

## POL i Skaraborg hösten 2020

### Förslag till föreskrifter med anledning av Covid-19

1. Det är ej tillåtet att komma till tävlingsplatsen om man inte känner sig fullt frisk eller har någon form av förkylningssymtom.
2. Begränsa samåkningen till tävlingen. Åk endast tillsammans med personer du dagligen umgås med.
3. Ingen dusch vid tävlingsplatsen. Byt om och duscha hemma.
4. Folkhälsomyndighetens anvisningar om att hålla avstånd gäller på tävlingsplatsen, vid anmälan, vid start, efter målgång och vid utstämpling.
5. Starttiden sträcks ut och fördelas så att så lite folk som möjligt träffas vid tävlingsplats, startplats och målplats.

#### Startgrupper

1 Falköpings AIK OK	2 Främmestads IK
Gudhems IF	IK Gandvik
IK Albion	Istrums OK
IK Wilske	Lidköpings VSK
Tidaholm SOK Sisu	Ryda SK
3 OK Klyftamo	4 Mariestads FK
Övriga	OK Amne
	OK Skogsstjärnan
5 Hjobygdens OK	SOK Träff
IF Hagen	
OK P4	
Tibro OK	

Starttider	Startgrupp			o s v
	6 aug	13 aug	20 aug	
09:00-09:30	1	5	4	
09:45-10:15	2	1	5	
10:30-11:00	3	2	1	
11:15-11:45	4	3	2	
12:00-12:30	5	4	3	

Vi kräver inte att man slaviskt följer dessa starttider. Har man en särskild anledning ex-vis vilka man samåker med eller har en viktig tid att passa kan man välja en annan starttid.

Någon från den klubb som skall arrangera nästa vecka bör välja sista startgrupp för att ta med sig dator och hjärtstartare.

Huvudsaken är att vi sprider ut starttiderna över dagen så att alla inte kommer samtidigt.

6. Tabell med starttider läggs upp på hemsidan före varje tävling. För att få variation i starttiderna får den grupp som startat sist starta först vid nästa tävling
7. Arrangör bör se till att det finns gott om utrymme vid tävlingsplatsen så att de tävlande kan hålla avstånd. Det bör också finnas tillräckligt utrymme för att hålla avstånd vid starten ifall köer skulle uppstå.
8. Arrangör ser till att tillräckligt med parkeringsplatser finns, troligen blir det fler bilar om samåkningen begränsas. Det blir också mer trafik på parkeringsplatsen då löpare skall hem samtidigt som andra kommer.
9. Deltagare bör komma till tävlingsplatsen endast kort tid före angiven starttid så att vi minskar antalet personer vid tävlingsplatsen.

10. Det är tillåtet att stanna kvar för att varva ner och ta en kort fika efter tävling om avstånd till övriga tävlande hålls.
11. Anmälan går till som vanligt men avståndet mellan tävlande och funktionär bör vara minst 2 m  
Inga starttider behöver väljas
12. Vi inför ett nytt system för betalning så att alla resultatlistor från höstens tävlingar sparas. När säsongen är slut i november görs en avräkning så att varje klubb tillgodoräknas startavgifter för sitt arrangemang och debiteras för alla klubbmedlemmars startavgifter under hösten. På så sätt minimeras arbetet för varje klubbkassör då det endast blir en faktura för varje klubb under hösten. Preliminärt tar Bert Thorsson hand om denna redovisning.  
Löpare från andra klubbar eller som saknar klubb betalar med Swish. Swishnumret läggs med i inbjudan på hemsidan.
13. Vid starten läggs kartlådorna med 1, 5 m mellanrum framför startrepet, då syns det tydligt vilken klass resp löpare vill ha och övriga kan gå fram när ledig plats finns.  
Ordningen bör vara samma vid alla tävlingar t ex från vänster Minikort, Kortkort, Kort, Mellan, Lång  
Tänk på avståndet vid startstämplingen.
14. Arrangören ser till att ev kö för anmälan och ev kö för utstämpling hålls isär så att deltagarna kan hålla avstånd. Se bifogad skiss och bild från Carl-Otto Wijkmark och Karl Bergstrand.
15. Endast sträcktidslapp för löparen skrivs ut och löparen får ta den själv, inga resultat sätts upp utan redovisas endast på Eventor.
16. Arrangerande klubb ansvarar för att resultatfilen laddas upp till Eventor. POL-programmet skapar en fil x-dagens datum. xml som ligger i POL-katalogen. Bifogat finns också en instruktion från Karl Bergstrand hur det ska gå till.
17. Handsprit skall finnas till hands för deltagare vid tävlingscentrum och toaletter och för att torka av avläsningsenhet och sträcktidsskrivare med jämna mellanrum.

**Kom ihåg! Hur väl vi lyckas skydda oss från Covid-19 beror på att var och en tar ansvar och följer de instruktioner som ges. Stanna hemma vid minsta symtom på att du inte är riktigt frisk.  
Se till att hålla avstånd överallt på tävlingsplatsen, vid anmälan, vid start och vid målstämpling.**