

Beredskapsplan Coastman Norway Triathlon 2020

Forebyggende tiltak:

Alle:

- Husk god hånd- og hostehygiene. Det er tilgjengelig desinfeksjon for hender og flater på flere lokasjoner samt gode håndvaskfasiliteter på skoleområdet på Tjeldstø.
 - Er du i en spesielt utsatt gruppe anbefaler vi at du tar med med munnbind
- Ha fokus på smittevern – unngå å ta på ting du ikke skal ha eller dele ut (sportsernæring, premier, t-skjorter etc).
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt. Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste.
 - Unngå fysisk kontakt, inkludert håndhilsing og klemming.
 - Det bør minst være en meter mellom dere. (Avstanden fra ansikt til ansikt er aller viktigst. Hvis man står rygg til rygg, eller etter hverandre som i kø, er det mindre risiko for smitte. Der man sitter ved siden av hverandre bør det være en meter fra skulder til skulder.)
 - Unngå å skape trengsel. Det oppfordres til at man utenom sin oppsatte tid fordeler seg i løypen og ikke er i mål/startområdet uten at dette er nødvendig. Besøkende må fordele seg i løypen.
 - Garderober skal ikke benyttes, men toalettene blir regelmessig desinfisert og kan benyttes (ikke til skifting pga kapasitet).
 - Det blir ikke avholdt premie seremonier, premier hentes individuelt i sekretariatet.
 - Det blir ikke anledning å spise på kjøkkenet, men varm mat kan, etter man er ferdig (vakter og deltakere) hentes i kiosken på Tjeldstø og nytes utendørs. Engangsutstyr må kastes i søppelbeholder etter bruk
- **Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon/covid-19 (ref FHI), må du holde deg hjemme. Gi beskjed så fort som overhodet mulig.**
 - **Du må også holde deg hjemme dersom du oppfyller FHI sine krav til karantenebestemmelser/isolasjonsbestemmelser**

Deltager:

Anmodning til alle deltagere om å notere nummer til nærmeste pårørende samt medisinsk viktig informasjon på baksiden av startnummeret.

Vis hensyn til andre deltagere, tilskuere, funksjonærer, bilister og andre i løypa. Hold avstand

Ta ansvar, forsikre deg om at bremsen virker og at hjelmen er hel uten skader og er korrekt innstilt.

Alle deltagere skal lese gjennom all informasjon i racemanual.

Alle deltakere skal være kledd for forholdene (vanntemp og lufttemp/vind)

Alle deltakere må være i god nok fysisk form, det er ingen skam å bryte om man ikke er på topp.

Bruk desinfeksjonsservietter/gel tilgjengelig på matstasjoner og på Tjeldstø

Søppel kastes KUN i søppelposer ved matstasjoner og ikke langs veien (kast det selv i søpleposen)

Funksjonær:

Sørge for at ingen er i veien for utøverne.

Hold avstand

Påvirke bilister til å vise hensyn.

Funksjonærer er flaggvakter uten politimyndighet.

Alle funksjonærer får tildelt melding med arbeidsoppgaver før arrangement samt denne beredskapsplanen.

Bruk desinfeksjonsservietter/gel tilgjengelig på matstasjoner og på Tjeldstø og kombiner med engangshansker. Skift/desinfiser minst hvert. 30 minutt. Unngå å veksle mellom å ta på sportsernæring og andre ting uten å desinfisere og skifte hansker imellom.

På sykkel langes det flasker, på løping skal deltakere forsyne seg selv.

Sekreteriat:

Vurdere risiko før arrangement, for alle disipliner. Fysisk gjennomgang av løypetraseer for evt risikoer/ veiarbeid / vind og værprognoser etc.

Sørger for rett bemanning av vaktposter ihht risikovurdering og Politi

Samarbeider med Politi eller annet kompetent miljø om vaktposter i sykkeldelen

Sørger for sikkerhet i vannet og langs vannkanten for svømmedelen

Sørger for medisinsk personell på arena , ved svømmestart og ambulerende

Sørger for tilgang på førstehjelpsutstyr og hjertestarter

Lage egen Covid-19 plan for tilgjengelighet og bruk av desinfeksjonsmidler, desinfeksjon av flater, toaletter og andre kontaktpunkter, samt kontroll av overholdelse av smitteverntiltak under arrangementet, Oppslag av koronavettregler.

Brudd på disse forebyggende tiltakene vil medføre bortvisning / diskvalifisering

Deltakere og vakter som tar med seg andre personer, er ansvarlig for å informere dem om disse reglene.

Dersom du innenfor 1 uke i ettertid av arrangementet får påvist covid-19 smitte – gi beskjed umiddelbart.

Ved ulykke/uhell skal:

Deltager:

Stoppe dersom ulykke/uhell har skjedd annen utøver for å bistå.

Varsle medisinsk nødnummer 113 om nødvendig (dersom medbrakt telefon)

Varsle medisinsk vakttelefon på telefon **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)**, oppgi hvor du befinner deg (dersom medbrakt telefon)

Utøve nødvendig førstehjelp.

Om nødvendig vente på løype-/medisinsk personell.

Varsle andre utøvere for å unngå at flere blir involvert.

Ikke forlate stedet før funksjonær har kontroll.

Posting av bilder på sosiale medier er ikke tillatt (av hensyn til skadet deltaker).

Funksjonær:

Varsle medisinsk nødnummer **113** ved alvorlig ulykke

Kontakte medisinsk vakttelefon på tlf **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)**

Varsle Race director på telefon 90765951, Bjarte Hetlevik.

Utøve nødvendig førstehjelp.

Varsle andre utøvere for å unngå at flere blir involvert.

Bistå medisinsk personell.

Race director : Bjarte Hetlevik

Dialog med utrykningspersonell og/eller egen sanitet samt eventuelt transport til legevakt

Kontakte medisinsk vakttelefon på tlf **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)** for rapport

Bistå funksjonærer og medisinsk personell

Kontakter nærmeste pårørende ved behov (NB! Dette er i utgangspunktet Politiets oppgave ved alvorlig ulykke der de er involvert)

VIKTIGE TELEFONNUMMER:

Race Director – Bjarte Hetlevik – 90765951

Sikkerhetssjef – Bjarte Hetlevik - 90765951

Medisinsk personell **92833929 (Jens Christian Erikson, lege)**

Ambulanse – **113**

Politi – **112**

Brann – **110**