

Smittevernplan

KM SKAGEN Oslo Sprint

8. januar 2022



Sognsvann Snøpark



Innhold

Innledning	2
Organisering	3
Nøkkelroller for organiseringen	3
Løyper og heat	3
Løpere og tidstabell	3
Arena/Løypekart	4
Kohorter/klasser	5
Deltagere per kohort/klasse	5
Funksjonærer	5
Overordnede smitteverntiltak for arrangementet	5
Generelt	5
Informasjon til og opplæring av funksjonærer	5
Smittevern og løpere	6
Kafe, servering, løpedrikke	6
Kafé	6
Løpedrikke	6
Dusj, garderober og toaletter	6
Sekretariat/ Rennkontor/ Informasjon	6
Organisering av kjerneområder	7
Start	7
Mål	7
Premieutdeling	7
Publikum	7
Ankomst arena	7



Innledning

KM SKAGEN Oslo Sprint gjennomføres lørdag 8. januar 2022. Rennet arrangeres av LYN SKI i Sognsvann Snøpark. Rennet gjennomføres i Oslo kommune, innenfor de rammer som gjelder for smittevern. Rennet er for årskullene f.o.m. gutter/jenter 9 (årskull 2013) tom junior. Det er kun løpere fra Oslo Skikrets som kan stil til start.

Rennet har første start kl. 08:00 og siste start kl. 17:48:30

Rennet arrangeres innenfor et sperret område som inkluderer start, mål og ventesone for tid mellom løperens heat. Det er innslipp til arrangement til bestemte tider før første heatstart for kohorten.

Vi har ingen soner inne på arrangementet for testing av ski eller for oppvarming på ski. Inne på selve arrangementet vil all oppvarming måtte skje ved løping.

Med stramme smittevernstiltak blir dette et skirenn uten foreldre og publikum. Vi ber om respekt for dette overholdelse av samtlige klubber og foresatte.

Organisering

Nøkkelroller for organiseringen

Rennleder:	Trond Michelsen/Per Kristian Gjermshus
Koordinering & smittevernsansvarlig:	Annik Bjørndal

Løyper og heat

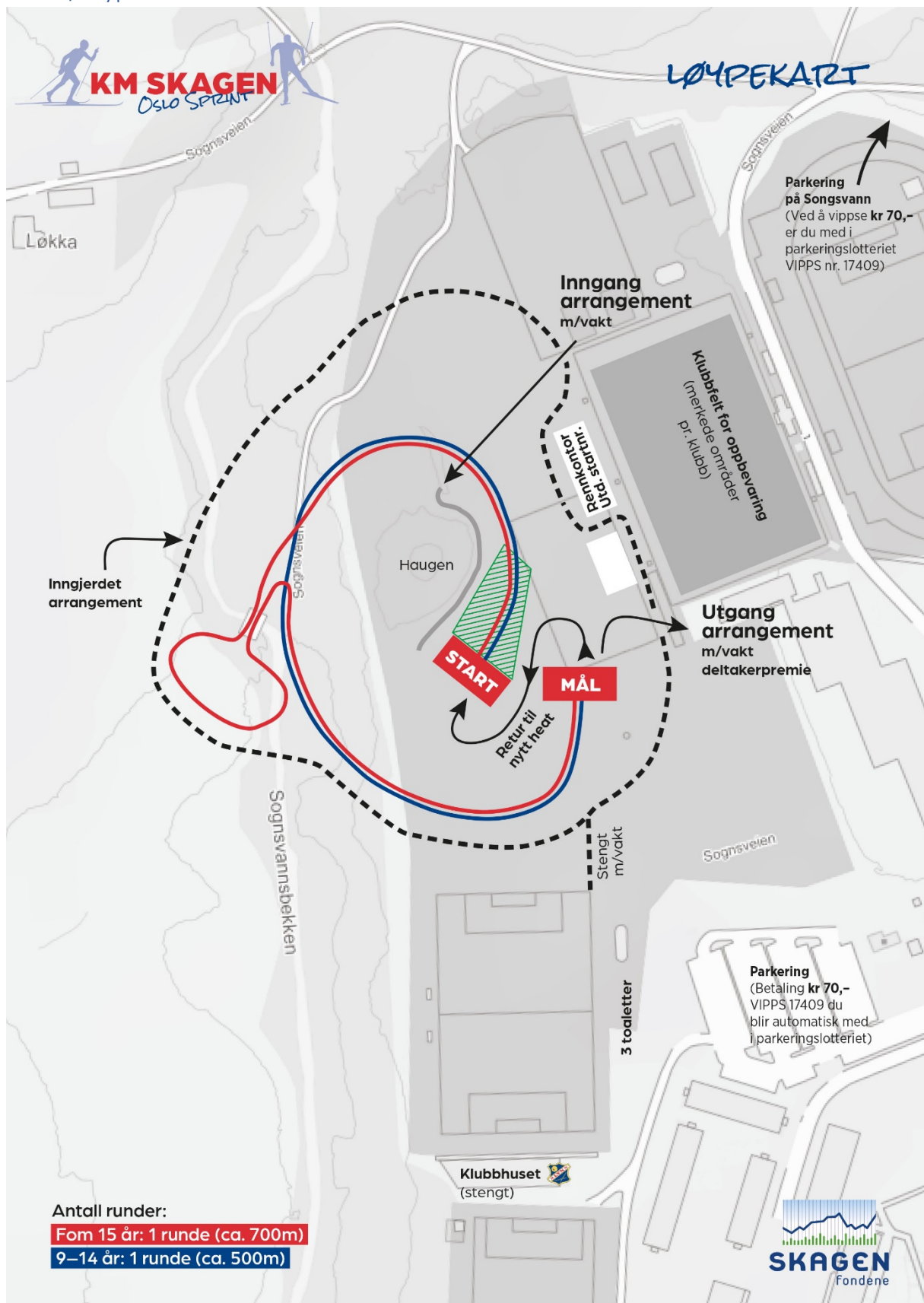
11-14 år	Kort løype, ca 500m
15-16 år	Lang løype, ca 700m
Antall runder per heat:	1
Antall heat per løper:	Minst to, deretter evt finaler etter resultat.

Løpere og tidstabell

Løperen må være klar med startnummer for «innslipp» 10 minutter før gruppens første start. Ingen løpere slipper ikke inn før sin egen «innslipps tid».

Kohort	Klasse	Innslipp	Siste heat for kohort	Farge
Kohort 1	K17 K19-20 M19-20 K18 M18 M17	07:50:00	08:57:30	RØD
Kohort 2	J16 G16	09:02:30	10:05:00	MØRKE BLÅ
Kohort 3	G15 G15	10:10:00	11:12:30	GUL
Kohort 4	J14 G14	11:17:30	12:26:00	BRUN
Kohort 5	J13 G13	12:56:00	14:00:30	LILLA
Kohort 6	J12 G12	14:05:30	15:12:30	MØRKE GRØNN
Kohort 7	J11 G11	15:17:30	16:27:30	ROSA
Kohort 8	G10	16:32:30	17:05:30	MØRKE GRÅ
Kohort 9	J10 J09 G09	17:10:30	17:48:30	ORANGE

Arena/Løypekart





Kohorter/klasser

Deltagere per kohort/klasse

- Antallet på 100 overholdes. Funksjonærer medregnes ikke i begrensningen.
- Løpere er delt i 9 kohorter.
- Publikum har ikke adgang til arrangementet.

Funksjonærer

- Det vil være godt med bemanning av funksjonærer på nødvendige poster.
- Alle funksjonærer stiller med gule vester og munnbind som brukes der det er nødvendig.

Overordnede smitteverntiltak for arrangementet

Generelt

LYN SKI bygger sitt smitteverntiltak på gjeldende nasjonale regler.

- Syke personer skal ikke komme på arena, verken løpere eller funksjonærer.
- Alle funksjonærposter er godt bemannet, alle lederroller har støttefunksjon, hvilket gjør det mulig å arrangere selv med syke/karantenefravær meldt inn i siste moment.
- Arrangør har kontroll over alle funksjonærvakter samt løpere.
- Fysisk avstand på minst 1 meter mellom personer.
- Ulike klasser er ikke på arena samtidig.
- Hyppig renhold av toaletter (kun toaletter ute), minst 1 gang per time

Informasjon til og opplæring av funksjonærer

- Alle funksjonærer følges opp av egen områdeansvarlig.
- Generelle «koronavettregler for funksjonærer»:
 - o Bli hjemme om du er syk, har symptomer, er i karantene eller har covid-19-smitte i hjemmet
 - o Gi umiddelbart beskjed til ansvarlig på dugnadsposten og ?? dersom du ikke kan stille
 - o Hold avstand til alle
 - o Hold hender unna ansiktet
 - o Bruk hansker/votter.
 - o Bruk hansker og munnbind der det er pålagt posten

Smittevern og løpere

- Løpere skal ikke stille på renn om de har symptomer på forkjølelse
- Løpere skal ikke stille på renn om det er covid-19 i hjemmet der de bor
- Løpere skal ikke stille på renn om de er i karantene

Kafe, servering, løpedrikke

Kafé

- Det vil ikke være kafe/kiosk på arena. Ingen servering eller salg av mat eller drikke.

Løpedrikke

- Beger settes ut fortløpende med god avstand mellom drikken. Løpere forsyner seg selv ved målgang.

Dusj, garderober og toaletter

- Ingen tilgang til Lyn klubbhus
- Ingen toaletter eller garderober tilgjengelig
- Toaletter, MyLift, ute nær parkering Kringsjø/klubbhuset

Sekretariat/ Rennkontor/ Informasjon

Informasjon legges primært på Rennets hjemmeside: <https://skagenoslosprint.no/>

Løpere orienteres med de viktigste punktene torsdag/fredag før rennet, via mail.

Rennkontoret vil være bemannet, men uten mulighet for løpere/voksenhjelpere å komme inn. Evt forespørsler håndteres utomhus.

Sekretariat holder til i egen bod, uten adgang for andre.

Organisering av kjerneområder

Start

- Ingen oppvarming i løyper eller på ski inne på arrangementet. Oppvarming her skjer kun ved løping.
- Alle skal holde 1m avstand til funksjonærer.
- Startnummer skal være på løperen før man går inn på arena.
- Innroper roper inn en og en løper som går inn til startfeltet.
- Heatstart, angitt plass pr løper

Mål

- Løper sluses tilbake til startområdet, uten å forlate arena, etter første (evt andre, for de som går tre) heat.
- Etter løperens siste heat skal løper umiddelbart forlate arena. Klubbfunksjonærer sørger for at alt av klær og annet for sin kohort tas ut av arena.

Premieutdeling

- Det er 100% premiering med deltagerpremie når utøvere forlater arena.
- Premier for rangerte plasser samt KM medaljer for klassene 13-16 år ettersendes klubbene for utdeling av og med egen klubb. Vinner av Superskicup annonseres og markeres på neste cuprenn.

Publikum

Arrangementet er ikke åpent for publikum, herunder foreldre, familie og venner, smørere og/eller andre som ønsker å se den håpefulle gå skirenn. Det vil ikke være anledning til å stille seg langs etter løypen med forsøk på å unngå arena. Vakter vil lede alle bort fra området. Sprint har korte løyper som lar seg gjerde inn. Alle foresatte og andre bes respektere dette. Vi ønsker å kunne fortsette å arrangere skirenn gjennom vinteren.

Det er ikke anledning for utøvere å være publikum for hverandre. Så snart man har fullført sine heat skal man forlate arena.

Ankomst arena

Ankomst Snøparken fra nord eller syd. Fra nord er området åpent. Fra syd er det gangvei med covid-vakter for å holde avstand og orden. Område for klubber utenfor arena. Dette for å kunne legge fra seg ting, og fordi andre enn løpere og funksjonærer ikke har adgang til selve arena. Inngang på nordsiden av løypen. Godt merket og med vakter. Startnummer eller funksjonærbevis er nødvendig. Utgang ved sydsiden av løypen.