

Protokoll och åtgärdsplan för Covid-19

Detta protokoll beskriver hur arrangemanget Tibrotrippeln 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

Tibrotrippeln är anpassat till folkhälsomyndighetens gällande restriktioner genom bland annat följande åtgärder:

- Parkering och målområdet består mycket stora ytor. Löparen har möjlighet att gå direkt från sin bil till startplatsen innan sitt lopp, och direkt från målplatsen till sin bil igen efter sitt lopp.
- Tävlingen tillämpar lottad starttid för samtliga löpare, även öppna klasser. Detta för att minimera trängsel vid start, undvika större toppar av deltagare som vill start och få ett jämt flöde.
- Tävlingens start är utspridd över 4 timmar, uppdelat på 4 startgrupper med maximalt 300 deltagare i varje startgrupp. Detta minimerar ytterligare antalet personer i området.
- Alla funktionärer strävar efter att alltid hålla stort avstånd till deltagare.
- Vid start & mål håller arrangör ett betryggande avstånd till tävlande. Funktionärer som behöver vistas nära deltager bär munskydd och/eller visir.
- Utläsningenheter spritas med jämna mellanrum för att hållas rena.
- 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 gärna med dig egen handsprit och använd den ofta
- Använd munskydd när det krävs.
- Dröj inte kvar onödigt länge på målområdet eller parkeringen

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