alle andre enn dem som tilhører samme bil.

Funksjonærer vil bli henvist til egen parkeringsplass.

Løyper

Løypene vil ikke bli avstengt, men Hamar skiklubb vil henstille til at publikum/fremmede ikke går ut i løypene under rennet.

Påmelding og adgang til arena

Påmeldingsfristen vil være en uke før start. Antallsbegrensninger som angitt pr kohort ovenfor. Førstemann til mølla gjelder. Det vil ikke være anledning til etteranmelding.

Klubbene skal registrere sine respektive foreldre/ støttepersonell samlet til arrangøren. Arrangør vil sende ut egen epost til hver klubb med informasjon om hvor mange ledsagere (foreldre/støttepersonell) klubben kan registrere i hver kohort og hvordan slik registrering skal skje.

Det er viktig på forhånd å minne løpere på at de må løst lisens før de stiller til start i rennet.

Lagposer for hver klubb med startnummer (til både utøvere og ledsagere) og startbrikker vil bli hengt opp ved inngang til arenaen for henting av en representant/oppmann for hver klubb, se vedlagt arenakart. Startnummer vil være akkreditering for løpere og støtteapparat til å komme inn på stadion. Funksjonærer vil ha egne vester.



Synlig akkreditering (startnummer både for løpere og støtteapparat) kreves for å komme inn på arena. Det oppfordres til at alle ikler seg sitt «startnummer» før de skal inn på arena. Dette for å unngå kø i inngangspartiet.

Det vil bli avsatt et stort område mellom start og mål for løpere og støtteapparat.

Rennkontor og målhus

Det vil ikke være adgang til rennkantoret for løpere og støtteapparat, men man vil legge til rette for å oppnå kontakt via vindu slik at tilstrekkelig avstand sikres. Eventuelt kan man ringe rennsekretær, kfr kontaktinfo ovenfor. Målhus med tidtakerstab, speaker og jury/TD vil være stengt.

Målgang med premieutdeling og uten drikke

Deltakerne i klasse 8-12 år vil motta en premie av funksjonærer når de kommer i mål.

Der er ingen felles håndkontakt punkter foruten overrekkeelse av premie. Her vil det brukes desinfeksjon og evt. hansker. Startnummer skal legges i oppsatte beholdere av løperne.

Det vil ikke være drikkestasjon ved mål. Løpere må selv sørge for drikke etter løpet.

Målområdet skal være romslig. Løpere og funksjonærer skal være bevisste på at utslitte løpere ikke blir liggende tett på hverandre etter målgang eller samles og stå tett.

Informasjon

Det skal settes opp plakater ved parkering og arena om å unngå samlinger, men heller skape avstand. Speaker skal også opplyse om dette og generelle smittevernregler for rennet.

Kafe/servering

Hamar skiklubb vil ha en enkel kiosk på arenaen. Det vil ikke være mulighet for å gå inn i kafeen, serveringen vil skje gjennom en luke. Man vil legge vekt på at det holdes tilstrekkelig avstand i evt. kø.

Toaletter/renhold/nedvask/dusj

Det vil være tilgjengelige noen toaletter på utsiden av arenaen og inne på arenaområdet, se arenakart. Her vil det være vakter som sørger for køkultur med god avstand, samt renhold.

Kontaktpunkter og toaletter vil vaskes ned mellom kohortene.

Det vil ikke være tilgjengelige garderober eller dusjer under arrangementet.

Kontaktperson og prosedyre hvis hendelse:

Ved skade, akutt sykdom kontaktes rennlege.

Dersom noen på arena ikke føler seg i form/ får infeksjonssymptomer skal de snarest forlate området og forholde seg til fastlege/legevakt ved behov. Disse skal ikke vurderes av rennlege.

Vedlegg: Kart over arena