

# Smittevernsveileder Heming

Vi befinner oss i en pandemisituasjon som krever ekstra innsats av alle. Med bakgrunn i anbefalinger fra Folkehelseinstituttet (FHI), Helsedirektoratet og Norges Idrettsforbund har Heming laget denne smittevernsveilederen. Formålet med rådene er å redusere risiko for smitte med covid-19.

De tre hovedprinsippene for å bremse smittespredning er:

1. **Syke personer skal holde seg hjemme.**
2. **God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold.**
3. **Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer, unngå håndhilsing og klemming.**

## Alle:

- Personer med symptomer som kan representere covid19-infeksjon er dessverre ikke velkomne på arrangementet. De oppfordres til å holde seg hjemme.
- **Enmetersregelen** skal overholdes av alle.
- Foresatte som skal være tilstede på arena under rennet må registrere seg som del av påmeldingen.
- Tilgang for foresatte/ledere vil bli fordelt med bakgrunn i påmeldingen. Vedkommende vil få tilgang til arenaområdet og kan følge barna helt til start- og mål. Øvrige foreldre/søsken/venner etc vil ikke få tilgang helt inn til start/mål-området, men vil ha anledning til å stå utenfor arenaen og langs løypa for å heie på!
- For å kunne overholde kravet om **maksimalt 200 personer** tilstede på arena deles rennet i år inn i puljer. Løpere og foreldre må forlate arenaen før neste pulje med deltagerer ankommer. Det er ikke anledning til å være tilstede i flere puljer.
- Med puljer på opptil 200 personer tilstede regner vi det som trygt å arrangere skirenn, men registrering vil bli stengt hvis vi når grensen på 200 personer per pulje.
- Det er dessverre ikke anledning for å etteranmelde seg på arenaen i år. Påmelding av løpere må gjøres innen påmeldingsfristen.

## Heming:

- Antibac e.l. til bruk på arena
- Å påse at enmetersregelen overholdes
- Ansvarlig for at alle som skal være på arena under rennet har lest gjennom og følger arrangementets smittevernregler.

## Løpere:

- Fokus på enmetersregelen i start- og målområdet, og følge de instruksjoner som gis fra arrangør.

Rennleder	Christian S. Holberg	918 18 361	holberg@solving.no
Smittevernansvarlig	Kristin Wisløff Aase	95908556	kristin.wisloffaaase@gmail.com

