

COVID-19 PROTOCOL

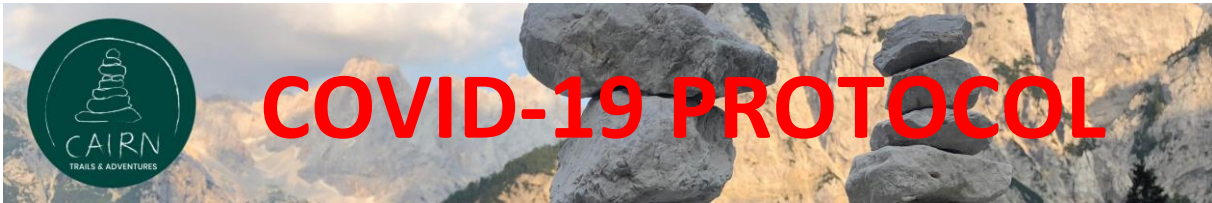
CTA volgt het protocol van de Atletiekunie. Dit protocol is gebaseerd op het algemene protocol Verantwoord Sporten van NOC*NSF. Hardlopen en dus ook trailrunning levert een positieve bijdrage aan een betere weerstand. Loopevenementen vinden in de buitenlucht plaats en de deelnemers blijven niet op één plek hangen. Ook onze evenementen zijn voor deelnemers motivatie om fit en gezond te blijven. Deelnemers aan hardloopevenementen zijn over het algemeen gezond en sportief. Onze evenementen worden bezocht door deelnemers jong en oud. Dit protocol is voor onze deelnemers een handreiking en staat in het belang van de volksgezondheid. Door uzelf akkoord te verklaren tijdens inschrijving verklaard u op de hoogte te zijn van 1) de algemene voorwaarden en 2) akkoord te gaan met de maatregelen welke wij nemen tijdens de periode dat de Corona pandemie ons verplicht stelt deze maatregelen te faciliteren.

Wij wensen onze evenementen op verantwoorde en veilige wijze te organiseren, dit doel streven wij altijd al na. Echter tijdens de maatregelen mbt de corona 1,5 meter samenleving zullen wij hier extra aandacht voor hebben. Veiligheid, gezondheid van deelnemers, vrijwilligers en overige betrokkenen staan hierbij voorop.

Wij kunnen dit niet alleen, onze deelnemers hebben een grote portie eigen verantwoordelijkheid te nemen. Deze verantwoordelijkheid begint al tijdens de inschrijving.

Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen

- Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop.
- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen. Als je positief getest bent en/of een huisgenoot of een nauw contact bent van een bewezen COVID-19-patiënt blijf dan ook thuis.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan zoals: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, (licht) hoesten, benauwdheid, verhoging, koorts en/of plotseling verlies van reuk of smaak: dit geldt voor iedereen.
- Houd 1,5 m afstand met personen van 18 jaar of ouder (uitzondering tijdens het sporten).
- Vermijd drukte.
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
- Schud geen handen.
- Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers en bestuursleden
 - *Twijfel bij Covid-19 verschijnselen, doe de online check: <https://www.covidtriage.nl/>*



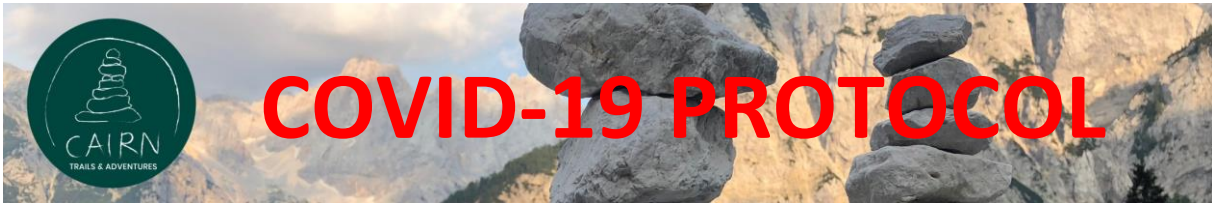
- **Inschrijving**
 - Voor alle Cairn Trails hanteren wij bij voorkeur online voorinschrijving om het aantal deelnemers te reguleren. Vraag naar de verwachte eindtijd in de inschrijfprocedure.
 - Inschrijven zal tijdens Covid-19 geschieden via inschrijven.nl waarbij we gebruik maken van betaling via iDeal. Dus niet zoals gebruikelijk middels automatische incasso.
 - Wanneer wij een evenement niet kunnen organiseren (en moeten afgelasten) vanwege Covid-19 restricties ontvangen deelnemers inschrijfgeld retour minus €5,00 administratie- en aanloopkosten.

- **Startbewijzen**
 - Startnummers worden uitgegeven tijdens openingstijden wedstrijdsecretariaat. Deze tijden staan vermeld in de bevestiging na inschrijving en online op www.cairnadventures.nl
 - Respecteer tijdens uitgifte startnummers de 1,5 meter afstand tussen vrijwilligers van onze organisatie.
 - Volg aanwijzingen van onze vrijwilligers nauwkeurig op. Eventuele aangebrachte looplijnen zijn wenselijk te respecteren evenals voorlichtingsposters en/of informatieborden

- **In aanloop naar evenement**
 - CTA verstuurd voorafgaand aan alle Cairntrails een laatste briefing. Dit is de week voorafgaand de datum van het evenement. Check mail en eventueel SPAM. Voorkom deze belangrijke info te missen.
 - Volg (standaard) onze Social Network kanalen Facebook, Insta en Twitter. Ook hier publiceren wij alle info m.b.t. onze evenementen. @cairntrails @CTAevenementvantoepassing
 - Bij parkeerinstructies gelieve ter plaatsen aanwijzingen vrijwilliger en/of verkeersregelaars op te volgen. Kom op tijd en voorkom chaos op locatie door haast!
 - In aanloop naar het evenement, met name de CTA evenementen najaar 2020, kunnen wijzigingen in starttijden noodzakelijk zijn. Wij informeren via nieuwsbrief, mail en op onze SN kanalen.
 - Support is altijd welkom, toch vragen wij vriendelijk zo min mogelijk bezoekers te mobiliseren tijdens de evenementen in tijden van Covid-19.

- **Start- Finishzone**
 - Betreed zo kort mogelijk voor gepubliceerde starttijd het startvak.
 - Zorg voor gewassen handen voor betreden startvak.
 - In het startvak gelieve de 1,5 meter afstand te respecteren. Loop kort voor de start, uiterlijk 1 minuut voor startschot op naar Finish. Het is eigen verantwoordelijkheid deze drukte op te zoeken. Wachten, achter aansluiten en met ruimte de startlijn passeren is het advies.

- **Parcours**
 - Alle routes zijn gemarkeerd. Uitzondering is de GPX-Ultra60 tijdens de Graef Castricum Trail.
 - Volg aanwijzingen van Cairnteamleden, vrijwilligers en verkeersregelaars nauwkeurig op. Mochten er looplijnen zijn aangebracht deze graag met aandacht te volgen.



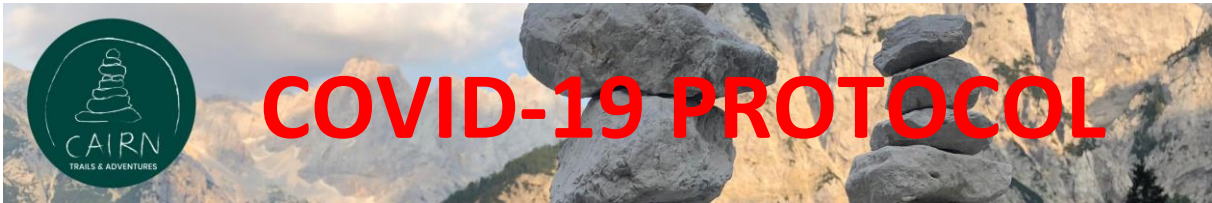
- Verzorgingsposten
 - Al sinds de eerste editie Vuurtorentrail Ameland (2014) zijn onze Trails > BEKERVRIJ. Extra aandacht hiervoor tijdens deze Covid-19 opgelegde maatregelen. Zorg voor eigen drinkbeker / ECO Cup. Tevens verkrijgbaar in wedstrijdsecretariaat.
 - Trailrunning is een zelfvoorzienende sport. Des te meer nadruk deze periode hiervoor aandacht te hebben. Gebruik rugtas, heupgordel of racevest wordt aangeraden!
 - Er is geen contact tussen deelnemer en vrijwilliger.
 - Indien aanwezig verzoeken wij looplijnen te respecteren.
 - Wij verplichten onze vrijwilligers niet met mondkapjes te lopen. Wel zijn zij allen vrij hier een andere keuze te maken.
 - Bewaar afval zelf tijdens de wedstrijd. Extra reden voor rugzak / racevest. Op of nabij de finishzone plaatsen wij vuilnisbakken om afval te dumpen.
 - Vrijwilligers dragen mondkapjes. Over gebruik van handschoenen bestaat nogal onduidelijkheid. Handen wassen is effectiever dan handschoenen. Hierover nemen wij besluit tijdens een evenement.

- Finishgebied
 - Draag zorg voor een snelle doorstroom in het finishgebied.
 - EHBO aanwezig op finish locatie. Volg ook aanwijzingen op van onze EHBO medewerkers.
 - Tijdens onze evenementen gedurende de corona periode kunnen wij waarschijnlijk geen Finisherdrink aanbieden. Wel staan water en energydrink gereed in containers voor eigen gebruik.
 - Tot onze grote spijt mogen wij onze partners geen gelegenheid geven een Goodiebag samen te stellen.
 - Afhankelijk van locatie trachten wij meerdere uitvalswegen te realiseren na de finish.

- Vervoer & Logistiek
 - We adviseren geen supporters mee te nemen naar de evenementen tijdens Covid-19.
 - Voor gebruik van OV volg de maatregelen van het RIVM.
 - Wij zullen tijdens briefing voorafgaand het evenement informeren betreffende parkeergelegenheid. Volg ten aller tijden de aangegeven route welke herkenbaar is aan publicatie met het CAIRN ADVENTURES logo.
 - Volg aanwijzingen op van verkeersregelaars en vrijwilligers.

- Kleedkamers / Sanitaire voorzieningen
 - Per evenement verschillend. Indien douche faciliteiten aanwezig worden deze wel/niet opengesteld in overleg met lokale autoriteiten. Deelnemers 18+ houden 1,5 meter afstand.
 - *Uit voorzorg is het advies tijdens Covid-19: douche thuis of in eigen accommodatie. Voorkom extra risico!*
 - Zorg voor voldoende zeep, shampoo voor eigen gebruik. Deze worden niet verzorgd door onze organisatie.

- Kledingopslag
 - Afhankelijk van locatie. Wij verzorgen op locatie een opslag voor bagage met toezicht van onze vrijwilligers. Opslag bagage is op eigen risico. *Er is geen innamepunt tijdens Covid-19.*



- Nazorg
 - Deelnemers die na afloop klachten of kenmerkende covid-19 verschijnselen hebben worden verzocht z.s.m. met de regionale **GGD** contact op te nemen en onze organisatie hiervan tevens op de hoogte te stellen. Mail info@cairnadventures.nl of telefonisch bereikbaar na 48 uur via kantoor **+31 (0) 342 47 09 91**.
 - Bel bij klachten die passen bij het coronavirus. Raadpleeg <https://www.ggd.nl/> voor de dichtstbijzijnde GGD in uw eigen regio. **Telefoon 0800-1202**

Maatregelen voor deelnemers

- Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiënemaatregelen.
- Schrijf je tijdig in voor een loopevenement.
- Houd met reizen naar het evenement rekening met de richtlijnen verkeer & vervoer van de Rijksoverheid.
- Kom in sportkleding naar het evenement.
- Ga goed voorbereid naar het evenement, ken de routing, startgebied, parcours en finishgebied.
- Neem je eigen benodigde eten en drinken mee voor tijdens de wedstrijd.
- Kom zo kort mogelijk voor de start het betreffende startvak in.
- Vermijd het spugen van speeksel en leegmaken van de neus op straat voor, tijdens én na het evenement.
- Volg altijd de aanwijzingen van vrijwilligers/de organisatie op.
- Zorg ervoor dat je buiten de noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebt zoals bij het vieren van een overwinning-moment.
- Voorafgaand, tijdens de rustmomenten en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines.
- Verlaat direct na de finish het evenement.

Maatregelen voor bezoekers

- Wedstrijden zijn toegankelijk voor toeschouwers.
- Check vooraf in de informatie van de wedstrijdorganisatie of er een beperking is voor het aantal bezoekers.
- Volg altijd de instructies op van de organisatie die gelden voor jou als bezoekers.
- Spreekkoren, hard zingen of schreeuwen is niet toegestaan.
- Blijf thuis zodat het evenement doorgang kan vinden.
- Volg je deelnemer(s) online (bijv. de website of eventapp)

Cairn Trails & Adventures | www.cairnadventures.nl | info@cairnadventures.nl