

Hei, og velkommen til Hinnaløpet 2020!

Vi er glade for å kunne arrangere Hinnaløpet også i dette spesielle året, og slikt sett kunne bidra til å fremme folkehelse. Både det å trimme og kanskje presse seg litt ekstra i bakkene i Sørmarka, og ikke minst det at samfunnet kan fungere tilnærmet normalt, er godt for helsa både fysisk og psykisk.

Men for at dette arrangementet skal forbli et folkehelsetiltak, og ikke det motsatte; en smittepool, har vi gjort noen ekstra tiltak og innført noen ekstra regler som dere deltakere må følge, og anses for å ha akseptert dersom dere henter ut startnummer.

Ekstra tiltak for å redusere smitterisiko:

1. Det blir start i puljer i år, med 10 stk i hver pulje for å redusere smitterisiko. Man stiller ikke til start før puljen ropes opp.
2. Hyppig vask av toaletter, flater og tilgjengeliggjøring av håndsprit i sekretariat, start- og målområde.
3. Premier deles ut i forhåndspakkede poser ved målgang.
4. Ingen drikke underveis, bananer og drikke serveres ved mål.

Ekstra regler for å redusere smitterisiko:

1. Dersom du er syk eller har symptomer på forkjølelse eller influensa skal du avstå. Du vil få refundert påmeldingsavgiften, uten videre spørsmål.
2. Dersom du er i karantene eller isolasjon, skal du ikke delta. Du vil få påmeldingsavgiften refundert uten videre spørsmål.
3. Du skal kjenne til de generelle råd gitt av FHI eller HelseNorge for personlig hygiene.
4. Du har vasket hendene godt før du ankommer arrangementet.
5. Hold minimum 1 meter avstand til alle utenom nærstående, før, under og etter løpet. Under løpet kan man kortvarig ha mindre avstand, for eksempel ved forbipasseringer, trange steder, etc.
6. Spyting og snyting er vanlig under anstrengende løp, og er særlig smittebærende. Dette skal gjøres fullt forsvarlig under løpet, og du skal være helt sikker på at ingen andre plukker opp viruset hvis du foretar slike handlinger.
7. Ved inngang og utgang til sekretariatet må du sprite hendene, altså både på vei inn og på vei ut.
8. Håndsprit er tilgjengelig i start og målområdet og brukes dersom du har berørt flater.

Når du henter ut ditt startnummer, bekrefter du ved det, at du har lest og forstått disse reglene, og vil gjøre ditt beste for å følge dem.