



## Protokoll och åtgärdsplan för covid-19

Följande protokoll, framtaget av Svenska Orienteringsförbundet, syftar till att löpare, ledare och funktionärer tillsammans ska kunna skapa en så smittsäker elitävling som möjligt. Det är oerhört angeläget att alla som vistas på tävlingen lovar att göra sitt yttersta för att följa nedanstående riktlinjer. Genom att agera lojalt och ansvarsfullt kan vi tillsammans smittsäkra våra arrangemang.

### Före tävlingen

- Minimera sociala kontakter.
- Tvätta och sprita händerna ofta.
- Undvik aktiviteter/situationer som innebär risk för smittspridning; avstå gemensamma träningar, undvik resor i kommunaltrafiken, umgås bara med personer i den allra närmsta kretsen.
- Vid minsta symptom på covid-19 – testa dig!
- Om du har haft covid-19 måste du ha varit frisk och symptomfri i minst två dagar före avresa.
- Åk inte till tävlingen om du har minsta sjukdomssymptom.

### Resa och boende

- Undvik så långt det är möjligt att resa kollektivt.
- Åk bil och med så få personer som möjligt i bilen.
- Sträva efter att hitta ett boende där ni blir så få personer som möjligt i samma rum. Det optimala är självfallet ett rum per person.
- Använd munskydd så långt det är möjligt från det att du lämnar ditt hem till det att du kommer tillbaka.

### Under tävlingen

- Håll avstånd till andra.
- Minimera kontakten med andra tävlande.
- Agera direkt på sjukdomssymptom.
- Minimera antalet besök i livsmedelsaffärer och andra butiker. Gör endast för tävlingen nödvändiga inköp.
- Ha med dig egen handsprit och använd den ofta.
- Använd munskydd så långt det är möjligt. Munskyddet får tas av under själva tävlingsaktiviteten. ([Här finns fördjupad information från FHM om munskydd](#))





## Efter tävlingen

- Var särskilt uppmärksam på sjukdomssymptom de första fem dagarna efter hemkomst.
- Tänk extra mycket på att minimera dina sociala kontakter och undvik att umgås med fler personer än vad som är absolut nödvändigt.

## Om någon blir sjuk på tävlingen eller under de efterföljande fem dagarna

- Om du blir sjuk ska du och alla som du har varit i nära kontakt med (resesällskap och/eller personer du delar boende med) isoleras så snabbt det går. Sedan ska du/ni åka hem på ett smittsäkert sätt.
- Väl hemma ska alla vara isolerade och de som har symptom gör ett covid-19 test.
- Om du får något som helst sjukdomssymptom inom en femdagarsperiod efter tävlingen – testa dig!
- Om det blir ett positivt covid-19-test – meddela [tomas.stenstrom@orientering.se](mailto:tomas.stenstrom@orientering.se) så att SOFT får kännedom om detta. Då kan SOFT i sin tur informera arrangörer och deltagare så att de kan vara särskilt vaksamma.

