

Sundhedsplan

Copenhagen Exhaust trail 2021

Søllerød Orienteringsklub

Baggrund

Denne sundhedsplan er baseret på "Afrapportering - Ekspertgruppen om afholdelse af større arrangementer og forsamlinger" af 23. april 2021. Ekspertgruppens anbefalinger er ikke obligatoriske for et udendørsarrangement af Copenhagen Exhaust trails størrelse, men vi har valgt at efterleve dem.

Her er link til afrapporteringen:

https://kum.dk/fileadmin/kum/1_Nyheder_og_presse/2021/Afrapportering_fra_ekspertgruppen_om_afholdelse_af_stoerre_arrangementer_og_forsamlinger.pdf

Her er myndighedernes retningslinjer og lovgivning:

<https://coronasmitte.dk/Media/637559788343185079/Fortsat%20gen%C3%A5bning%20af%20samfundet%2007052021.pdf>

Plan for afholdelse af større forsamlinger og arrangementer:

	Trin 2 21. maj 2021
5. Ordning for udendørs motionsevents	Åbner med grupper/sektioner à 150, dog maks. 3.000 i gang samtidig (fase 1) Krav om coronapas

Krav til smittereduktion

Ekspertgruppen peger på følgende smitteforebyggende tiltag:

- At deltagere, ansatte, frivillige, medlemmer, brugere mv. opfordres til ikke at møde op til arrangementet, hvis de har symptomer, der kan tyde på COVID-19.
- At grundig information ved booking af billet, inden fremmøde (ved mail/sms), ved fremmøde og under arrangementet vil kunne understøtte, at personer med symptomer undlader at deltage.
- At der bør foreligge en plan for håndtering af personer med symptomer, herunder isolation og skærmende foranstaltninger indtil personen kan komme hjem eller på sygehus.
- Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.
- Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer, herunder hvor og hvornår, der anbefales/kræves brug af mundbind.
- Hvis et smitteforebyggende tiltag ikke kan overholdes, skal det beskrives. Man kan med fordel sikre, at øvrige tiltag intensiveres.
- Ansvarlige arrangører skal løbende sikre, at rammerne for at efterleve sundhedsmyndighedernes vejledninger om afstand, hygiejne, brug af mundbind mv. er på plads, at retningslinjerne er synlige ved opslag eller plakater, samt at der er håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt.
- Medarbejdere skal være instrueret i korrekt håndtering af fødevarer, korrekt håndhygiejne og brug af værnemidler.

I skemaet herunder redegøres der for hvordan der i Copenhagen Exhaust trail 2021 leves op til de anbefalede smitteforebyggende tiltag:

Smitteforebyggende tiltag, herunder:	Copenhagen Exhaust trail 2021
At deltagere, ansatte, frivillige, medlemmer, brugere mv. opfordres til ikke at møde op til arrangementet, hvis de har symptomer, der kan tyde på COVID-19.	<p>Adfærdskodeks i form af denne sundhedsplan er tilgængelig på løbets hjemmeside og der henvises til den fra løbets kommunikationsplatforme</p> <p>Der er opslag om adfærdskodeks på skilte på relevante steder i løbet</p>
At grundig information ved booking af billet, inden fremmøde (ved mail/sms), ved fremmøde og under arrangementet vil kunne understøtte, at personer med symptomer undlader at deltage.	<p>Løbets deltagere orienteres om adfærdskodeks på løbets kommunikationsplatforme og på skilte i løbet.</p> <p>Alle løbere får kontrolleret deres coronapas ved udlevering af startnumre</p>
At der bør foreligge en plan for håndtering af personer med symptomer, herunder isolation og skærmende foranstaltninger indtil personen kan komme hjem eller på sygehus.	<p>Løbets beredskab håndterer personer, der kunne udvikle symptomer.</p> <p>Der er læge til stede på stævnepladsen</p>
Hygiejne med fokus på hostetikette, håndhygiejne og kontaktpunkter.	<p>Løbets deltagere orienteres om adfærdskodeks på løbets kommunikationsplatforme og på skilte i løbet.</p> <p>Der er håndsprit tilgængeligt ved udlevering af startnummer, ved væskeposter og i målområdet</p> <p>Der er 4 væskeposter i løbet. Kopper med vand eller sportsdrik vil stå med afstand, så det er muligt at tage en kop, uden at røre ved andre kopper. Medarbejdere ved vandposter anvender engangshandsker og hælder løbende væske op.</p> <p>Der udleveres flaskevand og energibar i målområdet</p> <p>Der er ikke kiosk</p> <p>Tidtagningssenhederne (SI-enheden) er desinficeret før brug</p>
Kontaktreduktion med fokus på afstand, hyppighed, varighed og barrierer, herunder hvor og hvornår, der anbefales/kræves brug af mundbind.	<p>Da løbet afvikles udendørs, anvendes der som udgangspunkt ikke mundbind.</p> <p>Løbsgrupperne startes med tidsmæssig større afstand, så der kan holdes afstand ved udlevering af startnumre.</p>

	<p>Løbere, der skal løbe 21 km. Har adgang til stævnepladsen før kl. 10.00.</p> <p>Løbere der skal løbe 12 km og 6 km. Anvises ophold i afmærket område i afstand til startområdet, og gives først adgang til startområdet, når 21 km. Løberne er startet.</p> <p>Der er elektronisk resultatformidling, og løbere, der er i mål opfordres til at forlade stævnepladsen</p>
Hvis et smitteforebyggende tiltag ikke kan overholdes, skal det beskrives. Man kan med fordel sikre, at øvrige tiltag intensiveres.	Alle forhold i løbet er gennemgået og beskrevet, så de lever op til de smitteforebyggende tiltag
Ansvarlige arrangører skal løbende sikre, at rammerne for at efterleve sundhedsmyndighedernes vejledninger om afstand, hygiejne, brug af mundbind mv. er på plads, at retningslinjerne er synlige ved opslag eller plakater, samt at der er håndsprit (70-85% alkohol) tilgængeligt.	Der udarbejdes tjeklister til alle funktioner, så det sikres at ovenstående retningslinjer overholdes
Medarbejdere skal være instrueret i korrekt håndtering af fødevarer, korrekt håndhygiejne og brug af værnemidler.	<p>Der udleveres vand og energidrik på væskeposter. Beskrivelse af håndtering af dette – se ovenfor. Det er op til den enkelte løber at vælge, om de vil anvende tilbud om væske i løbet, under de givne forhold.</p> <p>Der udleveres en flaske vand og en indpakket energibar i mål.</p>

Adfærdskodeks for deltagere:

Som løber vil du møde følgende skilte i løbet:

Vi forventer, at du som deltager overholder vores adfærdskodeks for sundhedsmæssig sikker afvikling af stævnet:

1) Har du symptomer, mød ikke op

Mød ikke op til stævnet, hvis du har symptomer på sygdom. Bliver du syg i løbet af din deltagelse i stævnet, kontakt en arrangør.

2) Stævnet er et kom-og-gå-hjem stævne

Kom kun i nødvendig tid før du skal starte

Når du er kommet i mål, forlader du umiddelbart herefter stævnepladsen.

3) Hold om muligt altid 2 meters afstand og undgå håndtryk, kys og kram

Begræns dit antal af nære kontakter. Vis hensyn og hold afstand til arrangører og øvrige deltagere både før, under og efter stævnet.

4) Host og nys i dit ærme og brug håndsprit

5) Undgå at stimle sammen før og efter stævnet

Respekter myndighedernes anvisninger, før og efter stævnet. Undgå at have nær kontakt med de personer du ikke ses med til daglig.

Ophold dig ikke unødigt på parkeringspladsen - der er mange grønne områder i nærheden hvor det er muligt at opholde sig efter stævnet.

Krav om coronapas

Det er et myndighedskrav, at der skal fremvises coronapas før der kan tillades deltagelse i stævnet.

Kan der ikke fremvises coronapas, tillades ikke start.

Coronapas skal fremvises ved udlevering af startnummer og tidtagingsenhed.

