

# Protokoll och åtgärdsplan för Covid-19

Detta protokoll beskriver hur arrangemanget Obygdshelgen är anpassat och tar hänsyn till rådande omständigheter kring Covid-19, samt hur medverkande deltagare och funktionärer förväntas agera för att minimera risken för smittspridning.

Protokollet syftar till att löpare och funktionärer tillsammans ska kunna skapa en så smittsäker tävling som möjligt. Det är mycket viktigt att alla som vistas på tävlingen gör sitt yttersta för att följa nedanstående riktlinjer.

## Arrangörens åtgärder

Obygdshelgen är planerat med stor hänsyn till rådande omständigheter genom bland annat följande åtgärder:

- Tävlingen är organiserad utan arena eller annan plats där deltagare samlas. Alla deltagare uppmanas att gå direkt från sin bil till startplatsen innan sitt lopp, och direkt från målplatsen till sin bil igen efter sitt lopp.
- Tävlingen tillämpar fri starttid för alla deltagare för att undvika att deltagare samlas och väntar på sin starttid och därmed minimera antalet personer i området.
- Tävlingen är utspridd över 6 timmar, uppdelat på 3 startgrupper med maximalt 200 deltagare i varje startgrupp. Detta minimerar ytterligare antalet personer i området.
- Alla funktionärer strävar efter att alltid hålla stort avstånd till deltagare, och bär munskydd vid tillfällen då avståndet riskerar att vara mindre än 2 meter. Alla funktionärer som vistas nära deltagare är vaccinerade mot Covid 19 med två doser minst en vecka före tävlingen.
- Arrangören har genomfört en riskbedömning enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
- Arrangören meddelar alla deltagare om att ta hänsyn till rådande omständigheter enligt detta protokoll.

## **Deltagarens åtgärder**

### *Före tävlingen*

- Minimera sociala kontakter
- Tvätta och sprita händerna ofta
- Undvik aktiviteter/situationer som innebär risk för smittspridning: umgås endast med personer i den allra närmaste kretsen
- Vid minsta symptom på covid-19 – testa dig!
- Om du har haft covid-19 måste du ha varit frisk och symptomfri minst två dagar
- Åk inte till tävlingen om du har minsta sjukdomssymptom

### *Resa och boende*

- Minimera sociala kontakter
- Tvätta och sprita händerna ofta
- Undvik aktiviteter/situationer som innebär risk för smittspridning: umgås endast med personer i den allra närmaste kretsen
- Vid minsta symptom på covid-19 – testa dig!
- Om du har haft covid-19 måste du ha varit frisk och symptomfri minst två dagar
- Åk inte till tävlingen om du har minsta sjukdomssymptom

### *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 när det är möjligt.

### *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 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 sjukdomssymtom inom en femdagarsperiod efter tävlingen – testa dig.
- Om du testat positivt för covid-19, meddela [info@obygdshelgen.se](mailto:info@obygdshelgen.se) så att vi får kännedom om detta. Vi kan då informera övriga arrangörer och deltagare så att de kan vara särskilt vaksamma.

## Riskbedömning

Arrangören har gjort följande riskbedömning av arrangemanget enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Risikfaktorer	Ja	Nej	Riskreducerande åtgärder som kan vidtas
Internationellt deltagande	x		Inga åtgärder, men antalet internationella deltagare är mycket lågt.
Deltagare med samhällsviktiga arbeten (t.ex. personal från vård och omsorg)	x		Inga åtgärder.
Deltagare som riskerar allvarigare sjukdom (äldre)		x	
Inomhusevenemang		x	
Förutsättningarna för evenemanget leder till nära kontakt mellan deltagarna (storlek på lokal, typ av aktivitet etc.)		x	

Det är svårt att få tillgång till handtvätt och handdesinfektion. Städningen är bristfällig.		x	
Det finns få toaletter	x		Deltagare vistas i området under en begränsad tid och behovet av toalett bör vara lågt. God hygienstandard med handdesinfektion.
Långvarigt (mer än några timmar) evenemang		x	