



## Smittevernregler Natrudstilrennet 2020

For å unngå spredning av covid 19 er vi avhengig av at alle deltakere, foreldre, trenere og funksjonærer følger enkle smittevernregler.

Følgende regler gjelder:

- Personer med symptomer på covid 19 skal ikke komme til arrangementet
  - Selv milde symptomer skal tas på alvor (tett nese, sår hals, uvelhetsfølelse etc.)
- Blir man syk under arrangementet skal man forlate umiddelbart uten å ha fysisk kontakt med andre. Informasjon skal gis per telefon i så tilfelle og arrangør skal **ikke** oppsøkes fysisk
- Alle skal holde minst 1 m avstand til alle andre en husstandsmedlemmer
- Håndhygiene med hånddesinfeksjonsmiddel utføres ved behov og minimum ved ankomst og når området forlates
- Beskjeder fra funksjonærer skal etterleves

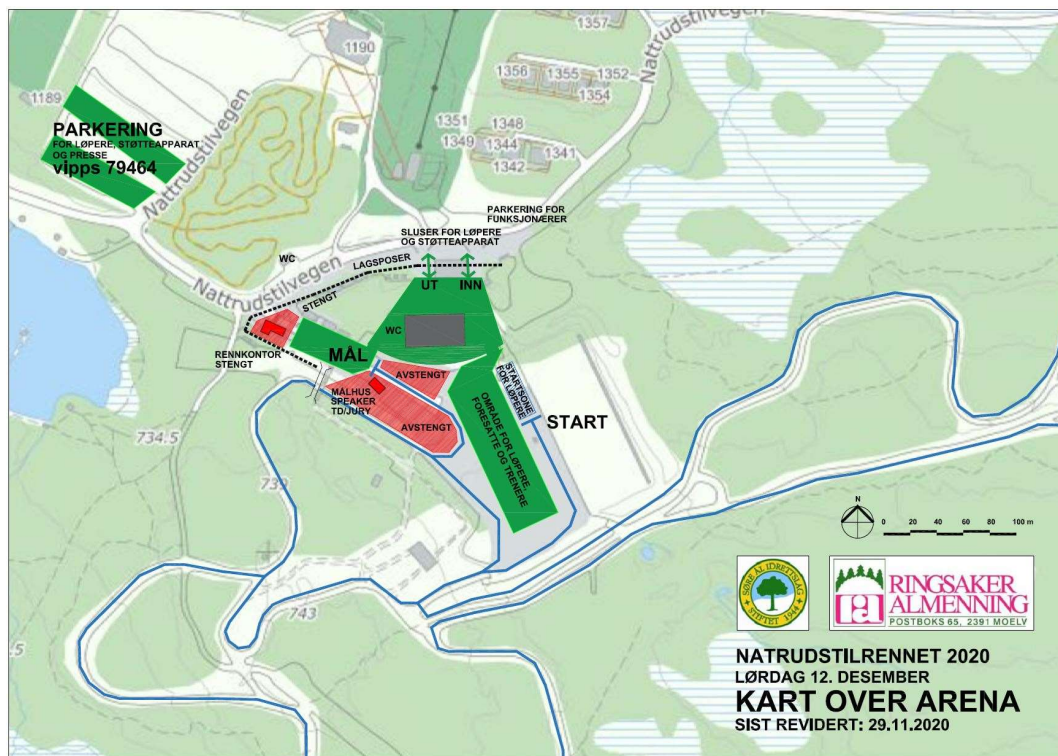
Alle må, og har et personlig ansvar for å sjekke sin egen kommunes nettside, og følge de lokale råd som gis der. Om din kommune eller din skiklubb har satt begrensninger på deltakelse i idrett, kan du ikke komme til arrangementet. OBS! Det samme gjelder om du til daglig går på skole, men ikke bor, i en kommune med restriksjoner på idrett.

Dersom du på bakgrunn av dette ikke kan komme, ber vi om at du gir beskjed så raskt som mulig til rennleder Bjørn Horten m. 47257814/epost [bj-horte@online.no](mailto:bj-horte@online.no)

Om alle følger disse reglene vil vi ha et trygt skirenn uten fare for smittespredning. Utendørsaktivitet er trygt, og det er ikke behov for munnbind når man holder over 1 meters avstand. Der funksjonærer ikke kan holde 1 m avstand vil munnbind likevel bli brukt (f.eks hjelp av utøver i målområdet, premieutdeling).

Velkommen til skirenn!

Mvh  
Søre Ål IL  
Vegard Smedsund  
Smittevernsansvarlig, m. 481 54 277



Samarbeidspartnere:

