

POL i Skaraborgs träningsverksamhet våren 2021

Föreskrifter med anledning av Covid-19

1. Det är ej tillåtet att komma till träningsplatsen om man inte känner sig fullt frisk eller har någon form av förkylningssymtom.
2. Begränsa samåkningen till tävlingen. Åk endast tillsammans med personer du dagligen umgås med.
3. Byt om och duscha hemma!
Arrangörer som i programmet angett att de har ombyte inomhus med dusch får erbjuda detta men vi rekommenderar deltagarna att byta om och duscha hemma. Erbjuds dusch är det upp till var och en om man vill utnyttja det. Se i så fall till att hålla avstånd i omklädningsrum och dusch. Eventuellt kan det behövas "duschvakter" som ser till att det inte är för många inne och duschar samtidigt.
4. Folkhälsomyndighetens anvisningar om att hålla avstånd gäller på träningsplatsen, vid anmälan, vid start, efter målgång och vid utstämpling.
5. Starttiden sträcks ut och fördelas så att så lite folk som möjligt träffas vid träningsplats, startplats och målplats.

Startgrupper

1 Falköpings AIK OK Gudhems IF IK Albion IK Wilske Tidaholm SOK Sisu	2 Främmestads IK IK Gandvik Istrums OK Lidköpings VSK Ryda SK
3 OK Klyftamo Övriga	4 Mariestads FK OK Amne OK Skogsstjärnan SOK Träff
5 Hjobygdens OK IF Hagen OK P4 Tibro OK	

	Startgrupp			
Starttider	15 april	22 april	29 april	o s v
09:00-09:30		1	5	4
09:45-10:15		2	1	5
10:30-11:00		3	2	1
11:15-11:45		4	3	2
12:00-12:30		5	4	3

Vi kräver inte att man slaviskt följer dessa starttider. Har man en särskild anledning ex-vis vilka man samåker med eller har en viktig tid att passa kan man välja en annan starttid.

Någon från den klubb som skall arrangera nästa vecka bör välja sista startgrupp för att ta med sig dator och hjärtstartare.

Huvudsaken är att vi sprider ut starttiderna över dagen så att alla inte kommer samtidigt.

6. Tabell med starttider läggs upp på hemsidan före varje träning För att få variation i starttiderna får den grupp som startat sist starta först vid nästa träning
7. Arrangör bör se till att det finns gott om utrymme vid träningsplatsen så att de tävlande kan hålla avstånd. Det bör också finnas tillräckligt utrymme för att hålla avstånd vid starten ifall köer skulle uppstå.

8. Arrangör ser till att tillräckligt med parkeringsplatser finns, troligen blir det fler bilar om samåknigen begränsas. Det blir också mer trafik på parkeringsplatsen då löpare skall hem samtidigt som andra kommer.
9. Deltagare bör komma till träningsplatsen endast kort tid före angiven starttid så att vi minskar antalet personer vid tävlingsplatsen.
10. Det är tillåtet att stanna kvar för att varva ner och ta en kort fika efter träning om avstånd till övriga tävlande hålls.
11. Anmälan går till som vanligt men avståndet mellan deltagare och funktionär bör vara minst 2 m
Inga starttider behöver väljas
12. Vi använder samma system för betalning som hösten 2020. Alla deltagarlistor från vårens träningar sparas. säsongen är slut i juni görs en avräkning så att varje klubb tillgodoräknas startavgifter för sitt arrangemang och debiteras för alla klubbmedlemmars deltagaravgifter under våren. På så sätt minimeras arbetet för varje klubbkassör då det endast blir en faktura för varje klubb under våren. Bert Thorsson har hand om denna redovisning.
Löpare från andra klubbar eller som saknar klubb betalar med Swish. Swishnumret läggs med i inbjudan på hemsidan.
13. Vid starten läggs kartlådorna med 1, 5 m mellanrum framför startrepet, då syns det tydligt vilken klass resp löpare vill ha och övriga kan gå fram när ledig plats finns.
Ordningen bör vara samma vid alla träningar t ex från vänster Minikort, Kortkort, Kort, Mellan, Lång
Tänk på avståndet vid startstämplingen.
14. Arrangören ser till att ev kö för anmälan och ev kö för utstämpling hålls isär så att deltagarna kan hålla avstånd. Se bifogad skiss och bild från Carl-Otto Wijkmark och Karl Bergstrand.
15. Endast sträcktidslapp för löparen skrivs ut och löparen får ta den själv, inga resultat sätts upp utan redovisas endast på Eventor.
16. Arrangerande klubb ansvarar för att resultatfilen laddas upp till Eventor. POL-programmet skapar en fil x-dagens datum. xml som ligger i POL-katalogen. Bifogat finns också en instruktion från Karl Bergstrand hur det ska gå till. Resultatfilen fungerar som deltagarlista enl punkt 12.
17. Handsprit skall finnas till hands för deltagare vid tävlingscentrum och toaletter och för att torka av avläsningsenhet och sträcktidsskrivare med jämna mellanrum.

**Kom ihåg! Hur väl vi lyckas skydda oss från Covid-19 beror på att var och en tar ansvar och följer de instruktioner som ges. Stanna hemma vid minsta symtom på att du inte är riktigt frisk.
Se till att hålla avstånd överallt på tävlingsplatsen, vid anmälan, vid start och vid målstämpling.**