



Falun 200914

KOMPLETTERANDE RIKTLINJER TILL SSFS RIKTLINJER OCH RÅD UNDER CORONAPANDEMIN FÖR ARRANGÖRER AV LÄNGD- OCH RULLSKIDSTÄVLINGAR

Dessa kompletteringar är beslutade av längdrådet efter underlag från ledningsgruppen längd, arbetsgruppen för rullskidor och tävlingsprogramgruppen.

Arrangörer av längd- och rullskidstävlingar **skall innan genomförandet av sitt arrangemang** både uppfylla SSFs övergripande [RIKTLINJER OCH RÅD UNDER CORONAPANDEMIN](#), göra den riskanalys som det länkas till i SSFs övergripande riktlinjer och råd och dessa kompletteringar.

Kursiv stil är citerat från SSFs riktlinjer och råd under Coronapandemin och normal text är längd- och rullskidors grenspecifika komplettering.

- **Till att börja med; Var mycket tydlig i inbjudan och PM att dokumenten är flexibla och kan uppdateras med kort varsel, det är deltagarnas ansvar att kontinuerligt inför tävlingen läsa inbjudan och PM. Används sociala medier så var aktiv och informera så fort det blir justeringar av inbjudan eller PM.**
- Påminn deltagarna om att alla har ett ansvar att inte föra spridningen av Coronaviruset och Covid-19 vidare och att alla som planerar att delta inte deltar om de känner något av på följande symtom:
 - Du har ett eller flera av följande symtom: huvudvärk, feber, rinnande näsa, halsont, illamående, nyser eller hostar, är andfådd, har förlorat lukt- eller smaksinne.
 - Det är mindre än tre dagar sedan du återhämtat dig från sjukdom med några av de symtom som nämns ovan. Kontakta sjukvårdsupplysningen om du har tvivel på om du ska åka eller inte.



- Du har varit i nära kontakt med ett bekräftat fall av COVID-19 under de senaste 10 dagarna eller du bor med någon som är i karantän.
 - Du är i en riskgrupp för COVID-19 (definierad av Folkhälsomyndigheten)
- Uppmana deltagare att komma till tävlingen tidigast en timme i förväg, ombytta och klara, samt lämna målområdet snarast möjligt efter avslutad tävling. Informera i inbjudan och PM. Vid masstart, ta till tiden mellan klassernas starter. Alla deltagare i en klass ska gå in i fällan, ställa upp för start och åka iväg innan nästa klass tar plats i fällan.
 - Gemensamma omklädningsrum ska undvikas. Informera i inbjudan och PM.
 - Funktionärer bör bära handskar/vantar och eventuellt munskydd. Ge funktionärer i uppgift att vara "trängselvakter" under tävlingen. Deras uppgift blir att hålla uppsikt så förbudet om samlingar med mindre än 50 personer upprätthålls. Viktiga områden att hålla uppsikt över är exempelvis startområden vid masstart, målområdet, nummerlapps- och skidutdelning och anslagstavlor. Gör en bedömning av tävlingsområdet innan tävlingen och identifiera områden där samlingar av deltagare kan uppstå.
 - Se till att toaletter städas regelbundet. Ge funktionärer denna uppgift.
 - Tvätta eller sprita redskap ofta, både inför och under pågående tävling. Detta gäller även om låneskidor delas ut till deltagarna. Spritning genomförs efter att provåkning är klar innan skidorna läggs på "mellanlagring" innan start.
 - Tvätta av ytor som många personer kommer i kontakt med både inför och under pågående tävling. Ge funktionärer denna uppgift.
 - Ev. nummerlappsutdelning ska ske utomhus. Detta gäller även om utdelning av låneskidor genomförs. Uppmana deltagarna att inte komma allt för många på en och samma gång. Märk upp linjer med två meters mellanrum där kön bildas framför utdelningen. Sätt upp skyltar som påminner om att hålla avståndet.

Vad gäller nummerlappar så rekommenderas arrangörer använda engångsnummerlappar av papp som deltagarna kastar eller tar med sig hem efter avslutad tävling.

Används nummervästar eller knytnummerlappar i tyg som arrangören vill samla in efter genomförd tävling så ska dessa läggas av deltagarna själva i vattenlösliga tvättpåsar i målområdet (se exempel på sådana påsar här:

<https://www.skadedjursshop.se/vattenlosliga-plastpasa-er-till-tvattmaskinen-720> Det finns givetvis fler märken och återförsäljare av tvättpåsar) om cirka 20–30 nummervästar per påse. Påsarna med använda nummervästar ska så fort som möjligt efter avslutad tävling tvättas. **Funktionärer som har ansvar för insamlingen av nummervästar ska bära handskar under hela uppdraget, komplettera gärna med munskydd.**



- *Även prisutdelningar och lagledarmöten ska hållas utomhus, med avstånd från varandra. Tänk på hur priser ska delas ut utan att öka smittspridningen. Handslag, kramar eller annan fysisk kontakt vid överräckning av priser avrådes. Informera i inbjudan och PM. Priser delas med fördel ut direkt efter avslutad klass genom att pristagarna individuellt kommer och hämtar sina priser efter att speaker meddelat att klassens/tävlingens resultat är klart.*
- *Undvik mat- och/eller dryckesförsäljning, uppmana deltagare att ta med egen mat. Informera i inbjudan och PM.*

Dessa kompletteringar är beslutade 2020-06-25 av längdrådet efter underlag från ledningsgruppen längd, arbetsgruppen för rullskidor och tävlingsprogramgruppen.

Riktlinjerna kan uppdateras med kort varsel om nya direktiv kommer. Publicering sker i så fall på www.skidor.com/corona