

SMITTEVERNPLAN GALDHØPIGGEN SOMMERKISENTER

Til Besøkende

Beskrivelse	tiltak	gjennomføres	Faregrad
Heiskø	Minimum 2 meters avstand mellom alle.	Gjerde med netting.	oransje
Heis	1 person på heisen om ikke i familie	Alle må passe på selv, kontinuerlig kontroll	gul
Varmestue/kafeteria	Stengt for andre enn skadde, nedkjølte, slitne. Om det er veldig dårlig vær blir det åpent for å spise mat inne. Da er det kun smittegruppene som får sitte på samme bord. Det blir ulike tider for de ulike klubbene.	Få stoler, kontinuerlig kontroll	rød
Toaletter	Delt med med tape på gulv min. 2 m avstand. Kontinuerlig vask. Alle må sprite hender i gangen på tur inn/ut	vask 4-5ggr per dag.	rød
Skiutleie	Stengt for inngang, smittevern ved skader. Ring til Per Arne eller Vidar om dere må ha kontakt.	Stengt. Henger lapp på døra med telefonnummer	rød
Kafeteria/matsalg	Minimum 2 meters avstand. Vi setter opp tape på gulvet. Følge dette. 1 person fra hver klubb må handle for de andre.	Tape på gulv. Mat pakket i plast.	oransje

Det er viktig at alle følger de oppsatte smittevernreglene.

Utenom spesielle tiltak gjelder dette: minimum 2m avstand mellom alle(unntak av familie)

-Ikke bland dere sammen med andre klubber.

Nistepakke/drikke kan kjøpes i kafeen, send gjerne en voksen person for å handle. Det blir satt opp ulike tider dere kan komme opp. Maten må spises i bilen eller i bakken ved fint vær.

IKKE lov til å sitte nede ved heisen. Alle lag må oppholde seg på sin base ved toppen av traseen.

Bruk håndsprit der det er satt ut.

IKKE OVERSKRID reglene for hvor mange som kan være inne i gangen til toalettene, kø til kafeteria, heiskort eller i kø til heisen. Dette fører dessverre til sanksjoner.

Sanksjoner for ikke overholde regler:

1)Tilsnakk, 2) inndragelse av heiskort, 3) utviselse av klubb fra alpinanlegget.

dersom vi ikke klarer å få tiltakene til å gå smidig stenges heisen uten forvarsel og vi må velge å åpne opp igjen når vi har nye tiltak på plass.

Alle klubber må ha med håndsprit til sine løpere og holde god håndhygiene.

Ta vare på hverandre, hold avstand!

Til trenere/lagledere:

Dere må dele opp løperene i «smittegrupper» det vil si ikke mer en 5 personer som bor sammen, spiser sammen og kan evt. Ta heisen sammen. En fra denne gruppen får ansvar for å handle i kafeteriaen, ordne heiskort(dersom ikke trener/lagleder kan ordne for alle sammen). Dere kan gjerne rullere på hvem som ordner, men vi ønsker ikke å få kø i kafeteria, heiskort. Det er en fordel om dette er personer som ellers også er i eventuelt kontakt med hverandre eks. skole, venner, familie for å minimere smitteoverføring før og etter samling hos oss.

Om det blir dårlig vær kan dere til oppsatte tider spise mat inne, men da må disse gruppene benyttes på bordene. Det er ønskelig at disse trener sammen, kjører bil, sitter på buss og bor sammen også slik at dere ikke blander sammen klubben for mye.

Dette gjør det enklere for smittesporing dersom det skulle oppstå smitte. Husk at det bedre om 5 personer blir smittet en 30. -da kan det hende at det blir nye restriksjoner som gjør at vi må stenge skisenteret igjen, og i verste fall hele Lom som reiselivsdestinasjon.

Dersom noen i klubben har tegn på luftveissymptomer skal disse ikke møte på samling. Om det skulle oppstå mye smitte i et område eller innenfor klubben ber vi om forståelse for at vi velger å utelukke denne klubben til smittfaren er over. Vi ønsker også at dere kjenner på ansvaret ovenfor alle andre og selv velger å avlyse dersom dere ser at det blir vanskelig å overholde gode smitteverntiltak eller noen i klubben kan være potensielle smittebærere. Karanteneregler må overholdes, og disse utøverne skal ikke være med på samling. Vi viser til NHI sine sider for mer informasjon om covid- 19.

<https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/symptomer-coronavirus/>
