

EGENERKLÆRING



TROMSØ MOUNTAIN CHALLENGE – 21. -23. AUGUST 2020

Vi ønsker å sette løperens sikkerhet i fokus, og vil derfor at du som deltaker skal skrive under på en helseerklæring, og opplyse oss dersom det er ting ved din helse vi som arrangør bør vite om.

Navn: _____

Startnr. _____

Mobil: _____ som jeg har med under løpet

Jeg, bekrefter at jeg:

- ikke har karanteneplikt, er ilagt isolasjon eller har vært i nærkontakt med personer som har hatt symptomer på, eller fått påvist covid-19 i løpet av de siste 14 dager.
- ikke har symptomer som kan tyde på at jeg kan være smittet av covid-19.

De vanligste symptomer på covid-19 infeksjon er feber, hoste og tungpustethet. Andre vanlige symptomer i kombinasjon med hovedsymptomene eller alene, kan være hodepine, slapphet, svimmelhet, sår hals, nedsatt lukt- og smaksans og/eller magebesvær.

- er kjent med og følger myndighetenes retningslinjer for smittevern under den pågående koronapandemien.
- er kjent med vedlagte regler som gjelder for deltakere, og innretter meg etter disse forut for, under og i etterkant av løpet.

	Jeg stiller til start på eget ansvar på <input type="checkbox"/> Ultra, <input type="checkbox"/> HalvUltra, <input type="checkbox"/> Ekstremløpet, <input type="checkbox"/> Tindløpet eller <input type="checkbox"/> Trippel og er trent til å fullføre løpet i terrenget.
	Jeg har kunnskap om bruk av kart og kompass. (gjelder ikke Ekstremløpet og Tindløpet)
	Pårørende (navn og mobilnummer):
	Dette bør du vite om min helse (allergi etc):
	Dato og underskrift.