



## KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

### Terveysturvallisuussuunnitelma tartuntatautien torjumiseksi

#### Kilpailijan ohjeet

**Toimitsijat** neuvovat ja valvovat näiden ohjeiden noudattamista. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa kilpailusta sulkemiseen. **Kuuluttaja** ohjaa kilpailun tapahtumia.

**SAUL SM Hiihto Tampere, 15-16.1.2022** Kilpailun järjestäjänä toimii Kunto-Pirkat ry. Ikäluokat ovat alkaen 30+ miehet ja naiset omista sarjoistaan viiden vuoden välein. Kilpailuun on pakollinen ennakoilmoittautuminen.

**Kaikki tulevat kilpailupaikalle vain terveenä ja maskit kasvoilla.** Maskin saa poistaa vain verryttely- ja kilpailuuhiihdon ajaksi. Maaliintulon jälkeen järjestäjällä on tarjolla uusi maski hiihtäjille. Kehotamme noudattamaan turvavälejä, hyvää käsihygieniää ja käyttämään maskia.

**Yleisöä ei ole.** Vain maksimissaan yksi huoltaja hiihtäjää tai joukkuetta kohden sallitaan stadionille.

**Pukuhuoneet ja suihkut eivät ole käytössä.** Tarvittaessa vaatteiden vaihto tapahtuu parkkipaikalla olevassa omassa autossa.

**WC-tilat** ovat auki, ja niiden käyttöä valvotaan ruuhkautumisen estämiseksi.

**Kilpailukanslia ja numeroiden nouto** on ulkona, ja numerot noudetaan turvavälein. Kilpailijat noutavat numerot itse ulkona sijaitsevasta noutopisteestä, johon numerot on laitettu valmiiksi tarjolle. Mahdollinen jonotus tapahtuu jonotuskarsinassa, johon on merkitty turvavälit. Viestipäivänä sunnuntaina joukkueen varmistuksen tekee yksi viestihiihtäjä. Numeroiden noutopisteessä on tarjolla kasvomaskeja ja sitä ennen käsidesipiste.

**Maalimehuja tai kahviota ei ole tarjolla.** Jokainen hoitaa itse omat mehunsa ja välipalansa.

**Palkintojenjako** toteutetaan erillisessä palkintojenjakopisteessä jokaiselle sarjalle erikseen. Palkintoseremonioita ei ole, vaan palkinnot ainoastaan noudetaan heti tulosten selvittyä palkintojenjakopisteeltä henkilökohtaisesti. Palkittavia on kolme parasta per sarja.

**Lopulliset tulokset** ovat luettavissa Kunto-Pirkat nettisivulla.

**Kilpailun suorituspaikat** Kaupin urheilupuistossa on varattu kilpailun käyttöön.

**Hiihto** suoritetaan vapaalla tyylillä. Matkat lauantaina ovat, ikäluokasta riippuen 3km tai 5km väliaikalähdöllä sarja tai matka kerrallaan osanottajamäärästä riippuen, ja lyhyemmän matkan lähtöjen jälkeen on tunnin tauko. Sunnuntaina viesti hiihdetään kahden tai kolmen hengen joukkueilla kolmen tai viiden kilometrin hiihto-osuuksin. Viestien lähdöt ovat yhteislähtöjä, joissa joukkue määrä tulee olemaan maksimissaan 10 / lähtö.

**Paikoitus** Kilpailijoiden paikoitus ohjataan useammalle kilpailukeskuksesta muutaman sadan metrin päässä sijaitsevalle paikoitusalueelle, joissa on mahdollisuus pysäköidä riittävän väljästi.

**Kilpailun aikataulu** Kilpailun aikataulu toteutetaan niin, että kilpailualueen ympäristössä on mahdollisimman vähän väkeä kerrallaan. Kilpailun sarjakohtainen aikataulu täsmentyy, kun ilmoittautumisaika on ohi, ja tiedetään tarkalleen ilmoittautuneiden määrä.



## KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Lauantaina klo 12 henkilökohtaiset matkat, vapaa hiihtotapa

- 3km naiset 60+ sekä miehet 70+
- 5km naiset 30-55 sekä miehet 30-65

Sunnuntaina klo 12 viestit, vapaa hiihtotapa

- Naiset 30-60v. 3x3km
- Naiset 65+ 2x3km
- Miehet 30-65v. 3x5km
- Miehet 70+ 2x3km

Tarvittaessa aikataulua venytetään, jos jokin ikäsarjoista paisuu liian suureksi.

Kilpailussa käytettävä rata sijoittuu Kaupin stadionille ja sen läheisyydessä kiertäville latu-urille. Rata-alueelle on pääsy vain hiihtäjillä.

**Suksitestausta ja verryttelyä** tapahtuu kilpailualueen ulkopuolella olevilla avoimilla kuntohiihtoladuilla.

**Kilparataan** tutustutaan vain ohjatusti ja kilpailuajataulun mukaisesti. Tätä varten kilpailijat siirtyvät lähtöalueelle turvavälein jonottaen samaa sisääntuloväylää, jota käytetään myös myöhemmin lähtöön mentäessä. Turvaväli varmistetaan siten, että kilpailijoilla on jonossa oltava sukset jalassaan. Tutustumiskierrokselta poistutaan maalin jälkeen eri reittiä kuin tultiin, samoin kuin myöhemmin kilpailussakin. Jokaisella kilpailijalla on mahdollisuus kahteen tutustumiskierrokseen.

**Kilpailun kulku** Kilpailijat siirtyvät kilpailuajataulun mukaiseen suoritusvuoroonsa jonotuskaistan läpi. Jonotuskaistalle mahtuu vain yksi hiihtäjä rinnakkain. Toimitsijat ohjaavat turvavälin päästä jonotusta. Viestilähdössä toimitsijat ohjaavat lähtijät jonosta oikealle paikalle.

**Kilpailun maali** on erillään lähdöstä, ja maalista siirrytään pois käyttäen erillistä poistumisreittiä. Maalin jälkeen kilpailijoille on tarjolla puhtaita paperipyyhkeitä kasvojen pyyhintään, ja numeroliivit jätetään keräyslaatikkoon. Toimitsija on turvavälin päässä opastamassa ja muistuttamassa.

**Kilpailijoita avustavien huoltajien** on koko ajan käytettävä maskia ja säilytettävä turvavälit keskenään.

### Tiedottaminen kilpailijoille ja huoltajille

Kilpailijoiden ja huoltajien ohjeet löytyvät nettisivuilta <https://www.kuntopirkat.fi>

Kilpailijoiden toimintaohjeista muistutetaan kilpailupaikalla kuulutuksin ja opastavien toimitsijoiden neuvoin. Käsidesin ja kasvomaskien jakelupisteet ovat esillä selkeästi ja opastettu kylteillä.

Tampereella 15.2.2021

Kunto-Pirkat ry, Anja Rovio, seuran pj, Aino Berg, hiihtojaoston pj, Tapio Lindroos, kilpailun kuuluttaja