

Smittevernregler for Nøsen Hundreds Ultramarathon 2021, 11-12. Juni 2021 Oppdatert 27. mai 2021

Følgende regler og tiltak for deltakere og funksjonærer kommuniseres på arrangementets nettside, på e-post, på sosiale medier og i områdene for start, mål og servicestasjoner.

Kommunene langs løpstraseen, Vestre Slidre og Vang Kommune, følger de nasjonale retningslinjene for smittevern. Utøvelse av ultraløp i seg selv er ikke forbundet med vesentlig smittefare all den tid man løper individuelt og det normalt sett er svært god spredning på løperne. Områdene for start, mål og servicestasjoner tilpasses med tanke på tilstrekkelig sosial avstand.

For løpere:

- Personer som er smittet av koronavirus, sitter i isolasjon eller karantene eller har symptomer på luftveisinfeksjon, som for eksempel feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand kan ikke delta i løpet
- Personer i risikogrupper anbefales på generelt grunnlag ikke å delta
- Løpere skal som en hovedregel holde minst 1 meter avstand til andre løpere og til andre mennesker.
- Løpere må medbringe munnbind og bruke dette i situasjoner der man ikke kan holde minst 1 meter avstand.
- Hender skal desinfiseres før man går inn på startområdet
- Hender skal desinfiseres når man kommer inn til og når man løper ut fra en servicestasjon
- Hender skal desinfiseres ved målgang
- Hele arrangementet foregår utendørs. Det vil ikke være tilgang til garderober ved start / mål.
- Privat support er ikke tillatt på noe sted i løpet
- Porsjonsbasert mat og drikke vil bli delt ut av arrangør på servicestasjoner
- Løpere oppfordres til å møte opp kort tid før start og forlate målområdet snarlig etter målgang
- Løpere som bryter smittevernregler kan tas ut av løpet og får ikke godkjent løp

Smittevernansvarlig:

- Planlegger nødvendige smitteverntiltak og sørger for at smittevernregler og anbefalinger blir fulgt
- Forsikrer seg om at alle funksjonærer er kjent med smittevernregler og anbefalinger
- Sørger for at løpet blir gjennomført i henhold til gjeldende smittevernregler og anbefalinger, og griper om nødvendig inn dersom disse ikke blir fulgt
- Har oversikt over og kan dokumentere hvem som befinner seg/har befunnet seg på arrangementet
- Begrenser antall funksjonærer til et minimum

Praktiske forhold:

- Startnumre og trackere deles ut kort tid før start av funksjonær som desinfiserer egne hender mellom hver utdeling

- Funksjonærer må bruke munnbind i situasjoner der man ikke kan holde minst 1 meter avstand
- Funksjonærer deler ut porsjoner av mat og drikke på servicepunkter og desinfiserer hender mellom hver løper
- Funksjonærer som håndterer løpernes bagasje og dropp-bagger desinfiserer hender fortløpende
- Trackere tas av ved målgang av funksjonær som desinfiserer hender mellom hver løper
- En funksjonær er ansvarlig for å unngå opphopning av mennesker i målområdet
- Finisher T-skjorter deles ut etter målgang av funksjonær som desinfiserer hender fortløpende
- En funksjonær er ansvarlig for å unngå opphopning av mennesker i målområdet

Infection control rules for Nøsen Hundreds Ultramarathon 2021, 11-12. June 2021 Updated May 18, 2021

The following rules and measures for participants and officials are communicated on the event's website, by e-mail, on social media and in the areas for start, finish and service stations.

The municipalities along the route, Vestre Slidre and Vang Municipality, allow outdoor events with up to 200 participants. The practice of ultra-running in itself is not associated with a significant risk of infection as long as you run individually and there is normally a very good spread on the runners. The areas for start, finish and service stations are adapted with a view to sufficient social distance.

For runners:

- People who are infected with coronavirus, are in isolation or quarantined or have symptoms of a respiratory infection, such as fever, sore throat, runny nose, cough or reduced general condition can not participate
- People in risk groups are generally advised not to participate
- As a general rule, runners must keep at least 1 meter away from other runners and other people.
- Runners must bring a facemasks and use this in situations where you can not keep at least 1 meter distance.
- Hands should be disinfected before entering the starting area
- Hands should be disinfected when entering and exiting a service station
- Hands must be disinfected at the finish line
- The whole event takes place outdoors. There will be no access to changing rooms at start / finish.
- Private support is not allowed anywhere in the race
- Portion-based food and drink will be distributed by the organizer at service stations
- Runners are encouraged to show up shortly before the start and leave the finish area soon after the finish line
- Runners who break infection control rules can be removed from the race and will not receive an approved race

Infection control officer:

- Plans necessary infection control measures and ensures that infection control rules and recommendations are followed
- Ensures that all participants and officials are familiar with infection control rules and recommendations
- Ensures that the race is carried out in accordance with current infection control rules and recommendations, and intervenes if necessary if these are not followed
- Has an overview of and can document who is / has been at the event
- Limits the number of salaried employees to a minimum

Practical conditions:

- Start numbers and trackers are handed out shortly before the start by an official who disinfects his own hands between each distribution
- Officials must wear face masks in situations where it is not possible to keep a distance of at least 1 meter
- Officials hand out portions of food and drink at service points and disinfect hands between each runner
- Officials who handle runners' luggage and drip bags disinfect hands continuously
- Trackers are removed at the finish line by an official who disinfects hands between each runner
- An official is responsible for avoiding the accumulation of people in the target area
- Finisher T-shirts are handed out after the finish line by an official who disinfects hands continuously
- An official is responsible for avoiding the accumulation of people in the target area