



# SKATÅS RYGGAR

## Smittskyddsprotokoll

### Riktlinjer till deltagare

- Uppehåll dig på tävlingsområdet så kort tid som möjligt efter devisen kom-spring-åk hem.
- Stanna hemma om du har symptom
- Håll minst 1,5 meters avstånd till varandra, även under loppet.
- Tvätta händerna eller använd handsprit vid besök av toalett mm.
- Rör endast din egen mugg vid vätskekontrollerna.

### Riktlinjer till arrangörer

- Bara deltagare och funktionärer uppehåller sig på start- och målområde.
- Handsprit och tvål tillhandahålls på allmänna platser och hygienstationer.
- Utökat startdjup.
- Deltagarna delas in i mindre startgrupper som delas av mellan varandra.
- Prisutdelning genomförs inte utan att priser skickas hem.
- Målgångsmedaljer tas av deltagarna själva.
- Deltagarna tar själv mugg vid vätskestationer.