



SENTRALE SMITTEVERNTILTAK – NM Terreng 2020

Hvis du er syk eller har forkjølelses symptomer, bli hjemme.

Hold avstand til andre, minimum 1 meter.

Maksimalt 200 personer kan slippes inn på publikumsområdene. Alle skal registrere seg når de ankommer. Hender skal desinfiseres ved ankomst og avreise, enten ved håndvask eller med Antibac.

Det vil ikke være kiosk eller andre muligheter for kjøp av mat og drikke direkte knyttet til arrangementet.

Arrangementet kjøres etter prinsippet «KOM – LØP – REIS». Det vil ikke være tilgang på stadion for andre enn løpere m/startnummer. Alt publikum henvises til publikumsområdene ute i løypa. Husk registrering ved ankomst.

HÅNDHYGIENE

- Vask hender hyppig og grundig. Bruk Antibac der såpe og vann ikke er tilgjengelig.
- Som et minimum:
 - Ved ankomst og avreise.
 - Ved inngang på stadion.
 - Etter toalettbesøk.
 - Etter hosting, nysing, snyting og lignende.
 - Før og etter måltider.

Unngå håndhilsing, klemming og unødvendig fysisk kontakt.

Unngå å berøre ansiktet.

Spytting er strengt forbudt!

Unngå deling av drikkeflasker og mat.

Øystein Palmgren er smittevernansvarlig for arrangementet. Han kan nåes på telefon 41617835. Alle funksjonærer har kjennskap til reglene som gjelder og kan kontaktes direkte ved spørsmål. Husk avstand – Minimum 1 meter.

HOLD AVSTAND!

VASK HENDENE!