

# SMITTEVERNPROTOKOLL OG MANUAL FOR ARRANGEMENT I LIA I 2021

## INNLEDNING

Denne arrangementsmanualen er utarbeidet for skirenn og treninger i Lom IIs anlegg i Lia, Måsåmyrbakkjen. Manualen skal være et hjelpemiddel til arrangørene av skirenna slik at de kan gjennomføres på en trygg og god måte innenfor de regler og retningslinjer som til enhver tid er gjeldende.

**Manualen og smittevernprotokoll er utarbeidet på bakgrunn av foretatt risikovurdering og definert smittereduserende tiltak. Mange av forholdene som er beskrevet vil påvirkes av beslutninger tatt av, eller i samråd med, lokale helsemyndigheter.**



## Innhold

Innledning .....	1
Kort faktainformasjon om arrangementet.....	3
Gjennomføring og omfang .....	3
Ansvarlige, lokal arrangementsledelse .....	3
Rennprogram .....	3
Registrering .....	3
Opplæring medhjelpere .....	4
Arrangementet vil ikke være åpne for publikum /være åpent for publikum.....	4
Smittevernustyr .....	5
Kort beskrivelse av myndighetenes krav/begrensninger for idrettsarrangementet generelt .....	5
Myndighetenes krav og anbefalinger om smitteverntiltak.....	6
Kommuneoverlegens tiltak og begrensninger .....	6
Overordnede smitteverntiltak for arrangementet.....	6
COrona ansvarlig .....	6
Informasjon til alle deltagere og andre som vil være til stede under arrangementet før arrangementet .....	6
Spesifikke smitteverntiltak for følgende områder/steder .....	7
Utendørs på måsåmyre.....	7
Skihytta inne.....	8
Medhjelpere.....	9
Treninger .....	10
Kveldsmat.....	11

## KORT FAKTAINFORMASJON OM ARRANGEMENTET

### GJENNOMFØRING OG OMFANG

Skirennene gjennomføres hver tirsdag i perioden 5 januar 2021 til 9 mars 2021, kun avbrutt av vinterferie i uke 9. I tillegg blir det klubbmesterskap lørdag 13 februar.

Konkurransene gjennomføres på Lom ILs arena/skianlegg på Måsåmyrbakkjen.

Erfaring vise at det er mellom 50 og 80 deltakere pr skirenn. I tillegg er det anslagsvis 50 - 70 foreldre til stede. Funksjonærer/medhjelpere for å få arrangementet til å gå rundt er omtrent 10 - 15 personer hver gang.

Alle rennene starter kl. 18.30 og avsluttes ca. kl. 20.00

Funksjonærer møter tidligst kl. 17.00 og avslutter ca. kl. 21.00 etter at skihytta er vasket og ryddet.

### ANSVARLIGE, LOKAL ARRANGEMENTSLEDELSE

Bente Kvamme, leder (915 93 677),

Amund Mundhjord, nestleder og løypebas (902 06 924)

Stine Sva, ansvarlig kiosk (997 76 172)

Annette Kirkestuen Hellekveen, (954 91 619) og

Lars Kristian Sperstad (918 29 653).

Fullstendig oversikt over ansvarlige for hvert renn legges ved. Det er alltid en styrerepresentant som er hovedansvarlig for skirennene.

### RENNPROGRAM

Påmelding til skirenn – online. Mulighet for nød-påmelding i skihytta før start far 18.00 til 18.15. Vi oppfordrer alle til å melde seg på online denne sesongen for å unngå unødige kontaktpunkter.

Utdeling av startnummer kl. 18.30

Rennstart kl. 18.45.

### REGISTRERING

Totalt antall til stede ved arrangementet samtidig vil ikke overstige 200 personer. Vi vil antakelig ligge på ca. 120 – 130 personer. (max 200 pr.02.11.2020).

Alle løpere registreres i eqtiming. For andre som er til stede på arenaen benyttes Norges idrettsforbund sitt registreringssystem [www.grona.nif.no](http://www.grona.nif.no) for nødvendig registrering med navn og telefonnummer for mulig smittesporing.

Deltakerne starter klassevis og vi gjennomfører kun individuell start denne sesongen, for å unngå nærkontakt.

### **Medhjelpere**

Medhjelpere som deltar på arrangementet, har lokal tilknytning til/er bosatt i Lom Kommune.

Antall frivillige i arrangementet: 10 – 15 pr skirenn.

### **OPPLÆRING MEDHJELPERE**

Før arrangementet gjennomføres skal alle medhjelpere få en gjennomgang av en av styrerepresentantene slik at alle er gjort kjent med råd og anbefalinger for hvordan arrangementet kan gjennomføres i tråd med de generelle anbefalingene for forebygging av smitte og den enkelte sin opptreden. De som trenger å anvende smittevernutstyr, sånn som hansker og desinfeksjonsmidler, vil få egen informasjon om dette. Dette vil være avklart med kommunens smittevernlege i forkant av sesongstart og eventuelle endringer i nasjonale retningslinjer.

I forbindelse med denne opplæringen vil det blant annet legges vekt på noen generelle «coronavett-regler»:

- *Ingen skal ta på samme utstyret med hendene uten at hansker anvendes*
- *De som bruker hansker, skal ikke berøre ansiktet sitt med hanskene*
- *Vi retter oss etter det «smittevernledere» kommer med anmodning om*
- *Vi anmoder evt. publikummere om å holde avstand iht. de til enhver tid gjeldende retningslinjer for sosial distanse*

Alle medhjelpere som har kjent forkjølelselignende symptomer dagene før eller samme dagen som de skal delta på arrangementet, skal melde fra om dette ansvarlig for skirennene denne kvelden. Vedkommende skal IKKE delta.

Medhjelpere eller andre som er i noen form for karantene eller i nærkontakt med person med positiv Covid-19 test, skal heller ikke være til stede.

### **ARRANGEMENTET VIL IKKE VÆRE ÅPNE FOR PUBLIKUM /VÆRE ÅPENT FOR PUBLIKUM**

Arrangementet vil være for barn med foreldre /foresatte i Lom og Skjåk kommuner tilknyttet Lom IL. Medlemmer i Garmo IL, Bøverdalen IL og Skjåk IL er også inviterte til å delta på arrangementene.

Maks 200 personer til stede. Arrangementet er utendørs.

Det kan være at vi arrangerer Grannekarusellen med deltakere fra Lom, Skjåk, Sel og Vågå kommuner som tidligere år, men foreløpig er det ikke tatt stilling til om grannekarusellen skal gjennomføres sesongen 2020/2021.

#### SMITTEVERNUTSTYR

Skigruppa vil ha tilgjengelig håndsprit/antibac ved

- Inngang til skihytta
- Ved toalettet
- Ved kioskluka

Vi sørger for at det er antibac tilgjengelig til enhver tid. I tillegg blir engangshansker benyttet.

Kioskansvarlig vil ha hovedansvar for å se til at det til enhver tid er tilgjengelig smittevernutstyr.

#### KORT BESKRIVELSE AV MYNDIGHETENES KRAV/BEGRENSNINGER FOR IDRETTSARRANGEMENTET GENERELT

Vi vil til enhver tid sørge de retningslinjer som gjelder for denne typen arrangement.

Bestemmelsene for gjennomføring av arrangement følger av Covid-19-forskriftens § 13: (link: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/smittevern-for-idrett-covid-19/arrangementer-treningsareal-og-garderober#arrangementer-og-samling-i-grupper>)

- Ved utendørsarrangement er det tillatt med inntil 200 personer. (Inntil 600 hvor alle i publikum sitter i fastmonterte seter.)
- Ved arrangementer hvor det er mer enn 200 personer til stede samtidig, skal de som er til stede fordeles i grupper med inntil 200 personer. Det skal hele tiden være minst to meter avstand mellom gruppene
- Grupper med inntil 200 personer kan skiftes ut i løpet av arrangementet, dersom det gjøres på en smittevernfarelig forsvarlig måte og det ikke er kontakt mellom dem.
- Arrangøren skal sørge for at alle som er til stede på arrangementer skal kunne holde minst 1 meters avstand til andre som ikke er i samme husstand, målt fra skulder til skulder. Arrangøren skal ikke gjennomføre aktiviteter som krever mindre avstand mellom utøvere eller deltakere enn det.
- Arrangement kan gjennomføres selv om kravet til avstand ikke kan overholdes for toppidrettsutøvere, støtteapparat og dommere ved gjennomføring av idrettsarrangement
- Ansatte og oppdragstakere som står for gjennomføringen av arrangementer, skal ikke regnes med i det antallet personer som kan være til stede
- Arrangøren skal iverksette tiltak som bidrar til at syke ikke er til stede (se informasjon her)

- Relevante standarder for smittevern skal følges og god hygiene ivaretas
- Arrangøren skal ha oversikt over hvem som er til stede

Vi følger

Skiforbundets koronaveileder

<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nyheter/2020/12/nsfs-koronaveileder/>

smittevernprotokoll for trening og arrangement i breddeidretten

<https://www.skiforbundet.no/contentassets/42586598748347659330a487efa3e34e/smittevernprotokoll-for-breddeidretten-nsf-oppdaterert-03.11.20.pdf>

## MYNDIGHETENS KRAV OG ANBEFALINGER OM SMITTEVERNTILTAK

### KOMMUNEOVERLEGENS TILTAK OG BEGRENSNINGER

Ingen ytterligere kommentarer fra kommuneoverlegen.

## OVERORDNEDE SMITTEVERNTILTAK FOR ARRANGEMENTET

Vi bygger våre smitteverntiltak på følgende prinsipper:

1. Unngå at syke personer kommer i kontakt med friske ved god informasjon til alle i arrangementet, fysiske sperringer/begrensninger og raske melderutiner ved sykdom
2. Holde fysisk avstand på minimum 1m mellom enkeltpersoner
3. Begrense antall mennesker på samme sted/område
4. God informasjon om håndhygiene, korrekte hosterutiner og begrense hånd til ansikt kontakt
5. Sikre hyppig renhold av alle fellesområder/flater

## CORONA ANSVARLIG

- Hovedansvarlig for gjeldende skirenn er også Corona-ansvarlig.

## INFORMASJON TIL ALLE DELTAGERE OG ANDRE SOM VIL VÆRE TIL STEDE UNDER ARRANGEMENTET FØR ARRANGEMENTET

Alle løpere, frivillige og andre som har roller i arrangementet og som har kjent symptomer på forkjølelse, tap av lukt og smak, mageproblemer eller andre symptomer på akutt infeksjonssykdom dagene før eller samme dagen som de skal delta under arrangementet,

skal holde seg hjemme. Har du en rolle i arrangementet skal man melde fra til hovedansvarlig og helst skaffe en erstatter for seg.

Alle foreldre og medhjelpere på arrangementet skal sette seg inn i arrangementets smittevernplan, som gjøres kjent for de ulike aktørene i god før arrangementet starter på skigruppa sin Facebook side og webside.

Alle foreldre og aktive over 13 år oppfordres til å ta Idrettens coronavett-kurs.  
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/>

Det tar 10 minutter å gjennomføre kurset. Dette er nyttig for alle og gir god informasjon om viktige smitteverntiltak.

All informasjon som gjelder Corona legges ut på [www.lom-idrett.no/ski](http://www.lom-idrett.no/ski) og [www.facebook.com/lomilski](https://www.facebook.com/lomilski) for å sikre at alle har fått informasjon i forkant.

Det blir også hengt opp plakater ute og inne for å være sikre på at alle får og ser informasjonen.

Vi oppfordrer til kontantløs betaling. Vi tar vipps og vi kort (kontaktløst). For påmelding oppfordres det til å bruke nettbasert løsning.

## SPESIFIKKE SMITTEVERNTILTAK FOR FØLGENDE OMRÅDER/STEDER

### UTENDØRS PÅ MÅSÅMYRE

- Ved gjerdet inn mot løypetraseen og skileikområdet blir det tydelig skilting som viser registrering av alle som deltar på skirennet, som støtteapparat, foreldre osv. alle løpere registreres via EQtiming. Slik info blir også synlig ved inngangen til skihytta.
- Det blir tydelig oppmerking av kø for kiosksalg som kommer til å skje fra ute. (vinduet mot skianlegget)
- Startnummer deles ut som tidligere MEN alle må holde avstand. Startnummer «kastes» til den enkelte utøver (som før).
- Utdeling av startnummer gjennomføres av 2 personer som begge har spritet hender / bruker hansker ved utdeling.
- De eldste utøverne, som skifter før og etter renn, kan benytte skihytta til dette. Da skal alle klær oppbevares i bag og legges direkte i bag. Svette klær, buff, hansker etc skal IKKE ligge på bord/stoler, men rett i pose/bag.
- Tydelig merking med merkespray i snøen eller sperrebånd for kiosk-kø
- Oppfordre ungene til å holde avstand i løypa og om de må passere hverandre gjøre dette med god avstand.
- Ved startområdet
  - Startere skal holde 1 m avstand til løpere

- Alle løpere starter individuelt for å unngå nærkontakt
- Foreldre oppfordres til å holde minst 1 m avstand til løpere om de må oppholde seg ved starten
- Ved Målområdet
  - Alle holder 1 m avstand til løpere og andre funksjonærer
  - Levering av startnummer og premiering flyttes noen meter innover i bakken (mot skileikområdet) for målgangen, slik at vi sikrer at det blir god avstand mellom alle.
  - Etter målgang skal startnummer av. Her trenger noen løpere hjelp. Ofte er de foreldrene med og går der det er behov for hjelp med startnummer. Så langt det er mulig hjelper foreldrene egne barn med å ta av startnummer.
  - Startnummer legges i egen kasse ved målgang
  - Utdeling av premie ved endt renn. Alle utøvere får sjokolade i premie. Denne er innpakket. Premie blir delt ut ved målgang av en person med hansker
- Bålpanne ute for varme og kos, viktig trivselstiltak.

## SKIHYTTA INNE

- Håndsprit rett innenfor døra og håndsprit ved kiosken
- Det er kun de som skal jobbe på kjøkkenet, har et ansvar for gjennomføring av skirenn som får lov å oppholde seg inne i skihytta.
- Skihytta stenges for «vanlig bruk i løpet av arrangementet – kun do bruk
- Merke opp avstand for dokø – tape på gulvet
- Toalett vaskes før og etter og sees over /vaskes ved behov i løpet av arr.
- Bord og kontaktflater vaskes over før og etter arrangement.
- Henge opp smittevernplakater
- Sekretariatet flyttes til vinduet ut mot skiløypene (der speaker står) slik at nød-påmeldinger kan gjennomføres her.

## Sekretariat og info

- Sekretariat flyttes til vindu for påmeldinger og info
- Laminere plakater og henge opp ute som viser løypetrase for årskull
- Legge ut løypetrase på web
- En ansvarlig for alle medhjelpere – sørge for info og utdeling av vester utendørs og annet utstyr
- Alt utstyr sprites/vaskes før og etter bruk
- Ved bruk av kontor – begrense antall personer på kontoret
- Henge opp smittevernplakater
- Kun en person som håndterer mikrofon, lydanlegg (både montering, snakk og demontering)



## Kjøkken

- Vaske alle kontaktflater før og etter bruk
- Bruke engangshansker
- Sprit tilgjengelig
- Oppdatere kjøkkeninstruks med korona tiltak
- Redusere antall på kjøkken til 2 personer. 1 håndterer salg og en sørger for matservering. Den 3djekjøkkenvaktpersonen sørger for serverer av saft ute
- Salg fra vindu ved kjøkken (der det er trapp), lage kø og avstandsmerking, sperrebånd for å skille kø fra andre
- Inne er det fjernet bord og stoler for bedre avstand
- Alt salg foregår fra inne til ut.
- Oppfordre til at alle som er med ungene sine på renn – holder 1 meters avstand
- Mange har votter på og sprit kun inn ut av hytta og ved kontaktpunkt kiosk  
Kiosksalg foregår fra vinduet ut mot skileikområdet.
- Utøvere får saft etter rennet. Dette settes på eget bord ute og alle løpere tar selv saft.

## Do-besøk

- *Det vil bli hengt opp en egen instruks. Instruksjonen vil være:  
SPRIT HENDENE FØR DU TAR I DØRHÅNDTAKET PÅ VEI INN PÅ DOEN  
PÅ VEI UT BENYTTES GJERNE PAPIR NÅR DU ÅPNER DØREN  
HUSK HÅNDVASK!*

Toalettene blir vasket før og etter arrangementet.

## MEDHJELPERE

- Alle som har en jobb på skirennene, skal bruke vester.
- Alle får informasjon på forhånd om smittevernregler, og de skal registrere seg på samme måte som alle andre - ved bruk av qrona.nif.no
- Frivillige funksjonærer og annet gjennomføringspersonell skal i de tilfeller det er pålagt av lokale smittevernmyndigheter benytte munnbind.

## TRENINGER

Vi har trening torsdager kl. 1800 for 2 klasse og eldre fra og med 7 januar 2021. (endra til 21 januar). Det blir trening kun en dag pr uke i vinter. Vi vil dele inn i minst 3 grupper avhengig av antall voksne tilgjengelig pr trening. Inndeling vil bli som følger: 2 og 3 klasse, 4 og 5 klasse, 6 og 7 klasse.

Alle treninger starter kl. 1800. Det er tilbud om kveldsmat etter trening. Vi håper å kunne opprettholde dette tilbudet tilnærmet normalt i vinter.

Vi følger skiforbundets råd for enkelttreninger:

<https://www.skiforbundet.no/norges-skiforbund/nsf-koronaveileder-for-klubber-og-kretser/rad-for-enkelttreninger/>

- Ikke møt på trening hvis du er syk og meld straks fra til leder/trener hvis du blir syk under trening
- Vask eller desinfiser hendene før treningen starter og praktiser allment godt smittevern før under og etter hver treningsøkt.
- Ha maks 20 utøvere i hver treningsgruppe og minst 1 leder/trener per gruppe. Samtidig oppmøte av flere grupper kan skje hvis disse gruppene kan skilles tilstrekkelig og ha hver sin leder.
- Unngå så langt det er mulig å blande utøvere over og under 20 år i samme treningsgruppe
- Unngå bytte av personer mellom gruppene. Hvis bytte må det gå 2 dager før deltagelse i ny gruppe.
- Unngå fysisk kontakt og hold 1 m avstand.
- Tilfeldig og kortvarig fysisk kontakt under treningsaktivitet er tillatt for utøvere under 20 år.
- Ikke host, nys eller spytt innenfor 2m avstand til en annen person og bruk engangstørk ved behov
- Begrens kontakt mellom hånd og ansikt og berør minst mulig av felles utstyr og gjenstander.
- Rengjør med vann og såpe alt felles utstyr før og etter bruk og ved nødvendig bytte mellom personer
- Testløp kan gjennomføres som en del av treningen og regnes ikke som et eget arrangement.
- Bruk av garderobe er tillatt hvis det er forsterket renhold der, men unngå fysisk kontakt mellom personer og tøy.
- Dusj hjemme hvis mulig og bruk kun annenhver dusj hvis fellesanlegg benyttes.
- Meld fra til trener/leder hvis du blir syk i perioden mellom treninger

Trener er ansvarlig for å holde oppdatert oversikt over hvem som er på trening til enhver tid. Registreringslisten skal inneholde navn og telefonnummer. Sammen med oversikten over

utøvere på trening skal det registreres hvem som er til stede av voksne; både trenere og foreldre/foresatte.

Ansvarlige for treningene er:

Amund Mundhjeld, nestleder og løypebas (902 06 924)

Lars Kristian Sperstad (918 29 653).

## KVELDSMAT

Vi ønsker så langt det er mulig å opprettholde tilbudet om kveldsmat på torsdagskveldene. En eller to foreldre har ansvaret fra gang til gang på kjøkkenet. Liste blir satt opp.

Rutiner på kjøkken – se rutiner beskrevet side 9. I tillegg til dette vaskes naturligvis bord og benker før og etter kveldsmaten.

RUTINER for trening og kveldsmat

- Ungene sitter klassevis inne (ett bord pr klasse)
- Maks 2 på kjøkken
- Faste bord for hver kohort (klassevis/ett bord pr årskull)
- Minst mulig vandring i lokalet
- Fat med påsmurt på hvert bord
- Servering av drikke ved bordet
- Påfyll etter behov
- Trener fører navneliste for hver trening inkludert navneliste over voksne

*Sist oppdatert 05.01.2021*

*Lom IL skigruppa*

Bente S. Kvamme

Amund Mundhjeld

Stine Sva

Lars Kristian Sperstad

Annette K. Hellekveen

### **Vedlegg:**

- Arbeidsliste og liste over skirenn sesongen 2021
- Liste over ansvarlige for kveldsmat (utarbeides når treningene starter opp)