

SMITTEVERNVEILEDER

FURUSJØEN RUNDT-RITTET

10. JULI 2021

Furusjøen

EVENTYRET I RONDANE



Foto: Per Fredriksen

Innhold

1. Innledning	3
2. Arrangementer	3
Kommuner kan innføre strengere tiltak lokalt	3
Forskriftsfestede krav og bestemmelser	3
Arrangører kommer i tillegg til antall deltakere	3
Krav til arrangør	4
3. Generelle tiltak for å redusere smitterisiko	4
Planlegging og risikovurdering	4
Informasjon til arrangører og deltakere	4
Vurdering av stadion/trase	4
Kontaktreduserende tiltak	4
Hånd- og hostehygiene	5
Verktøy for arrangør	5
Transport	5
Sjekkliste og verktøy for arrangør	6
Sjekkliste for godt smittevern i forbindelse med arrangementer	8
4. Kommunikasjonsplan Covid-19	9
Formål	9
5. Furusjøen Rundt-rittet 2021	10
For å stanse spredning av Covid-19 er det viktig at alle følger smittevernrådene	10
Mål	10
Generelt	10
Detaljer for Furusjøen Rundt-rittet	10

1. Innledning

Furusjøen Rundt-rittet 2021 vil justeres til et nivå, med et innhold og med en smittevernveileder, som vi mener skal ivareta lokalbefolkningen i Kvam og alle som er direkte involvert i arrangementet på en trygg og god måte, etter de retningslinjer til enhver tid er gitt av norske myndigheter.

Furusjøen Rundt 2021 blir følgende distanser:

- Kohort 1 (maksimalt 200 deltakere)
 - 70 km Furusjøen Rundt-rittet
 - 70 km Kvinner junior
- Kohort 2 (maksimalt 200 deltakere)
 - 73 km NM Elite Menn, NM Masters Menn 30-39 år og Pathfinder turritt
 - 57 km NM Elite Kvinner, NM Masters Kvinner, NM Masters Menn 40+ og Menn junior

2. Arrangementer

Ved arrangementer må arrangør følge regler for antall deltagere og avstand.

I denne veilederen beskriver vi:

- anbefalinger og forskriftsfestede krav om arrangementer
- hvordan man kan vurdere risiko for smitte ved arrangementer, og hvilke risikoreducerende tiltak som er aktuelle

Disse rådene må ses i sammenheng med gjeldende forskrifter og anbefalinger.

Pr. 21.06.2021:

Når publikum eller deltakere på arrangementet deles inn i kohorter/grupper, skal det hele tiden være minst to meter avstand mellom gruppene. Gruppene kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevernfaglig forsvarlig måte og det ikke er kontakt mellom dem. Ansatte og arrangørene kan være de samme for flere kohorter.

Kommuner kan innføre strengere tiltak lokalt

Kommunene kan innføre strengere tiltak lokalt på grunn av smittesituasjonen for arrangementer. Se nettsiden til Nord-Fron kommune for informasjon om lokale tiltak.

Forskriftsfestede krav og bestemmelser

Med arrangementer menes i forskriften følgende sammenkomster på offentlig sted eller i lokaler og utendørs arealer som leies eller lånes ut:

- idrettsarrangement, inkludert stevne, cup, turnering og kamp

Arrangører kommer i tillegg til antall deltakere

Arrangører som står for gjennomføringen av et arrangement regnes ikke som en del av deltagerantallet. Disse kan være de samme for flere kohorter.

Smittevernveileder

Krav til arrangør

En person skal utpekes med ansvar for at arrangementet oppfyller kravene i covid-19 forskriften. De som er til stede, skal informeres om hvem som er arrangør og hvem som kan kontaktes ved spørsmål om smittevern.

Arrangøren er ansvarlig for:

- å ha oversikt over hvem som er til stede for å kunne bistå kommunen ved en eventuell senere smitteoppsporing. Lister med kontaktinformasjon til deltakere skal slettes etter 14 dager. Arrangøren skal informere de som er til stede om at det nedtegnes en egen oversikt
- å iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke deltar på arrangementet
- å følge relevante standarder om smittevern
- å tilrettelegge for at avstandskrav og smittevern kan følges under hele arrangementet

3. Generelle tiltak for å redusere smitterisiko

Planlegging og risikovurdering

Alle arrangører må lage en plan for gjennomføring for å sikre god smittevernhåndtering. Som arrangør skal du ha tilstrekkelig kapasitet og ressurser for en god gjennomføring.

Arrangøren må selv gjøre en risikovurdering og avgjøre hvordan de skal overholde kravene til gjennomføring og om det er forsvarlig å avholde arrangementet. Derfor er det viktig å sette seg inn i gjeldende råd for smittevern. Se tabell for risikovurdering nedenfor.

For større arrangementer er det aktuelt å kontakte lokale helsemyndigheter for spørsmål om gjennomføringen er smittevernfaglig forsvarlig. Arrangøren bør gjøre en risikovurdering og lage en gjennomføringsplan før møte med lokale helsemyndigheter. Sammen med lokal helsetjeneste bør det lages en plan for hvordan mistenkt smittede skal håndteres. Vurder konsekvensene for personer som blir syke.

Informasjon til arrangører og deltakere

- Gi informasjon på forhånd til deltakere og arrangører om at personer som mistenker at de kan være syke med det nye koronaviruset ikke skal komme på arrangementet. Dette gjelder også personer som er i hjemmeisolasjon eller i karantene.
- Ha synlig informasjon på arrangementsstedet om:
 - generelle hygieneråd synlig på arrangement stedet (for eksempel plakater).
 - symptomer på sykdom, hva deltagere/arrangører/publikum skal gjøre hvis de får symptomer under arrangementet og hvor de skal henvende seg (for eksempel plakater).

Vurdering av stadion/trasé

Når publikum eller deltakere på arrangementet deles inn i kohorter/grupper, skal det hele tiden være minst to meter avstand mellom gruppene.

Kontaktreduserende tiltak

Sørg for å unngå trengsel der deltakere forventes å lage kø eller samles i klynger. Eksempler på tiltak er:

Smittevernveileder

- God oppmerking. For eksempel tape på gulvet, markering på bakken e.l.
- Ulike oppmøtetider. Tydelig merket med fargekodede skilt, bånd e.l.
- Del deltagerne inn i mindre grupper for å redusere antall kontakter. Dette vil også lette arbeidet ved en eventuell senere smitteoppsporing og hindre at mange må følges opp med testing eller karantene.

Hånd- og hostehygiene

God kapasitet for at arrangører/deltagere kan vaske hendene med såpe og vann eller desinfeksjonssprit. Dette er spesielt viktig ved inngangsområdet og ved toaletter.

Verktøy for arrangør

Det er utviklet en mal for risikovurdering av arrangementer og en sjekkliste for å sikre ivaretagelse av smitteverntiltak. Risikovurdering og sjekkliste følger lenger ned.

Transport

Deltakerne bør ikke møte opp til arrangementer før planlagt oppstart.

Deltakerne bør forlate aktivitetsområdet med en gang etter at arrangementet er slutt.

Alle bør oppfordres til å benytte alternativer til kollektivtransport til og fra arrangementet.

Sjekkliste og verktøy for arrangør

Risikovurdering av arrangementer

Risikofaktor	Vurdering	Risikoreducerende tiltak
Epidemiologisk situasjon		
Smittespredning av covid-19 lokalt/regionalt/nasjonalt	Ved høy smittespredning er det større risiko for smitte ved arrangementer	Avlyse/utsette Redusere antall deltagere/ arrangementets størrelse
Hvem er deltager?		
Antall deltagere/arrangører Avstandskrav (minimum en meter mellom personer) og gjeldende nasjonale /lokale begrensninger for antall deltagere må overholdes	Et stort antall deltagere/arrangører og tett kontakt øker risiko for smitte	Begrense antall deltagere. Dele opp deltagerne i mindre grupper som holdes adskilt i tid
Deltagere fra ulike geografiske områder	Risiko for introduksjon av smitte til kommunen der arrangementet finner sted øker ved deltagelse fra områder med større smittespredning. Potensiale for smittespredning til større områder	Vurdere lokalt arrangement
Deltagere fra andre land Gjeldende karantenebestemmelser angitt i covid-19-forskriften må overholdes	Internasjonal deltagelse fra land med større smittespredning øker risiko for smitte	Sikre god informasjon Plan for håndtering av personer fra utlandet som er i karantene eller får påvist covid-19 og må i isolasjon
Risikogrupper blant deltagerne	Eldre personer/personer som tilhører risikogrupper har høyere risiko for alvorlig forløp av covid-19	Forsvarlig å gjennomføre arrangementet? Sikre god informasjon Vurdere forsterkede tiltak (for eksempel økt avstand mellom deltagere e.l.)
Deltagere med samfunnskritiske oppgaver	For arrangementer som involverer helsesektoren eller deltagere med andre samfunnskritiske funksjoner bør det utvises særlig forsiktighet	Sikre god informasjon

Type arrangement		
Varighet av arrangementet	Langvarige arrangementer vil kunne øke sannsynlighet for smittespredning	Vurdere å korte ned arrangementet
Innendørs eller utendørs arrangement	Det er større smitterisiko ved innendørs arrangementer enn utendørs	Vurder om hele eller deler av arrangementet kan holdes utendørs
Åpent arrangement I henhold til covid-19-forskriften, er åpent arrangement per nå ikke tillatt	Usikkerhet om hvem som er til stede, antall deltagere, tilstedeværelse av personer fra utbruddsområder, risikogrupper og annet	Kartlegge og estimere antall Begrense antall deltagere hvis mulig
Arrangement som foregår på flere steder	Økt risiko for smittespredning til flere lokalmiljøer	Begrense antall lokalisasjoner Begrense kontakt med lokalbefolkningen
Type aktivitet	Sang, roping, høyintensitetstrening etc. kan medføre økt smitterisiko	Større lokale/økt avstand Vurdere type aktivitet
Andre forhold		
Matsservering	Matsserveringssteder er ofte forbundet med tett kontakt	Øke kapasitet og/eller antall serveringssteder og spiseplasser Eventuelt avvikle hele eller deler av serveringstilbudet Hygienetiltak
Lokaler	Tette trange lokaler med dårlig ventilasjon kan innebære økt smitterisiko	Større lokale hvis mulig Mulighet for bedre ventilasjon eller lufting
Toaletter	Mulighet for kø/trengsel	Økt kapasitet Hygienetiltak
Transport	Transport til og fra arrangementer er ofte forbundet med smitterisiko på grunn av tett kontakt/trengsel	Øke kapasitet på transport Sikre godt renhold på transportmidler

Sjekkliste for godt smittevern i forbindelse med arrangementer

Tiltak	Merknad
Arrangørens overordnede ansvar	
Gjøre seg kjent med gjeldende retningslinjer for arrangement ihht covid-19 forskriften og gjeldende kommunale retningslinjer	OK
Utføre en risikovurdering for arrangementet	OK
Sørge for at arrangører er kjent med og får opplæring i gjeldende smitteverntiltak	OK
Informere deltagere/arrangører/publikum om gjeldende smitteverntiltak før oppstart. Vurdere om informasjonen bør gjøres tilgjengelig på flere språk.	OK
Gjøre informasjon om gjeldende smitteverntiltak tilgjengelig via informasjonsplakater eller annet informasjonsmaterieil	OK
Sørge for at det foreligger en plan for håndtering, isolering og oppfølging av mistenkt smittede	OK
Sørge for å ha oversikt over hvem som er til stede på arrangementet for å kunne bistå kommunen ved en ev. smitteoppsporing	OK
Sikre at det er tilstrekkelig med arrangører for å kunne ivareta anbefalte smitteverntiltak	OK
Hygienetiltak	
Sikre at det er nok såpe og tørkepapir tilgjengelig ved alle håndvaskstasjoner og toaletter	OK
Sikre tilstrekkelig antall tilgjengelige punkter for håndvask/hånddesinfeksjon for deltagere/utøvere	OK
Henge opp plakater om håndvaskrutiner og hostehygiene	OK
Renhold	
Lage en plan for renhold som beskriver hyppighet og metode	OK
Plan for forsterket renhold av sanitæranlegg og hyppig berørte kontaktflater	OK
Redusert kontakt mellom personer	
Sikre at arealene tillater at avstandskravene kan ivaretas mellom personer under hele arrangementet	OK
Dele inn deltagerne i mindre grupper hvis mulig	OK
Tiltak for å unngå trengsel i utsatte områder som inngangspartier og toaletter	OK
Vurder å introdusere merking på gulv for å sikre avstand i områder der det kan oppstå trengsel	OK
Vurdere puljevis ankomst og avreise for deltagere	OK
Informere om å begrense bruk av offentlig transport til og fra arrangementet der det er mulig	OK
Begrense antall ledsagere utover det som er nødvendig	OK

4. Kommunikasjonsplan Covid-19

Formål

Rask og åpen kommunikasjon bidrar til tillit til råd som gis, tillit til den som gir råd, og etterlevelse av råd. Sentrale prinsipper for god krisekommunikasjon er:

- Vær åpen om usikkerhet. Ærlighet om hva du ikke vet, bygger tillit
- Gi informasjon tidlig. For lite informasjon kan skape utrygghet og åpne for rykter og spekulasjoner.
- Kommuniser råd og tiltak på en enkel og tydelig måte, og fortell hvor lenge du forventer at de skal vare.
- Etterstreb at informasjon er tilgjengelig for alle. Enkelt språk og valg av kanaler som er relevante for mottakerne er sentralt.
- Koordiner budskapene med andre involverte aktører.

Planen gjennomgås med alle arrangører før Furusjøen Rundt-rittet

5. Furusjøen Rundt-rittet 2021

For å stanse spredning av Covid-19 er det viktig at alle følger smittevernrådene

- Hold avstand – husk meteren
- Bli hjemme hvis du er syk
- Vask hendene
- Host/nys i papirlommetørkle, eller i albukroken dersom du ikke har det for hånden.

Mål

- Færrest mulig kontaktpunkter
- Derav færrest mulig fra arrangørstab. Det kan bety flere arbeidsoppgaver på arrangører som deltar

Generelt

- Munnbind til alle arrangører, må beregnes flere til alle arrangører
- Engangshansker til arrangører med direkte kontakt, må beregnes flere til alle arrangører
- Desinfeksjonsmiddel til alle aktuelle steder
- Smittevernutstyr skal skiftes ut ofte
- Furusjøen Rundt sin «Beredskapsplan» kommer i tillegg

Detaljer for Furusjøen Rundt-rittet

Påmelding

Smitteverntiltak: Kun forhåndspåmelding innen start.
Påmeldingsfristen for NM-øvelsene er 05.07.2021.
Deltakere informeres om rittets organisering og smitteverntiltak.

Antall deltakere

Beskrivelse: Bestemmes av myndighetene.
Smitteverntiltak: Maks. 200 x 2 deltakere pr. 21.06.2021.

Parkering

Smitteverntiltak: Store parkeringsplasser er godkjent for alle.
Ingen parkeringsavgift på dagen.
Bemanning: 5 personer med munnbind til anvisning av biler

Stadion

Smitteverntiltak: Lukket stadion med inngangssluser fra parkeringsplasser.
Sekretariat plasseres i hver kohort på stadion.
Arrangør har full oversikt over alle deltakere da disse er registrert påmeldt.
Bemanning: 14 personer, fordeles slik;

- 3 personer i hver kohort med munnbind.
- 8 personer til opp-/nedrigg (før og etter arrangement).

Smittevernveileder

Publikum

Smitteverntiltak: Oppfordrer til at publikum er ute i traséene.
Publikum slippes ikke inn på stadion.

Telt

Smitteverntiltak: Kun et telt til sekretariat i hver kohort, og mat-/drikkeservering.
Øvrige telt, golv, bord og benker kuttes ut.

Sekretariat

Smitteverntiltak: Et telt i hver kohort på stadion.
Utdeling av startnummerkonvolutter.
Ingen mulighet for etteranmelding for NM-øvelsene.
Sekretariat kuttes ut hos samarbeidspartnere.
Plakatering og merking om avstandsregler.

Bemanning: 6 personer med munnbind.

Stands

Smitteverntiltak: Alle stands kuttes ut. Kun stand/service fra Sport 1 som er plassert mellom kohortene på stadion.

Kiosk

Smitteverntiltak: Kiosk kuttes ut.

Startnummer

Smitteverntiltak: Startnummer med tidtakerchip påmontert.
Pakkes på forhånd. Egne farger for hver distanse.

Start

Smitteverntiltak: I kohorter, jfr. tidsplan for start.

Bemanning: 3 personer med munnbind, fordeles slik;

- 1 starter
- 1 rittleder
- 1 tidtaker

Traséer

Sikkerhet: Skiltfarger følger farger på startnummer.
Sikkerhetsnett ved Hvattumsvegen.

ATV/Bil, inkludert brutte deltakere

Smitteverntiltak: Utkjøring til 3 matstasjoner tidlig.
Kun til skilting, master, oppsop og rydding.
Innhenting av brutte deltakere med bil.

Bemanning: Tilpasses nødvendig kjøring. Maks. 11 stk. med munnbind.

Løypevakter

Smitteverntiltak: Vester og vaktkort til alle løypevakter

Bemanning: Ca. 40 personer

Smittevernveileder

Matstasjoner

- Smitteverntiltak:** 3 matstasjoner. Munnbind til alle frivillige.
Kun selvbetjening og kun emballerte matprodukter.
Drikkeflasker og krus med vann og sportsdrikk
- Bemanning:** Jfr. oppsett

Sanitet inkludert skadede deltakere

- Smitteverntiltak:** Nord-Fron Røde Kors Hjelpekorps tar alt ansvar for henting av skadede deltakere
- Bemanning:** Fra Nord-Fron Røde Kors Hjelpekorps

Tidtakere/speakere

- Smitteverntiltak:** Munnbind til alle med arbeidsplass i tidtakerbrakka.
Eget telt for utskrifter og drift av samband.
Elektroniske resultatlistene på nettside. Oppheng av resultater på tavle.
- Bemanning:** 9 personer med munnbind.

Målgang

- Smitteverntiltak:** Plakater med informasjon.
Ingen tidtakerbrikker. Kun bruk av engangsstartnummer med chip.
Egne målganger for Kohort 1 og 2.
- Bemanning:** 6 personer med munnbind.

Beverting

- Smitteverntiltak:** Kvam Sanitetslag serverer tomatsuppe i forhåndsfylte begre, i hver kohort.
- Bemanning:** 5 personer med munnbind

Premieutdeling

- Smitteverntiltak:** Samme personer som i sekretariat.
NM-medaljer/trøyer deles ut av NCF representant.
Premier settes ut ved pallen. Vinnere tar selv med seg premiene opp på pallen, speaker annonserer.
Øvrige premier hentes på premiebord.
Oppslag om uttrekkspremier. Premier hentes på premiebord i sekretariatsteltet. FR-medaljer hentes på matstasjonsbord. Disse er innpakket separat.
- Bemanning:** 6 personer med munnbind.

Garderobe/dusj

- Smitteverntiltak:** Garderober/dusj kuttes ut.

Toalett

- Smitteverntiltak:** Toaletter/toalettvogn på stadion.
Forsterket renhold og vakthold.
- Bemanning:** 1 ansvarlig person med munnbind og hansker som skiftes regelmessig.