

Smittevernregler for *Blefjells Beste*, 18. juli 2020

Oppdatert 7. juli 2020

Følgende regler og tiltak kommuniseres til deltagere og funksjonærer i et PM-dokument, på mail, på sosiale medier og i start/mål-området.

Det er gitt åpning for å arrangere løp med inntil 200 deltagere. Utøvelse av ultraløp i seg selv er ikke forbundet med vesentlig smittefare all den tid man løper individuelt og det normalt sett er svært god spredning på løperne. Startområdet og startordningen tilpasses med tanke på tilstrekkelig avstand. Starten strekkes ut i tid, og hver løper får tildelt en starttid. Kommuneoverlegen har gitt tillatelse til at løpet kan deles opp i to arrangementer og har derfor åpnet opp for 200 (57 km) + 200 (21+10+6 km) deltakere.

For løpere:

- Personer som er smittet av koronavirus, sitter i isolasjon eller karantene eller har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand kan ikke delta i løpet
- Personer i risikogrupper anbefales på generelt grunnlag ikke å delta
- Det vil bli avviklet intervallstart med 10 løpere i hver pulje, startlister blir utarbeidet
- Løpere skal enhver tid holde minst 1 meter avstand til andre løpere og til andre mennesker
- Hender skal desinfiseres ved målgang, før man kommer inn i området for matstasjonen
- Det vil ikke være tilgang på garderober ved mål
- Det er ingen selvbetjening på matstasjonen i målområdet, mat og drikke vil bli delt ut av arrangør.
- Løperne oppfordres til å møte opp kort tid før start og forlate målområdet snarlig etter målgang
- Løpere som bryter smittevernregler kan tas ut av løpet og får ikke godkjent løp

Smittevernansvarlig:

- Planlegger nødvendige smitteverntiltak og sørger for at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt
- Forsikrer seg om at alle funksjonærer er kjent med smittevernregler og anbefalinger
- Sørger for at løpet blir gjennomført i henhold til gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og griper om nødvendig inn dersom disse ikke blir fulgt
- Har oversikt over og kan dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet
- Begrenser antall funksjonærer til et minimum

Praktiske forhold:

- Startnumre, ankelbrikker og trackere deles ut av funksjonær som desinfiserer egne hender mellom hver utdeling
- Funksjonærer deler ut mat og drikke i mål. Det er ingen selvbetjening av mat/drikke. Funksjonærer desinfiserer hender eller bytter engangshansker mellom hver løper. Avstand på minimum 1 meter til løper og andre funksjonærer må overholdes til enhver tid
- Privat support er ikke tillatt på noe sted i løpet
- Trackere og ankelbrikker tas av ved målgang av funksjonær som desinfiserer hender mellom hver løper

- Medaljer deles ut etter målgang av funksjonær som bruker hansker eller desinfiserer hender fortløpende
- En funksjonær er ansvarlig for å unngå opphopning av mennesker i målområdet
- Fortløpende premiering til de beste herrer/damer på hver distanse forutsatt at det er mulig å opprettholde avstand på minimum 1 meter til enhver tid
- Arrangør tilbyr busstransport om morgenen fra Lampeland og Flesberg til start/mål-området, med retur på ettermiddagen/kvelden. For å minske risikoen for nærkontakt sitter passasjerene på annethvert sete, og bussen fylles opp fortløpende fra bakerste rad.