

# Smittevernsveileder Heming Skogsløp

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 Hemingseter. De oppfordres til å holde seg hjemme.
- **Enmetersregelen** skal overholdes av alle.
- Foresatte som skal være tilstede på Hemingseter under skogsløpet må registrere seg som del av påmeldingen.
- Det er mulig å registrere kun én foresatt pr deltaker. 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 er velkomne til å stå utenfor arenaen og langs løypa og heie på!
- For å kunne overholde kravet om **maksimalt 200 personer** tilstede på Hemingseter deles Skogsløpet i år inn i 2 puljer. Løpere og foreldre må forlate Hemingseter før neste pulje med deltagerer ankommer. Må du være tilstede (f.eks som forelder) i begge puljer, er det greit – men du må da registrere deg for hver enkelt utøver.
- Med 2 puljer på opptil 200 personer til stede regner vi med at det går greit å arrangere Skogsløpet, men registrering vil bli stengt hvis vi når grensen på 200 personer per pulje.
- Det er dessverre ikke anledning for å etteranmelde seg på Hemingseter i år. Påmelding av løpere må gjøres innen påmeldingsfristen.

## Heming:

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

## Løpere:

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

Løpsleder

Christian Sola Holberg

918 18 361

holberg@solving.no

Smittevernansvarlig

Claes Watndal

951 57 359

cwatndal@gmail.com