



NORGE



TEAM NORGE
DELTAKERMANUAL
PYEONGCHANG 2018

TEAM NORGE-KOLLEKSJONEN | GENERELL INFO | REGLER | RÅD | TIDSSKJEMA | KART

KJÆRE DELTAKERE OG LEDERE I DE OLYMPISKE OG DE PARALYMPISKE LEKER

Da er det endelig tid for de to store sportslige hovedmålene/høydepunktene i den siste fireårsperioden, OL og Paralympics.

Vi reiser alle til PyeongChang med egne forventninger om hvordan dette skal bli. Kommer jeg til å lykkes? Kommer vi til å lykkes? Får vi til det vi har trent på og planlagt i mange år? Kommer utøverne til å lykkes? Hvordan blir det der borte?

Uansett hva som rører seg i den enkelte, så nærmer åpningene av de to lekene seg raskt. OL og Paralympics er de største vinteridrettsbegivenheter, som vil tiltrekke seg verdens oppmerksomhet. Åpningsshowene blir sett av flere milliarder mennesker. Konkurransene blir fulgt på alle arenaene og på tv døgnet rundt, jorden rundt.

Vi har en felles målsetting for OL og Paralympics, på samme måte som vi har en felles satsing for alle toppidrettsutøvere i Norge. Det er kun der vi av praktiske og organisasjonsmessige grunner ikke kan gjøre ting sammen, at vi skiller mellom lagene. Denne målsettingen er å ta 37 medaljer, 7 i Paralympics og 30 i OL. Dette er en ambisiøs målsetting, og den vil kreve at vi lykkes med mye av det vi har jobbet så hardt for å få til.

Sør-Korea er langt hjemmefra. Landet befinner seg på den «andre siden» av jorden, på høyde med Middelhavet. Landet har hatt en av verdens raskest voksende økonomier siden 1960, og er i dag verdens 12. største økonomi. Mange utviklingsland refererer til denne utviklingen som «Mirakelet ved Hanelva», og bruker ofte landet som et forbilde. Det er bra at vi har forberedt oss ved å besøke og gjøre oss kjent med landet, og hatt flere samlinger for å bygge lagene. Slik blir det lettere å

stå sammen og støtte hverandre mens vi kjemper om å få til våre beste prestasjoner og medaljer.

Spenningen knyttet til forholdet til nabolandet i nord får mye oppmerksomhet. Vi følger situasjonen nøye og stoler på at verdens myndigheter og IOC tar de riktige beslutningene vedrørende sikkerhet. Dette er en deltakermanual som vil gi deg nyttig informasjon og faglige innspill om helse, kosttilskudd, sikkerhet mm. Husk å spørre hvis noe er uklart.

Lykke til med de siste forberedelsene og konkurransene.

좋은 경험을하다

joh-eun gyeongheom-eulhada (Ha gode opplevelser)



Tore Øvrebø
Toppidrettssjef
Chef de Mission OL



Cato Zahl Pedersen
Chef de Mission PL

INNHOOLD

TEAM NORGE KOLLEKSJONEN	4
Reiseantrekk.....	4
Antrekk til åpnings- og avslutningsseremoni.....	5
Antrekk til medaljeseremoni.....	5
Antrekk til fest og feiring.....	6
Antrekk til trening.....	6
Antrekk i deltakerlandsbyen.....	7
GENERELL INFORMASJON	8
Bosteder, akkreditering og billetter.....	8
Transport i PyeongChang.....	11
Seremonier.....	12
REGLER	14
Spilleregler mellom Team Norge og media.....	14
Leirliv for den norske troppen.....	15
Sikkerhet og Olympiatoppen i PyeongChang.....	15
RÅD	18
Råd om sykdomsforebygging.....	18
Interne rutiner ved sykdom i troppen.....	19
Informasjon om mat hygiene og kosttilskudd.....	20
Olympiatoppens kosttilskuddsprogram.....	21
OM SØR-KOREA	22
Om PyeongChang, Gangneung og Jeongseon.....	22
TIDSSKJEMA	27
Tidsskjema OL PyeongChang 2018.....	27
Tidsskjema Paralympics PyeongChang 2018.....	28
Kommunikasjonslinjer under OL/PL.....	29
KART	30
Kart over arenaer.....	30

TEAM NORGE KOLLEKSJONEN >

Reiseantrekk

Åpnings- og avslutningsseremoni

Medaljeseremoni

Fest og feiring

Team Norge-kolleksjonen

Alle akkrediterte til OL og Paralympics i PyeongChang 2018 skal bruke klær fra Team Norge-kolleksjonen.

- OL-perioden er **1. februar til 28. februar.**
- Den paralympiske perioden er **28. februar til 21. mars.**

Det er viktig at den norske troppen fremstår samlet og enhetlig. NIF og Olympiatoppen har inngått avtaler med flere leverandører for at troppene skal representere Norge på en stilfull måte i OL og Paralympics, noe som også IOC/IPC forventer. På bakgrunn av dette er det en forutsetning fra NIF og Olympiatoppen at samtlige deltakere i den norske troppen til enhver tid benytter den offisielle Team Norge-kolleksjonen under OL og Paralympics, både i forbindelse med, og utenfor konkurranse.

Trening- og konkurranseantrekk

Utøvere kan benytte sitt eget, på forhånd godkjente, antrekk under trening og konkurranse. Umiddelbart etter trening og konkurranse skal det skiftes til offisielt Phenix antrekk.

Ellers gjelder følgende:

- På alle pressekonferanser og møter med pressen (mixed zone) må det benyttes klær fra PHENIX.
- I alle TV-opptredener som ikke er tilknyttet festivitats må det benyttes klær fra PHENIX.
- Under feiringer og representasjon utover ovennevnte punkter skal det benyttes klær fra Line of Oslo/Dressmann.

Reiseantrekk – Phenix



Åpnings- og avslutningsseremoni – Phenix



Medaljeseremoni – Phenix



Fest & feiring - Line of Oslo / Dressmann



Foto, antrekk: Varner og Geir Owe Fredheim.



Foto: www.olympic.org

GENERELL INFORMASJON >

Bosteder, akkreditering og billetter

Transport i PyeongChang

Seremonier

Bosteder, akkreditering og billetter

Den norske OL-troppen er fordelt på:

- [PyeongChang Olympic Village / Mountain Village \(freestyle, snowboard, hopp, kombinert, alpint teknisk disiplin\)](#)
Adresse: Sooha-ri 142-97 Daegwallyeong-myun PyeongChang-gun Gangwon-do, South Korea
- [Gangneung Olympic Village / Coastal Village \(skøyter, ishockey, curling\)](#)
Adresse: Yoochun-dong 778 Gangneung-si Gangwon-do, South Korea
- [Olive Pension House \(langrenn og skiskyting\)](#)
Adresse: Olive Pension House, 314-10, Hoinggye-ri, Daegwanryeong-myeon, Pyeochang-gu, Gangwon-do, South Korea
- [Gymnaset – treningssenter og sengeplasser ca. 300 m fra Olive Pension \(diverse støttepersonell\)](#)
Adresse: Norwegian NOC c/o The Student Residence, 12 Jongjimok-gil, Daegwallyeong-myeon, PyeongChang-gun, Gangwon-do, South Korea
- [Bokwang \(snowboard og freestyle teknisk personell\)](#)
Adresse: Phoenix PyeongChang Condominium, Bongpyeong, 174, Taegi-ro, Bongpyeongmyeon, Pyeongchang-gun, Gangwon-do, South Korea
- [Jeongseong – Hotel Park Roche \(alpint fartsdisiplin\)](#)
Adresse: Park Roche, Jeongseon 25-25, Jungbong-gil Sugam-ri, Bukpyeongmyeon, Jeongseongun, Gangwon-do, South Korea

Leirledelse/administrasjonsteam

Marit Myrmæl: Assisterende Chef de Mission OL
Guro Lium: Leirsjef Mountain Olympic Village
Bjørn Sigurd Sommerfeldt: Leirsjef Coastal Olympic Village
Else Marthe Lybekk Sørli: Leirsjef Olive Pension & Gymnaset
Kjetil Århus: Transport og IT

Den norske Paralympics-troppen bor i:

- [PyeongChang Paralympic Village \(kjelkehockey, langrenn, skiskyting, alpint, rullestolcurling, snowboard\)](#)
Adresse: Sooha-ri 142-97 Daegwallyeong-myun PyeongChang-gun Gangwon-do, South Korea

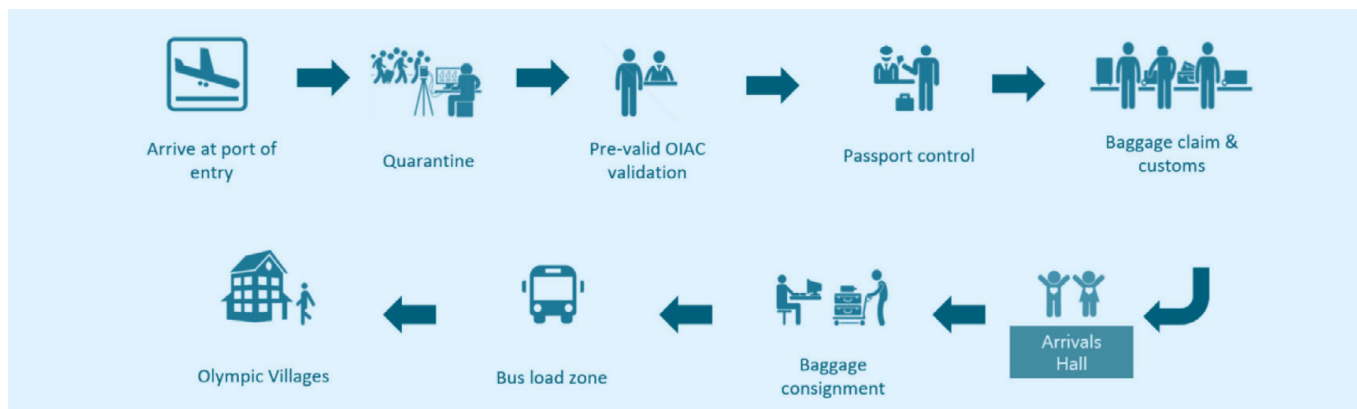
Leirledelse/administrasjonsteam

Erlend Kirkesæther: Assisterende Chef de Mission
Monica Brekke: Leirsjef Paralympic Village

Ankomst Sør-Korea

Akkrediteringskortet sendes sportssjef/lagleder som distribuerer til sine team før avreise til PyeongChang. Dette kortet må valideres/aktiveres ved ankomst før det er gyldig til bruk. **NB! Man må til enhver tid ha med seg akkrediteringskortet. Ved tap av akkreditering, ta kontakt med administrasjonsteamet umiddelbart!**

Etter ankomst «Incheon flyplass» i Seoul må alle følge rutinen på neste side:



- Valideringen av akkrediteringskortet gjøres på flyplassen. De som av en eller annen grunn ikke får validert akkrediteringskortet på flyplassen, må gjøre dette i Welcome Center i leir eller på konkurransearena.
- Baggasje/utstyr som skal sendes direkte til konkurransearena må kvitteres ut «tagges» på flyplassen (se illustrasjon under).
- Bagasje som skal bli med deg til bostedet vil følge bussen eller toget i egne lastebiler.



* Sports venues for following disciplines: alpine skiing, cross-country skiing, freestyle skiing, ice hockey, ski jumping and snowboard

* Sports equipment delivered to storage unit/ wax cabin before 9 am the following day

Dette finner du i Olympic/Paralympic Village:

- «Athlete Lounge» med spill og andre aktiviteter.
- «Village Plaza» med bank, postkontor, fotobutikk, billettsetter, reisebyrå, salg av OL/PL-effekter.
- «Resident Zone» med Olympiatoppens kontor, medical space, social space.
- 24-timers poliklinikk-service.
- IOC/IPC Athletes Commission kontor.
- 24-timers matsal-service.
- Fitness rom, tøyvask service, transportsenter, internett.

Det er gratis trådløs internett i leilighetene og de andre sosiale «sonene» i leir.

Adgang til Olympic/Paralympic Village

De som ikke er akkreditert for Olympic/Paralympic Village og som har en jobb å gjøre der, kan komme inn på gjestepass fra kl. 09.00 – 21.00. Dette må meldes til leirledelsen senest 24 timer i forveien.

Merk at gjestepass *ikke* er tilgjengelig de dagene det er åpnings- og avslutningsseremoni.

Gratisbilletter for akkrediterte

For å se andre idretter enn sin egen under OL trenger man billett. Administrasjonsteamet kan søke om billetter for akkrediterte utøvere/ledere. Disse vil ikke være garantert før på morgenen samme dag som konkurransen. Behov meldes til leirledelsen senest 2 dager før konkurransen, og det er ingen garanti for å få billetten.

Athletes Family and Friends – billetter

Hver utøver garanteres å få kjøpe to billetter til alle sine konkurranser. Disse kan benyttes av venner og familie. Ved kjøp/henting oppgis akkrediteringsnummeret som står på hver utøvers akkrediteringskort. Dette kan gjøres fysisk i en PyeongChang 2018 Ticket Box eller via arrangørs nettsider www.pyeongchang2018.com/en.

Se tabell under for når man får tilgang til å kjøpe disse billettene.

Alle andre henvendelser vedrørende billetter til familie og venner går gjennom Cosport. Cosport er NIFs offisielle leverandør av billetter til De Olympiske og Paralympiske leker.

Link til Cosports hjemmesider er www.cosport.no og den norske troppens e-postkontakt er aarhenius@jetsetsports.com

	Purchase start time		Purchase deadline				
	Event with no prior qualifying event	Event with prior qualifying event	8 February 2018 events	Events taking place 1 day or more after purchase starts		Event taking place less than 1 day after purchase starts	
				Event starts before 12:00	Event starts after 12:00	Event starts before 12:00	Event starts after 12:00
ALL disciplines except below	7 Feb 2018 at 12:00	1 hour after prior event	1 hour before event	1 day before at 12:00	1 day before at 18:00	Same day, 1 hour before event start	Same day at 12:00
ALP, BTH, CCS, SJP, SSK, STK	3 hours after Team Captains' Meeting start	1 hour after prior event	1 hour before event	1 day before at 12:00	1 day before at 18:00	Same day, 1 hour before event start	Same day at 12:00

Note: ALP – alpine skiing; BTH – biathlon; CCS – cross-country skiing; SJP – ski jumping; SSK – speed skating; STK – short track speed skating

Transport i PyeongChang

Den norske troppen baserer seg i utgangspunktet på arrangørens shuttlesystem kalt «TA-system». Akkrediterte har tilgang til til dette transportsystemet som innebærer transport:

- Mellom flyplass og Olympic/Paralympic Village.
- Mellom Olympic/Paralympic Village og trenings- og konkurransearenaene.
- Intern-transport i Olympic/Paralympic Village.
- Seremoni- og lagtransport.

De som bor i Olympic/Paralympic Village går til transport-senteret i leir og hopper på shuttlebusser som går flere ganger i timen. Dette er den enkleste og raskeste transportmetoden under lekene!

Lagidretter får egen buss. OBS! Curling i OL får denne gang ikke egen buss.

De som bor utenfor Olympic/Paralympic Village og som ikke har akkreditering får tilgang til biler så de kan organisere transporten sin selv.

Beregn god tid!

Sikkerhetstiltakene under PyeongChang under OL og Paralympics vil bli omfattende og tidkrevende. Det mest effektive for de med akkreditering er som nevnt å bruke det ovennevnte TA-systemet. All annen transport må gjennom sikkerhetsscreening, samt at vi vet at det blir utfordringer med parkeringsplasser i PyeongChang.



Foto: www.korea.net

Seremonier

Team Welcome Ceremony

Team Welcome Ceremony (TWC) er en kort seremoni på cirka 30 minutter som finner sted i PyeongChang Olympic Village/ Mountain Village. Denne seremoniens formål er å ønske utøvere og ledere i den enkelte Olympiske og Paralympiske komité velkommen til lekene.

Blomsterseremoni

Blomsterseremoni for medaljevinnere avholdes på arena rett etter endt konkurranse. Her vil det overrekkes en gave eller blomst til medaljevinnerne.

Medaljeseremoni

Noen av medaljeseremoniene under OL og Paralympics holdes på arena, mens de fleste avholdes på Olympic Medals Plaza i PyeongChang. Husk å benytte korrekt PHENIX-antrekk. Medaljevinnere får medalje og gave, og nasjonalsangen spilles. Arrangør står for transport av utøver til medaljeseremonien.

Åpnings- og avslutningsseremoni (utendørs)

Åpningsseremonien holdes på Olympic Medals Plaza i PyeongChang. Det vil bli satt opp shuttle-busser for de i troppen som skal delta her. Det er utøvers- og leders ansvar å passe på at man har på seg riktig OL-antrekk (se kapittel om Team Norge-kolleksjonen). Det er ikke tillatt å ha på/med noe slags utstyr som ikke tilhører Team Norge-kolleksjonen. Det vil bli utdelt vann og noe snacks mens man venter på innmarsj, men det er lurt å planlegge slik at man spiser middag ikke altfor lenge før avreise. Det kan bli en lang affære og mye «ståing».

Tidspunkter for OL-seremonier

Team Welcome seremoni: **8. februar kl. 16.00**

Åpningsseremoni: **9. februar kl. 20.00**

Medaljeseremonier: **kl. 19.00** (samme dag eller dagen etter)

Avslutningsseremoni: **25. februar kl. 21.00**

Tidspunkter for Paralympics-seremonier

Åpningsseremoni: **9. mars kl. 20.00**

Medaljeseremonier: **kl. 19.00**

Avslutningsseremoni: **18. mars kl. 21.00**

IOC Athlete Commission

Under Lekene vil det bli avholdt valg av medlemmer til IOC Athlete Commission. Denne kommisjonen har som oppgave å fremme utøvernes interesser inn mot IOC.

Norge har innstilt langrennsløper Astrid Uhrenholdt Jacobsen som kandidat. Det oppfordres til at alle utøvere bruker stemmeretten sin.



Foto: www.olympic.org

REGLER >

Spilleregler mellom
Team Norge og media

Leirliv for den norske troppen

Sikkerhet og Olympiatoppen i
PyeongChang

Spilleregler mellom Team Norge og media

1. Forholdet mellom Team Norge og mediene skal preges av GJENSIDIG forståelse og RESPEKT for hverandres oppgaver og situasjon.
 2. Kontakten mellom Team Norge og mediens representanter skal være bygget på ÆRLIGHET, ÅPENHET, SAMARBEIDSVILJE og PUNKTLIGHET.
 3. Utøvere og ledere i Team Norge skal være TILGJENGELIGE for mediene i henhold til de spilleregler som er avtalt på forhånd.
- De ulike mediene skal behandles mest mulig likt, med et visst hensyn til det enkelte mediums spesielle arbeidssituasjon vedrørende sendetider og deadlines.
 - Avtalte møter skal skje til avtalt tid. Både utøvere/ledere og medierepresentanter skal utvise punktlighet og gjensidig respekt for hverandres tid.
 - Begge parter skal møte FORBEREDT til inngåtte avtaler.
4. Presseattachéene skal være OPPDATERTE og TILGJENGELIGE.

Dette innebærer:

- Utøverne SKAL være tilgjengelige til avtalte møter med mediene to dager før konkurranse - om ikke pressetreff én dag før er avtalt.
 - Utøverne skjermes fra mediekontakt dagen før konkurranse og konkurransedag, men står fritt til å være tilgjengelige for korte kommentarer etter trening dagen før konkurranse og eventuelt mellom omganger/ to konkurranser samme dag.
 - Utøverne SKAL stille opp for mediene så snart det er praktisk mulig etter avsluttede konkurranser.
 - Alle enkeltavtaler skal inngås med den enkelte idretts presseattaché. Utøverne skal ikke kontaktes direkte av media under OL og Paralympics (hverken på mobiltelefon eller på sosiale medier m.m.) utenom pressemøter/mixed zone/inngåtte avtaler.
5. All VESENTLIG informasjon skal sendes ut på e-post, alternativt SMS.
 6. Samarbeidet mellom OL-troppen og mediene skal bygge på de ETISKE RETNINGSLINJER som ligger i mediens egen «VÆR VARSOM»-plakat.

Leirliv for den norske troppen

Dette er viktig for oss som norsk tropp i leir i OL og Paralympics:

1. Vis hensyn og respekt for andres behov gjennom hele oppholdet, for eksempel:
 - Ro når andre skal sove.
 - Respekt for konkurransemodus.
 - Hvis en utøver/leder velger å sitte på et annet bord enn «det norske bordet» i «dining hall» (matsalen), vis respekt for ønsket om ro.
2. Når dere forlater leir, vær alltid to eller flere, gi beskjed til din leder om når, hvor dere skal og gi beskjed når dere er tilbake.
3. Meld umiddelbart fra om sykdom til troppens helsepersonell – viktig for din egen del og for å unngå smitte!
4. Ingen bruk av mobiltelefon ved måltider i «dining hall» – felles spiserom (forlat bordet om du må ta/ta imot telefon).
5. Alle utøvere oppfordres til å spise alle måltider i Mountain Village/Paralympic Village, Coastal Village eller Olive Pension, dette for å unngå ev. matforgiftning/magetrøbbel.

Sikkerhet og Olympiatoppen i PyeongChang

Din trygghet og sikkerhet er viktig for oss

- Vi er her for deg!

Under et mesterskap som de Olympiske og Paralympiske Leker kan det oppstå små eller store hendelser som berører deg som utøver eller trener – enten direkte eller indirekte. Det kan være ting som skjer hjemme mens du er på plass i PyeongChang eller det kan være uventede ting som skjer med deg selv i forkant av eller i løpet av OL/PL-oppholdet.

Uansett hendelse vil vi at du skal vite at Olympiatoppen står klar til å bistå deg med den hjelp du måtte ha behov for. Vi har et erfarent helseteam til stede i PyeongChang under hele OL- og Paralympics-periodene, og i tillegg har vi en beredskapsgruppe som er trent for å takle alvorlige hendelser av ulike slag. Ingen sak er for liten til å ta kontakt, og de er tilgjengelige 24t i døgnet.

Kontaktinfo finner du på oversikten over aktuelle telefonnummer. Der finner du også en oversikt over hvem du skal kontakte og hvor du eventuelt skal møte opp dersom en uventet situasjon skulle oppstå under lekene. PST vil være til stede i PyeongChang og bistå Olympiatoppen under OL ved behov for det.

Vi vet at det er viktig at du føler deg trygg for at du skal få fram det beste i deg under mesterskapet. Vi vil derfor gjøre vårt beste for å bidra til at du får en så optimal opplevelse som mulig.

Gode råd før avreise

- Hvis sykdom i nær omgangskrets, gi beskjed.

Hvis det er personer i din nære omgangskrets som er alvorlig syke og hvor ting eventuelt kan forverre seg mens du er i PyeongChang, så er det viktig at du informerer trener og leder i helseteamet ditt om denne situasjonen. De vil da ha mye bedre forutsetninger for å gi deg den støtten og hjelpen du måtte ha behov for.

Det er også nyttig å avklare hvordan du vil ha overbrakt en beskjed hvis det skulle bli en forverring av tilstanden nært opp til din konkurransesstart.

- Spør hvis du lurer.

Er det ting du lurer på eller er urolig for, så ikke nøl med å spørre. Ikke bruk unødig energi på å lure på ting som det sannsynligvis finnes gode svar på.

- Begrenset tid med familie og venner.

Hvis du har venner og/eller familie som kommer til PyeongChang for å overvære din konkurranse så forbered dem på at du mest sannsynlig vil få liten tid til å være sammen med dem. Avtalte møter kan bli avlyst på kort varsel på grunn av endring i planer.

Oppmøtesteder ved alvorlig hendelse/situasjon

Dersom ikke annen beskjed er gitt og telefonforbindelse er brutt/ nettet er nede/overbelastet møter alle i tropen så raskt som mulig på følgende steder:

- Coastal Village: NOC-office/social space.
- Mountain Village: NOC-office/social space.
- Olive Pension: Social space.
- Gymnaset: Treningssalen.
- Jeongseon: Hotellresepsjonen.
- Bokwang: Ved inngangsdør.
- Sykeleilighet: Ved inngangsdør.



Foto: www.olympic.org

RÅD >

- Råd om sykdomsforebygging
- Interne rutiner ved sykdom i troppen
- Informasjon om mat hygiene og kosttilskudd
- Olympiatoppens kosttilskuddsprogram

Råd om sykdomsforebygging

A: Ta nødvendige vaksiner i god tid før avreise

Helseavdelingen på Olympiatoppen anbefaler følgende vaksiner til alle utøvere og alt støttepersonell, med mindre særskilte forhold taler imot:

1. Influensavaksine
2. Stivkrampe, difteri, kikhoste og polio (Boostrix Polio) for de som trenger en boosterdose (ca. hvert 10. år).
3. Hepatitt A

B: Planlegg medisinsk behandling og kontroll i god tid før avreise

For utøvere som går til regelmessig oppfølging av sykdom, anbefaler vi å planlegge behandling og kontroll i god tid før avreise for å forebygge komplikasjoner under lekene

C: Klær og sko

- Kle deg godt, og skift alltid til tørt tøy rett etter trening eller konkurranse.
- Sjekk at nytt skotøy passer før avreise, og ta med egne «inngåtte» sko til bruk ved behov.

D: På reisen

1. Tren rolig dagen før avreise.
2. Planlegg reisen med tanke på mat, drikke og søvn. Se egne tidsakklimatiseringsråd.
3. Drikk godt på lengre flyturer, og beveg deg flere ganger i løpet av flyreisen. Rullestolbrukere anbefales å benytte seg av tilbud om regelmessig trilling til toalettet.
4. Bruk godt tilpassede kompresjonsstrømper.
5. Ha med nok tøy på flyet så du ikke blir sittende å fryse.

6. Drypp eventuelt nesen med olje for å forebygge tørre slimhinner.
7. For PL-utøvere: Husk ekstra sitteputer, og ta av proteser.

E. Unngå unødig kontakt med smitte

1. Unngå nærkontakt med personer som hoster og nyser og som åpenbart er syke.
2. Begrens kontakt med områder/ting som berøres av mange personer.
3. Unngå/begrens mye hånd til munn/nesekontakt.
4. Begrens håndhilsing og unngå klemming av personer du ikke omgås til daglig.
5. Begrens «uteliv» i lokaler med mange personer og unngå felles boblebad, «hot-tubs» etc.
6. Sjekk ventilasjon/aircondition/luftfukter etc og fjern evt støv og skitt.
7. Bruk hansker/munnbind ved kontakt med væskende sår, blod, slim, oppkast eller avføring.
8. Bruk kondom hvis du har sex med ny partner.

F. Praktiser gode hygienerutiner

1. Vask hendene ofte, og alltid
 - før hvert måltid
 - etter toalettbesøk
 - hver gang du kommer inn i boenhetene
 - før behandling av medisinsk utstyr.
2. Bruk alltid desinfeksjonsgel/sprit
 - etter hver håndvask
 - etter du har forsynt deg og før du spiser fra felles buffett
 - hver gang du har håndhilst
 - etter du har pusset nesen.

3. Ikke bruk andres drikkeflasker, glass eller bestikk.
Rengjør drikkeflasker hver dag.
4. Ikke ta direkte på mat (brød, frukt, etc) som skal spises av andre, og ikke spis mat andre har tatt på.
5. Hold rommet ryddig slik at renhold av bad, tepper og gulvflater blir skikkelig utført.
6. Vær nøye med renhold av treningsutstyr, og ikke tørk treningstøy på rommet du sover i.
Vær nøye med renhold av massasjebenker, medisinsk utstyr og håndklær.
7. Hold god avstand til andre hvis du hoster, og ikke host/nys inn i egne hender. Puss nesen i papirlømetørklær som kastes raskt.
8. Skyll gjerne nesen med saltvann morgen og kveld.

Interne rutiner ved sykdom i troppen

Ved mistanke om smittsom sykdom i troppen skal følgende rutiner følges:

Alle må melde raskt ifra til sin laglege ved tidlige sykdomstegn.

Dette gjelder:

- Utøvere,
- Trenere, coacher, medisinsk støtteapparat, servicefolk, kokker etc.
- Ledere og evt. gjester som er med i troppen.

Den syke skal vurderes så raskt som mulig med tanke på:

- Hva slags sykdommer som foreligger, evt videre diagnostisk utredning.
- Hvor smittsom er sykdommen? Skal det tas spesielle smitteprøver?
- Hva slags behandlingstiltak som skal settes i gang?
- Konsekvenser for trening og konkurranse de neste dagene?
- Hva slags isoleringstiltak som er nødvendig med tanke på syk utøver og resten av laget?

Laglege skal:

- Melde nyoppstått sykdom til troppens sjefslege så snart som mulig.
- Etter avtale med utøver, informere lagets sportssjef og trener hvis sykdom får konsekvenser for neste trening eller konkurranse.
- Vurdere fortløpende når det er grunn til å oppheve delvis isolasjon eller endre regime til full isolasjon.

Type isolasjonstiltak

Vurdering av isolasjon skal foretas av lege. Personer med klare tegn på infeksjonssymptomer fra luftveier og/eller mage/tarm, som medfører risiko for spredning via nysing, hosting, diarè, oppkast, etc skal ha full isolasjon inntil smittsomhet og klinisk bilde er nærmere avklart.

Informasjon om mathygiene og kosttilskudd

Rutiner for full isolasjon

- Frisk person flytter ut fra rommet til syk person hvis man har delt rom.
- Den friske utøveren skal ha eget rom, og det praktiseres delvis isolasjon av den potensielt smittede de neste 3 dagene.
- Den syke utøveren kan observeres på sitt eget rom inntil 12 timer, men skal i denne tiden isoleres fullt ut. Kun lege kan gå inn på rommet.
- Syk utøver skal flyttes til eget isolatrom så snart det er medisinsk forsvarlig og praktisk gjennomførbart.
- Mat og drikke bringes til rommet og tas ut i henhold til rutiner om smittebehandling. Alt som har vært inne på isolatet må desinfiseres før videre bruk.
- Bruk alltid smittevernutstyr i kontakt med isolerte utøvere.
- Alltid håndvask etter besøk på rommet. NB! Færrest mulig besøk!
- Full vask og desinfisering av rommet må gjennomføres når utøver flytter ut.

Delvis isolasjon

Personer som har hatt kontakt med syk person eller mistenkes å være smittet av mindre alvorlig infeksjon kan i første omgang få et delvis isolasjonsregime. Dette betyr følgende rutiner:

- Bo på eget rom.
- Spise ved eget bord og helst etter at andre har spist ferdig.
- Praktisere særdeles god hygiene og hyppig håndvask.
- Unngå å oppholde seg i fellesrom over lengre tid.
- Alltid holde minimum 1 meter avstand til de andre.

Alle på samme bosted må respektere isolasjonsregimene og skjerpe sine egne og felles hygienetiltak hvis smittsomme sykdommer oppstår.

Unngå mageproblemer som følge av urent vann eller mat

- Ikke drikk vann fra springen, bruk kun vann på flaske. Ikke bruk isbiter i drikken.
- Unngå rå mat, spesielt rått kjøtt og rått egg
- Unngå mat som ikke er gjennomstekt eller gjennomvarmet.
- Unngå lunken mat og mat som har stått lenge i varmebad, pass spesielt på ris fra buffet.
- Spis helst frukt og grønnsaker som er skrellet. Skyll frukt og grønnsaker uten skall.
- Unngå retter med skaldyr, og vær forsiktig med fiskeretter.
- Unngå majonesbaserte salater og dressinger. Velg heller olje og eddik eller dressing på flaske.
- Vær forsiktig med melke- og fløteprodukter. Ikke spis soft-is!
- Ikke spis på enkle serveringssteder med primitive forhold.

Sørg for god hygiene i forbindelse med måltid

- Vask hendene godt med såpe og varmt vann før måltidene, bruk gjerne Antibac.
- Ikke bruk andres glass, tallerken, bestikk eller drikkeflaske.
- Ikke ta direkte på mat som skal spises av andre.

Olympiatoppens kosttilskuddsprogram

Kosttilskudd i denne sammenhengen, defineres som konsentrater av næringsstoffer som kan bidra til bedre helse og restitusjon og økt prestasjon, for eksempel ved mangeltilstander. Kosttilskuddene kan deles inn i tre kategorier: vitamin- og mineralprodukter, sportsprodukter og ergogene produkter. Når en utøver inntar kosttilskudd, er det reell risiko for å få i seg forbudte stoffer eller forløpere til forbudte stoffer (stoffer som står på WADAs dopingliste). Det har vært flere tilfeller av positive dopingtester som følge av kosttilskudd de siste årene. Bruk av produkter vi klassifiserer som ukjent og høy risiko, kan ha ført til at flere utøvere har avlagt positiv dopingtest i trening eller konkurransesituasjon. For å redusere bruken av kosttilskudd og risikoen for positive dopingprøver i norsk toppidrett, har Olympiatoppen utarbeidet et kosttilskuddsprogram som består av tre hovedelementer:

1. Intern og ekstern kvalitetssikring, risikovurdering og rapportering av kosttilskudd som brukes av stipendutøvere.
2. Internt sortiment med lav-risiko kosttilskudd for landslagsutøvere og stipendutøvere.
3. Retningslinjer for markedsføring av kosttilskudd for stipendutøverne.

Alle stipendutøvere og tilhørende trenere og helseteam skal være informert om retningslinjene i kosttilskuddsprogrammet. Du som stipendutøver/OL og Paralympics-utøver, skal ha levert en kosttilskudds-rapport med en oversikt over alt du inntar av kosttilskudd til Olympiatoppen i god tid før du drar.

[Klikk her for å laste ned Olympiatoppens kosttilskuddsprogram.](#)

Sør-Korea

Historia til den koreanske nasjonen er lang og strekk seg tilbake til år 2333 fvt. I lang tid var Korea hovudsakleg styrt av tre kongerike: Goryeoye, Baejkje og Silla. Tida med dei tre kongerika leidde inn i den dynastiske perioden. Goryeodynastiet varte frå år 918 til 1392, Joseon-dynastiet frå 1392 til 1897 og det koreanske keisardømmet frå 1897 til 1910.

Det moderne Sør-Korea blei oppretta ved Koreakrigens slutt i 1953. Koreahalvøya blei då delt i to av ein demilitarisert sone som skil Nord-Korea, eller Den demokratiske folkerepublikken Korea, frå Sør-Korea, eller Republikken Korea (ROK). I åra etter krigens slutt har Republikken Korea hatt ei enorm økonomisk vekst og er i dag kjent m.a. for ein imponerande skipsindustri, K-pop og kjente merkevarer som Samsung og Hyundai. Det bur i dag 51,769,092 menneske i Sør-Korea (juli 2017) og godt over 10 millionar av desse bur i landets hovudstad Seoul.

Sjølv om den offisielle OL-byen i 2018 er Pyeongchang, blir vinter-OL i Sør-Korea eigentleg delt mellom tre ulike stader: fylket Pyeongchang, byen Gangneung og fylket Jeongseon. Alle ligg i provinsen Gangwon. Gangwon har 1,547,829 innbyggjarar (oktober 2017) og er med dette den 8. største provinsen i Republikken Korea. Provinsen er delt inn i sju byar og 11 fylke.

Fjellkjeda Taebaek strekk seg gjennom heile austkysten av Sør-Korea og pregar også landskapet i Gangwon. Den høgaste fjelltoppen i Gangwon er Seoraksan som er 1,708 meter. I aust grenser provinsen til Østhavet. Dei høge fjelltoppane og dei store kvite strendene gjer Gangwon til ein populær destinasjon, sommar så vel som vinter.

Pyeongchang

Fylket Pyeongchang har eit innbyggjartal på 43,122 (oktober 2017). Fylket har eit eige motto: Happy700 Pyeongchang. Talet 700 står for den gjennomsnittlege høgdemeteren fylket ligg på. Heile 84 prosent av Pyeongchang består av fjell.

Alle byar og fylke i Sør-Korea er representerte ved eigen symbol som symboliserer området og folket som bur der. Det er ofte ein fugl, eit tre og ein blome. Pyeongchang sitt fylkestre er ei edelgran som skal representere det naturelskande folket i Pyeongchang. Fylkesblomen er ein kongeleg asalea i rhododendronslekta: Rhododendron schlippenbachii. Blomen står for det aktsame og varmhjerta samfunnet du møter i fylket. Det siste symbolet er ei mandarinand som symboliserer lukkelege ekteskap og harmoni.

Pyeongchang sin signaturrett er pannekaker laga av bokkveite, memilbuchim. Denne og andre lokale retter kan ein m.a. finne på matmarknaden Pyeongchang Olympic Market som er open kvar 5. dag i månaden (5., 10., 20., 25. og 30. kvar månad).

Dei største turistattraksjonane i Pyeongchang er tempelet Woljeongsa i Odaesan-fjella og Pyeongchang Hyanggyo.



Alpensia Sliding Centre
Foto: www.olympic.org

Gangneung

Gangneung er ein av dei største turistdestinasjonane i Sør-Korea. I oktober 2017 var det registrert 213,263 innbyggjarar i Gangneung.

Gangneung er kjent som Pine City, eller Furubyen grunna dei store furuskogane som pregar landskapet i regionen. Den eviggrøne furua er også eit av Gangneungs symbol og representerer eit evigvarande kongedømme, truskap og folkets ånd. Gangneungs fugl er svanen, Goni. Svane er ein vintergjest i Gangneung og blir sett på som eit lykketeikn og symboliserer eit rikt år, men representerer også byen Gangneungs verdsetjing av akademia og kunnskap. Blomen er lagerstroemia, eller Crepe Myrtle. Den blømer både sommar og haust og symboliserer livskraft. Gangneung har også eit eige dyr: tigeren, kongen av alle dyr. I koreanske legender og folkeeventyr, symboliserer tigeren fryktlausheit og uavhengigheit til folket i Gangneung.

Gangneung er kjent for Sundubu, ein mjuk tofu som er laga med lokalt saltvatn. I tillegg er området kjent for god sjømat og poteter dyrka i området er ein vanleg ingrediens i den lokale maten. Gangneung er også kjent for sin gode kaffi og byen er sagt å vere ein pioner for kaffikultur i Sør-Korea.

Det er tradisjon for mange koreanarar å reise til Gangneung og til strendene Jeongdongjin og Gyengpo for å sjå soloppgangen første nyttårsdag.

Jeongseon

Med sine 38,163 (oktober 2017) innbyggjarar, er Jeongseon den minste av dei tre OL-destinasjonane i 2018. Jeongseon er kjent for store skogområde, over 80 prosent av arealet er dekkja av skog, og høgtliggande landbruksområde. Over 60 prosent av dei dyrka områda i Jeongseon ligg over 400 meter over havet.

Til trass for sitt harde klima blømer Jeongseon sin blom kubjella, også kjent som Donggang Pasqueflower eller Pulsatilla tongkangensis, ved elva Donggang. Blomen finst bare i Sør-Korea og den representerer folket i Jeongseons sterke vilje og lidenskap for framtida. Fylkets fugl er falcken som symboliserer Jeongseons integritet og mystikk, og treet er ingefærtreet, Dongbak, som står for folkets energi.

Tid til overs i Jeongseon? Kva med ein tur til Byeongbangchi Skywalk? Observasjonsdekket er laga i glas og ligg 583 meter over havet. Slik får ein ei unik utsikt utover elva Donggang.

Teksten er utarbeidd av Republikken Koreas ambassade i Oslo



TIDSSKJEMA >


Tidsskjema OL
PyeongChang 2018

Tidsskjema Paralympics
PyeongChang 2018

Kommunikasjonslinjer
under OL/PL

Tidsskjema OL PyeongChang 2018

PyeongChang 2018 Olympic Competition Schedule Version #10 30 November 2017



Sport/Event	Date	Competition Days																	Venue		
		Thurs 22 Feb	Fri 23 Feb	Sat 24 Feb	Sun 25 Feb	Mon 26 Feb	Tue 27 Feb	Wed 28 Feb	Thu 1 Mar	Fri 2 Mar	Sat 3 Mar	Sun 4 Mar	Mon 5 Mar	Tue 6 Mar	Wed 7 Mar	Thu 8 Mar	Fri 9 Mar	Sat 10 Mar			
Biathlon	Individual		20:00																	20:00	
Biathlon	Relay																				
	Mixed Relay																				
Curling	Men																				
	Women																				
Figure Skating	Men																				
	Women																				
Ice Hockey	Men																				
	Women																				
Winter Paralympics	Para Biathlon																				
	Para Curling																				
Winter Paralympics	Para Ice Hockey																				
	Para Winter Biathlon																				
Winter Paralympics	Para Winter Paralympics																				
	Para Winter Paralympics																				
Winter Paralympics	Para Winter Paralympics																				
	Para Winter Paralympics																				

PyeongChang 2018 Olympic Competition Schedule Version #10 30 November 2017



Discipline	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14	Day 15	Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20	Day 21	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25	Day 26	Day 27	Day 28	Day 29	Day 30	Day 31	Day 32								
Alpine Skiing																																								
Bobsleigh																																								
Curling																																								
Figure Skating																																								
Winter Paralympics																																								
Winter Youth Olympic Games																																								
Biathlon																																								
Ice Hockey																																								
Winter Paralympics																																								
Winter Youth Olympic Games																																								
Armed Forces of China																																								
China																																								
South Korea																																								
USA																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								
Team																																								

Tidsskjema Paralympics PyeongChang 2018



PyeongChang 2018 Paralympic Competition Schedule - Version #2 January 20, 2017

Venue / Stadium	Sport / Discipline		Day 0 Friday Mar. 09	Day 1 Saturday Mar. 10	Day 2 Sunday Mar. 11	Day 3 Monday Mar. 12	Day 4 Tuesday Mar. 13	Day 5 Wednesday Mar. 14	Day 6 Thursday Mar. 15	Day 7 Friday Mar. 16	Day 8 Saturday Mar. 17	Day 9 Sunday Mar. 18	Big Book	2018 Events
PyeongChang Olympic Stadium	Ceremonies		Opening Ceremony 20:00-22:30									Closing Ceremony 20:00-22:30		
Jeongseon Alpine Centre	Alpine Sliding	Version #2		Alpine Sliding W.M Super Combined All Classes 10:00-11:30	Alpine Sliding W.M Super Combined All Classes 10:00-11:30		Alpine Sliding W.M Super Combined All Classes 10:00-11:30 14:30-16:30	Alpine Sliding M Stars Slalom All Classes 10:00-11:30 13:30-15:00	Alpine Sliding W Stars Slalom All Classes 10:00-11:30 13:30-15:00		Alpine Sliding W Slalom All Classes 10:00-11:30 13:00-14:30	Alpine Sliding W Slalom All Classes 10:00-11:30 13:00-14:30	30	30
	Snowboard	Version #2				Snowboard M & F Cross 12:00-16:00					Snowboard M & F Banked Slalom 12:00-15:00		10	
Alpensia Biatlon Centre	Biatlon	Version #2		Biatlon M 7.5 km W 6 km Sitting 10:00-11:30 Standing/Visually Impaired 12:00-13:00			Biatlon M 12.5 km W 10 km Sitting 10:00-12:25 Standing/Visually Impaired 13:00-16:25				Biatlon M 12.5 km W 10 km Sitting 10:00-12:00 Standing/Visually Impaired 12:30-17:30		18	18
	Cross-Country Skiing	Version #2			Cross-Country Skiing M 15 km Sitting 10:00-11:30 W 12 km Sitting 12:30-14:20	Cross-Country Skiing M 15 km Sitting 10:00-11:30 W 12 km Sitting 12:30-14:20	Cross-Country Skiing M 15 km Free W 12 km Free Standing/Visually Impaired 16:00-19:20		Cross-Country Skiing M 15 km Cross-Country All Classes Qualifications 10:00-11:40 Semi-Finals & Finals 12:30-15:30			Cross-Country Skiing M 15 km Classic W 12 km Classic All Classes 12:00-13:30	Cross-Country Skiing M 15 km Classic W 12 km Classic Standing/Visually Impaired 16:00-18:15 M 7.5 km W 6 km Sitting 12:30-14:45	20
Gangneung Hockey Centre	Ice Hockey	Version #2		Ice Hockey Preliminary Games 09:30-11:30 13:00-15:00 16:30-18:30 20:00-22:00	Ice Hockey Preliminary Games 09:30-11:30 13:00-15:00 16:30-18:30 20:00-22:00		Ice Hockey Preliminary Games 09:30-11:30 13:00-15:00 16:30-18:30 20:00-22:00	Ice Hockey Play-off Semi-Final 20:00-22:00	Ice Hockey Semi-Finals 20:00-22:00	Ice Hockey Game for 7-8 place 16:00-18:00 Game for 5-6 place 20:00-22:00	Ice Hockey Bronze Medal Game 16:00-18:00 Gold Medal Game 20:00-22:40		1	1
	Wheelchair Curling	Version #2		Wheelchair Curling Round Robin 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Round Robin 09:30-12:00 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Round Robin 09:30-12:00 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Round Robin 09:30-12:00 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Round Robin 09:30-12:00 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Round Robin 09:30-12:00 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Round Robin 09:30-12:00 14:30-17:00 19:30-22:00	Wheelchair Curling Semi-Finals 16:30-18:00	Wheelchair Curling Bronze Medal Game 09:30-12:00 Gold Medal Game 14:30-17:00	1	1
Total Medals				12	6	9	12	9	3	11	7	9	70	60
Medals at Coastal Venues				0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	
Medals at Mountain Venues				12	6	9	12	9	3	11	5	9	78	
Sunrise			6:46	6:44	6:43	6:41	6:40	6:38	6:37	6:35	6:34	6:32		
Sunset			18:26	18:27	18:28	18:29	18:30	18:31	18:32	18:33	18:34	18:35		

Notes

Signifies a Medal Event

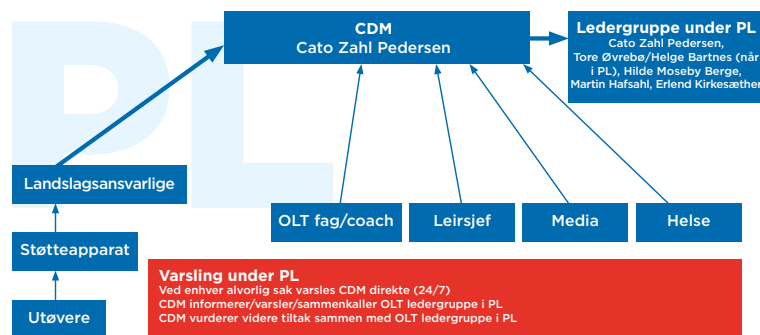
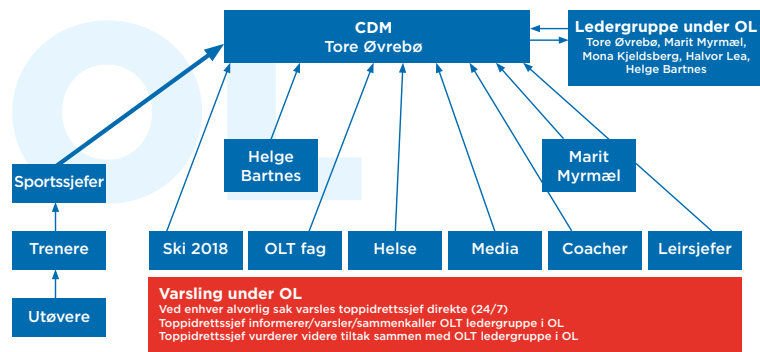
Note 1: As the HB is not selected yet, broadcasters' feedback was not included in this version. After HB is selected, the competition schedule will be updated reflecting the broadcasters' comments.

Note 2: Competition Schedule is **subject to change**.

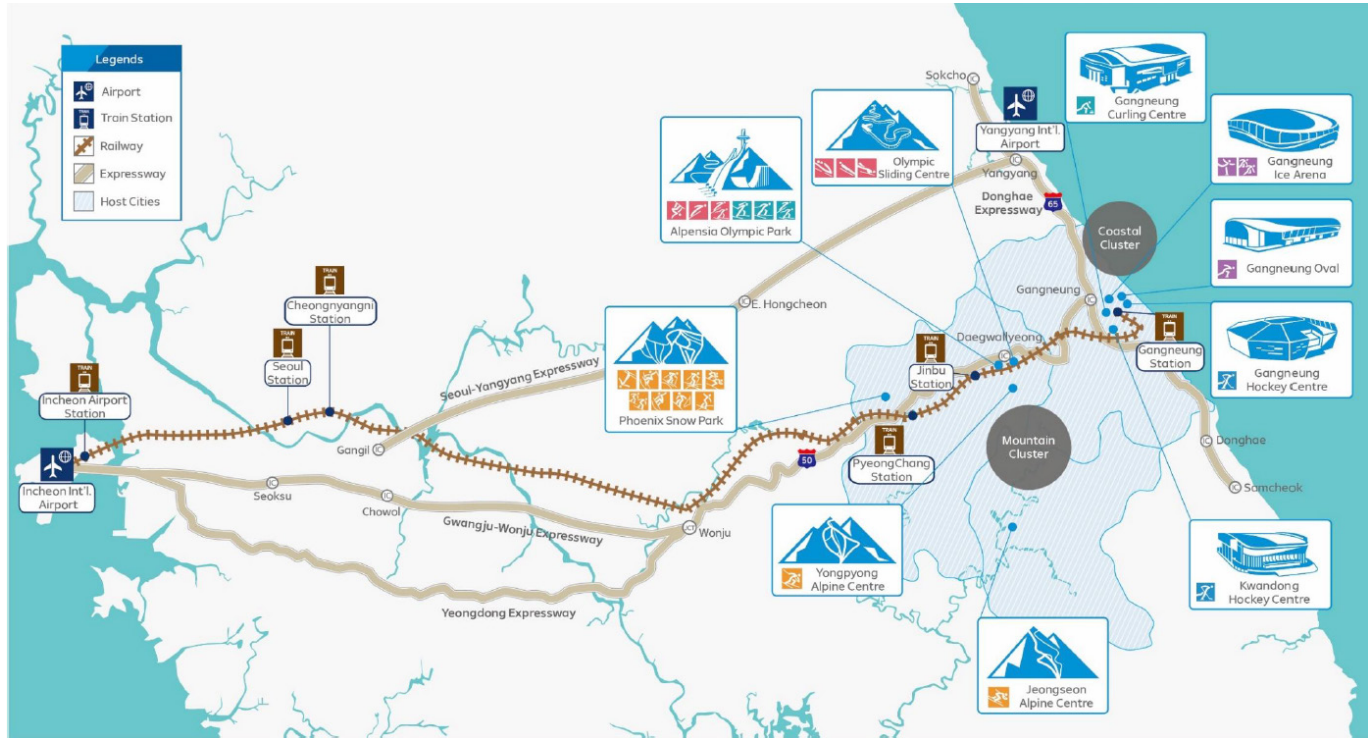
Time Zone Information	Start Times	Start Times	Start Times
Korea - PyeongChang	10:00 am, Friday	3:00 pm, Friday	8:00 pm, Friday
Central European Time	2:00 am, Friday	7:00 am, Friday	12:00 pm, Friday
Eastern Standard Time (USA)	8:00 pm, Thursday	1:00 am, Friday	6:00 am, Friday

Kommunikasjonslinjer under OL/PL

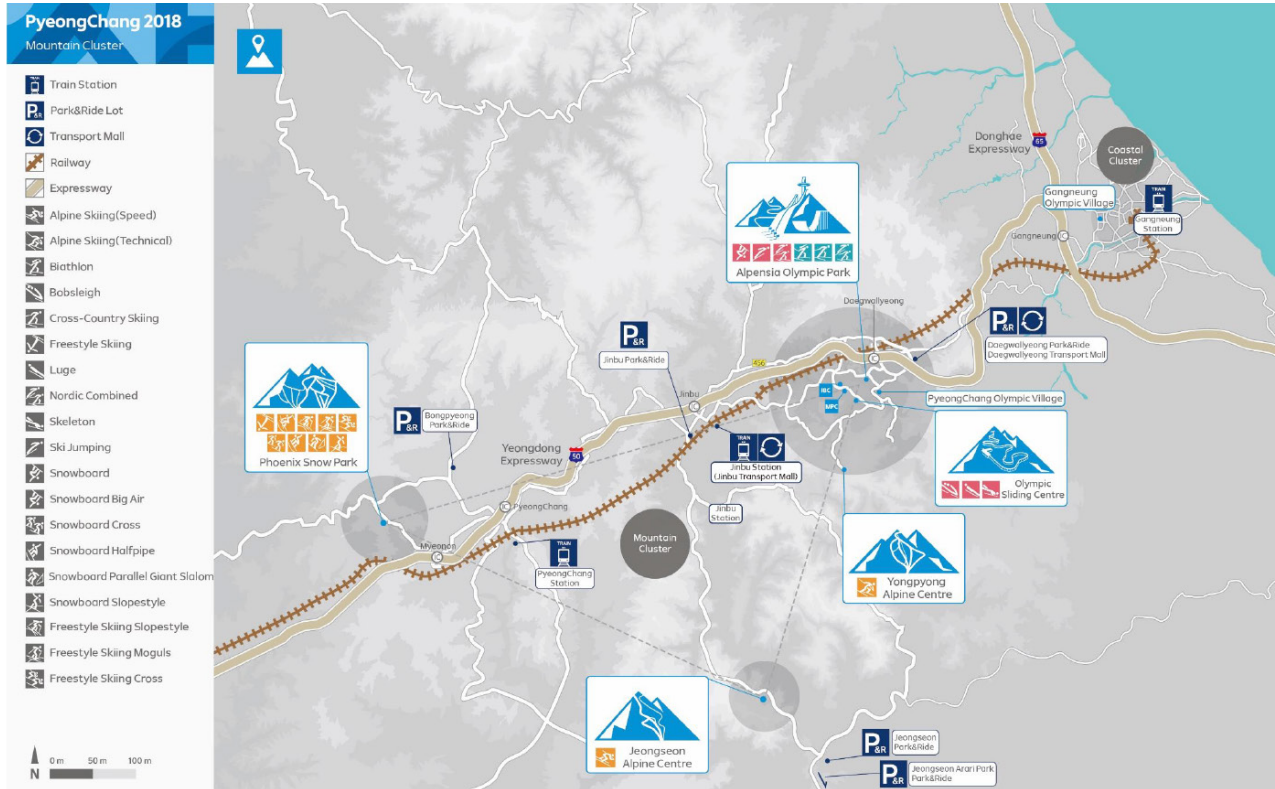
Gjelder i saker hvor det er nødvendig å flytte kommunikasjonen fra de etablerte lagstrukturene til troppsledelsen.



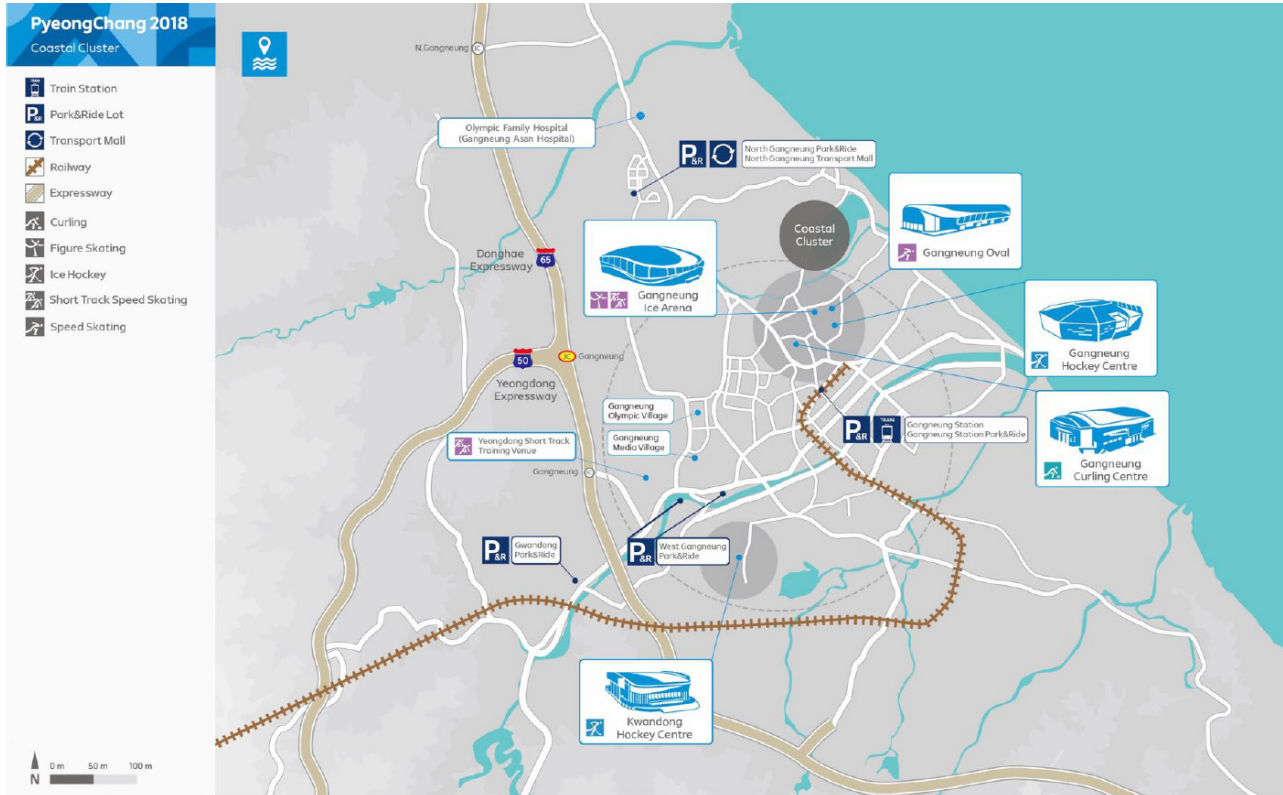
Olympic Environment



PyeongChang Mountain Cluster



Gangneung Coastal Cluster





A view of ski slopes seen from the Alpensia Ski Jumping Center
Foto: www.olympic.org

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités samarbeidspartnere:



Leverandører:



Mediepartner:

The Worldwide Olympic Partners:



* Marketing rights limited to Brazil, the Republic of Korea, Japan and the United States of America until end 2016 and worldwide 2017 onwards.

** Marketing rights limited to Japan until end 2016 and worldwide 2017 onwards.



TEAM NORGE
...LYKKE TIL!



#teamnorway