

## Resor i samband med tävling

Tänk på nedanstående vid resor till och från tävling samt vid vistelsen på tävlingsorten.

- Planera och genomför resan och vistelse på tävlingsorten inom träningsgruppen, dvs de som tränar tillsammans reser och bor tillsammans.
- Övernattningar ska undvikas i görligaste mån.
- Om det är möjligt bör man färdas på ett annat sätt än med allmänna färdmedel eller kollektivtrafiken, t.ex. bil eller minibuss.
- Vid längre bilresor samt resor till och från tävlingar över dagen bör flera förare utnyttjas för att minska olycksrisken.
- Den som behöver resa med allmänna färdmedel bör i första hand välja ett alternativ där det går att boka en sittplats, t.ex. tåg.
- Tag med och utnyttja handsprit flitigt i samband med resande.
- Tävlade och ledare kan dela rum inom träningsgrupperna i samband med inkvartering, men "logementsboende" ska undvikas.
- Efter ankomst till tävlingsorten ska tävlade och ledare vistas vid inkvarteringen eller tävlingsplatsen. Utnyttjande av kollektivtrafik och sociala kontakter utanför träningsgruppen ska undvikas. Avstå särskilt från kontakter med personer över 70 år.
- De tävlade ska så långt som möjligt ordna måltiderna i anknytning till inkvarteringen.
- Trängsel mellan människor i köer, vid bord, bufféer eller bardiskar får inte förekomma utan tävlade och ledare ska kunna hålla avstånd mellan varandra.
- Tävlade och ledare ska äta och dricka inom träningsgrupper sittandes vid bord. Personal bär ut beställningarna. Man kan hämta sin mat och dryck själva så länge som det inte leder till trängsel eller köer.
- Hämtmat kan utnyttjas som vanligt, så länge det går att göra utan trängsel.