

VIKTIG INFORMASJON BIRKEBEINERRITTET OG BIRKEBEINERLØPET

Kjære alle frivillige i Birkenuka 21, ritt og løp

Høstens arrangementer nærmer seg og forberedelsene er i full gang.

I år må vi ha fokus på Covid-19 og smittevern, selv om de fleste av oss nå er vaksinert. Det er utarbeidet en smittevernplan for Birkenuka i tett dialog med kommuneoverlegene i Åmot og Lillehammer. Dette er grunnlaget for de smitteverntiltak vi skal ha på plass og følge under arrangement og som aktuelle seksjonsledere vil gå nærmere inn på for de ulike dugnadsjobbene. Den enkelte seksjonsleder er ansvarlig for at smitteverntiltakene følges innenfor sitt område/sin arena.

For deg som frivillig er følgende viktig:

-Alle frivillige må være friske.

Dersom du de **siste 10 dager** før arrangementet har ett eller flere av følgende symptomer: Hodepine, feber, rennende nese, sår hals, kvalme, om du nyser eller hoster, er kortpustet, har mistet lukte- eller smakssansen, eller har andre tegn på sykdom (kjente allergisymptomer er unntatt) så **SKAL** funksjonæransvarlig Christin Svegården kontaktes for avklaring om du kan delta som frivillig. Det samme gjelder dersom du har vært i samme husstand med, eller hatt tilsvarende nærkontakt med et bekreftet tilfelle av COVID-19 i løpet av de siste **10 dagene**.

- Personer som har vært **utenfor Norge** siste 10 dager kan ikke delta som frivillig under Birkenuka 21.
- Hvis du er i tvil, så ta turen innom vår hurtigtest ved Håkons Hall/Rena torg.

Ved forberedelsene til- og under arrangementet er følgende viktig:

- Vi skal alle til enhver tid tilstrebe å ha minimum **avstand på 1 meter**
- Utenfor alle toaletter blir det satt opp egne stasjoner med desinfeksjon som alle skal bruke.
- Det vil også være spritdispensere rundt omkring på arenaene, bruk disse slik som vi nå begynner å bli vant til.
- Frivillige som er på oppdrag utenfor arenaene (løypevakter m.m.) vil få håndsprit i lommeformat.
- De som bruker hansker eller munnbind skal ikke berøre ansiktet sitt med hanskene, munnbind må skiftes minimum hver 4. time.
- Vi retter oss etter det seksjonsleder eller smittevernansvarlig kommer med anmodning om

Etter arrangement

Dersom du føler at du har ett eller flere av symptomene nevnt ovenfor etter at du har vært frivillig hos oss, må du snarest teste deg. Smittesporingsteamet i din kommune følger opp i etterkant.

Jeg håper å se deg på dugnad, frisk og rask 😊

Med vennlig hilsen

Sølvi Amundsen Aas
Sportssjef
Mobil 905 23 026