



TEAM NORGE i Tokyo 2021

Deltakermanual

1. [Forord](#) - Hilsen fra Idrettspresident og Chef de Mission
2. [Dette MÅ du gjøre før avreise](#)
3. [Hva møter oss i Tokyo? - film](#)
4. [Team Norge kleskolleksjon](#)
 - a. [Reiseantrekk](#)
 - b. [Antrekk til åpnings- og avslutningsseremoni](#)
 - c. [Antrekk til medaljeseremoni](#)
 - d. [Antrekk til fest og stas](#)
5. [Generell informasjon](#)
 - a. [Bosteder](#)
 - b. [Wi-Fi](#)
 - c. [Akkreditering og transport](#)
6. [Regler](#)
 - a. [Playbook - Covid-19 tiltak](#)
 - b. [Samspillsregler mellom Team Tokyo og media](#)
 - c. [Leirliv for den norske troppen](#)
7. [Råd](#)
 - a. [Sikkerhet og Olympiatoppen i Tokyo](#)
 - i. [Hvis jordskjelv](#)
 - ii. [Forsikring](#)
 - b. [Gode råd i forkant av avreise til OL og PL](#)
 - c. [Råd om sykdomsforebygging](#)
 - d. [Interne rutiner ved sykdom i troppen](#)
 - e. [Informasjon om mat hygiene og kosttilskudd](#)
8. [Tidsskjema](#)
 - a. [Tidsskjema for Olympiske leker i Tokyo](#)
 - b. [Tidsskjema for Paralympiske leker i Tokyo](#)
9. [Idrettsspesifikk informasjon](#)
10. [Vedlegg/linker](#)

Forord

Tokyo som høydepunkt etter en krevende tid

Det blir OL og Paralympics! Det var ingen selvfølge når det ble bestemt at lekene måtte utsettes i fjor vår. Men nå står vi her: koronapandemien er på retur i mange land, og dere får muligheten til å konkurrere i OL og Paralympics i Tokyo i 2021, i stedet for i 2020. Det er fantastisk at japanske myndigheter og arrangører, sammen med IOC og IPC, har klart å legge trygge planer for å gjennomføre lekene. Det er vi alle takknemlige for.

Når startskuddet eller dommerfløyten markerer starten for konkurransene i Tokyo, er det de utøverne og trenerne som har forberedt seg best, og som har klart å håndtere det uforutsette, som har en konkurransefordel. Jeg er imponert over hvordan dere har klart å opprettholde motivasjonen, treningskvaliteten, målfokuset og humøret på den lange, usikre veien mot Tokyo-lekene.

Med godt humør, sterkt fellesskap og god lagånd i troppene kommer man langt, selv om dette alene ikke gir medaljer og gode prestasjoner i OL og Paralympics. Olympiatoppen er jo opptatt av at samhold i troppene har en verdi, at dere skal ha det moro underveis, og fortsatt være venner når dere kommer hjem. Dette spiller jo godt sammen med det gamle, japanske ordtaket: «Lykken kommer til den som ler».

Norge har noen fordeler ved å være et lite land og toppidrettsmiljø, hvor utøvere, trenere og ledere kjenner hverandre, deler erfaringer og trener sammen. Selv om de fleste det siste året har vært mest i sine faste kohorter, har vi sett hvordan det å møte utøvere og trenere fra andre idretter på Olympiatoppen, har gitt energi i treningshverdagen. Jeg håper dette vil bidra til å knytte dere enda tettere sammen i Tokyo.

Sommeridrettsutøvernes økonomiske rammebetingelser har engasjert både idrettsstyret og Olympiatoppen det siste året, og vi er takknemlige for at regjeringen har spilt på lag, og gitt økonomisk støtte til Tokyo-satsingen. Jeg håper dette har bidratt til god kvalitet på forberedelsene, og at dere nå er klare til å få ut potensialet deres i OL og Paralympics.

Vi i idrettsstyret er stolte av dere som skal representere Norge i Japan. Uansett hvordan det går i konkurransene, så er dere alle flotte rollemodeller.



Lykke til med å virkeliggjøre Tokyo-drømmene!

Berit Kjøll

idrettspresident

Kjære deltakere og ledere i de olympiske og de paralympiske leker!

Tiden er her. Endelig skal vi reise til Tokyo. Vi reiser alle 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? Hvordan blir det der borte? Har jeg gjort det jeg må for å komme godt forberedt til start?

Noen av spørsmålene og undringen er spesielle i år, med utsatte leker under en pandemi. Det vil bli strenge regler for å bevege seg, hvor det meste vil dreie seg om å trene, sove, teste, spise, hvile og konkurrere. Playbook er et begrep og et innhold vi må kjenne godt til, og leve etter både før, under og noe etter lekene.

Varme, tidsforskjell og smittevern hensyn har vært med oss lenge. Dette har vi øvd på. Det blir viktig å holde på de viktigste tommelfingerreglene for varmeakklimatisering.

Munnbind og to-meter'n gjelder. Det er obligatorisk, så det behøver vi ikke tenke på. Usikre forventninger har vært med oss lenge. De som takler disse annerledes og uforutsette premisene best, har et konkurransefortrinn.

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

Ekstra spesielt er det at vårt japanske vertskap, IOC og IPC ønsker at lekene skal være et håp om en mer normalisert fremtid etter pandemien.

Det har vært vanskelig med målsettingsprosesser under utsettelsen av lekene og avlysninger av mange internasjonale konkurranser. Men vi reiser med en målsetting for troppene på åtte



medaljer i begge lekene. 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.

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. Selv om vi konkurrerer på ulike tidspunkter i sommer, har vi et fellesskap, en toppidrettskultur og et verdigrunnlag som knytter oss sterkt sammen. Vi skal heie hverandre fram, både i OL og Paralympics.

Japan er eksotisk og langt hjemmefra. De har en tradisjonsbundet kultur, men samtidig futuristisk, og de er langt framme teknologisk. Japan er et vakkert land, med store byer og store uberørte naturområder. Japanerne bor trangt, og har et sterkt forhold til, og elsker, sin natur. Vi får sett lite til omgivelsene denne gang. Betingelsene for vår deltakelse gjør det vanskelig. Vi må innstille oss på å være i boblen, på konkurransearenaen og i deltakerlandsbyen. De adspredelser som er mulig, må vi skape innenfor dette. Vi må hjelpe hverandre i dette, og passe på at leirlivet ikke blir for alvorspreget og seriøst. Vi må stå sammen.

Vi har alle hatt begrenset mulighet til å besøke Japan på forhånd, blant annet med et begrenset antall test-events. Det vi ikke fikk gjort med å besøke Japan, har gitt oss ekstra tid til forberedelser. Savnet av konkurranser håper vi har styrket sulten til å prestere når det gjelder, som et konkurransefortrinn. Vi er klare til å stå sammen og støtte hverandre mens vi kjemper om å få til våre beste prestasjoner i kampen om medaljene.

Dette er en deltakermanual som vil gi deg nyttig informasjon og faglige innspill om helse, kosttilskudd, Playbook, sikkerhet mm. Husk å spørre hvis noe er uklart.

Lykke til med de siste forberedelsene og konkurransene.

最終準備と大会で頑張ってください。

Tore Øvrebø

Cato Zahl Pedersen

Toppidrettssjef / Chef de Mission OL

Chef de Mission Paralympics



Dette MÅ du gjøre før avreise

Følgende skjema og manualer kreves det at du setter deg inn i, og fyller ut, før du får reise til OL/PL i Japan.

1. [Playbook](#) - Du må vite hva som kreves av deg med hensyn til smittevernregler i Tokyo/Japan.
2. [Forsikring](#) - Sørge for at særforbund har sendt inn "søknad om fritak for covid-19 relaterte hendelser"
3. [Vaksiner](#) - Ta nødvendige vaksiner før avreise.
4. **OCHA helseapp**. Her skal dere registrere info om innreiseflyvning, bostedsadresse i Japan, helseopplysninger osv. Last ned. Velg alternativ 1 under "Choose usage method".
 - a. [For android telefon, trykk her](#)
 - b. [For Iphone, trykk her](#)
5. **COCOA-app**. Denne appen er en smittekontakt-app. Den kan aktiveres i Japan, men den bør lastes ned nå.
 - a. [For android telefon, trykk her](#)
 - b. [For Iphone, trykk her](#)
6. [To negative PCR-koronatester](#).

Hvis noe av dette mangler vil dere ikke kunne reise inn i Japan og følgelig heller ikke kunne delta i OL/ PL.

I tillegg skal dere ha fylt ut/gjennomført følgende:

7. [Rapportskjema for bruk kosttilskudd](#)
8. [Ren utøver](#)
9. [Forsikring](#)

Hva møter oss i Tokyo?

[Klikk her for å se film "Hva møter oss i Tokyo OL/ PL?"](#)



Team Norge-kleskolleksjon

Alle akkrediterte til OL og PL i Tokyo 2021 skal bruke klær fra Team Norge-kolleksjonen i OL- og PL-perioden.

- Den olympiske perioden er 13.juli-10.august.
- Den paralympiske perioden er 17.august - 8 september.

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 PL, 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 **Kappa** antrekk.

Ellers gjelder følgende:

- På alle pressekonferanser og møter med pressen (mixed zone) må det benyttes klær fra **Kappa**.
- I alle TV-opptredener som ikke er tilknyttet festivas må det benyttes klær fra **Kappa**.
- Under feiringer og representasjon utover ovennevnte punkter skal det benyttes klær fra **Cubus/Dressmann**.



Reiseantrekk:



Antrekk til åpnings- og avslutningsseremoni:



Antrekk til medaljeseremoni:



Antrekk til fest og stas:



Generell informasjon

Bosteder

Den norske OL-troppen er fordelt på følgende 7 bosteder:

- Olympic Village, Tokyo
- Cycling Village, Fuji
- Cycling Village, Izu
- Sailing Village, Enoshima
- Shinagawa Hotel, roing
- Shinsayama Hotel, golf
- Via Inn Hotel, Tokyo

Den norske PL-troppen bor samlet i Paralympic Village, Tokyo.

Dette finner du i Olympic/Paralympic Village

- «Village Plaza» med blant annet café, minibank, salg av OL/PL-effekter.
- Olympiatoppens kontor, medical space, social space
- 24-timers poliklinikk-service
- IOC/IPC Athletes Commission kontor
- 24-timers matsal-service
- Fitness, vaskeri, transportsenter

Wi-Fi

Det er gratis Wi-Fi i leilighetene og de andre "sonene" i leir. Det er også gratis Wi-Fi på konkurransearenaer, og enkelte treningsarenaer.

Akkreditering og transport

Etter ankomst på Haneda flyplass i Tokyo blir alle akkrediterte utøvere og ledere fraktet videre enten til pre camp med egen-organisert transport, eller med arrangørens shuttle-busser direkte til Olympic/Paralympic Village. Representanter fra Olympiatoppen vil møte dere på flyplassen eller i Welcome Center i Village, og hjelpe til med videre transport derfra.

Akkrediteringskortet blir tilsendt hver enkelt sportssjef og lagleder før avreise til Tokyo. Kortet må valideres/aktiveres ved ankomst før det er gyldig til bruk.



Akkrediteringskortet gir adgang til egen konkurransearena og Olympic/Paralympic Village.

NB! Man må til enhver tid ha med seg akkrediteringskortet. Ved tap av akkreditering, ta kontakt med OLT-lederskapet umiddelbart!

Validering av akkrediteringskort.

Valideringen av akkrediteringskortet foregår fortrinnsvis på flyplassen. De som av en eller annen grunn ikke får validert akkrediteringskortet på flyplassen, må gjøre dette i Welcome Center i Village.. Eventuelle problemer med å få aktivisert akkrediteringen vil bli løst i Welcome Center.

De som har akkreditering har tilgang til eget transportsystem som kalles for «TA system» («Bubble to Bubble»- system). Dette systemet inkluderer transport mellom flyplass og Village, mellom Village og trenings- og konkurransearenaene, intern-transport i Village, samt seremoni- og lagtransport. Lagidretter disponerer egen buss med egen sjåfør.

OBS! All transport i løpet av oppholdet i Tokyo skal være i regi av arrangør eller Olympiatoppens systemer. Det vil ikke være tillatt å bruke annen offentlig transport i Tokyo.

Regler

Playbook - Covid-19 tiltak

Alle som skal reiser til Japan som del av Norges tropp for OL eller PL forplikter seg til å sette seg inn i tiltak som gjøres på grunn av Covid-19 situasjonen.

Link til Playbook finnes her: [fig5huvr6y2xqmbbsyae.pdf \(tokyo2020.org\)](https://www.tokyo2020.org/fig5huvr6y2xqmbbsyae.pdf)

Samspillsregler mellom Team Tokyo og media

1. Forholdet mellom den norske OL-troppen og mediene skal preges av **GJENSIDIG** forståelse og **RESPEKT** for hverandres oppgaver og situasjon.
2. Kontakten mellom OL-troppen og mediens representanter skal være bygget på **ÆRLIGHET, ÅPENHET, SAMARBEIDSVILJE** og **PUNKTLIGHET**.
3. Utøvere og ledere i den norske OL-troppen skal være **TILGJENGELIGE** for mediene i henhold til de spilleregler som er avtalt på forhånd.



Dette innebærer:

- Utøverne **SKAL** være tilgjengelige til avtalte møter med mediene to dager før konkurranse – om ikke presstreff 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 (hverken på mobiltelefon eller på sosiale medier m.m.) utenom pressemøter/mixed zone/inngåtte avtaler.

- 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.

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 medienes egen «VÆR VARSOM»-plakat.

P.S. Samspillsreglene kan justert basert på Playbook III i juni.

Leirliv for den norske troppen

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



1. Vis hensyn og respekt for andres behov gjennom hele oppholdet, for eksempel:
 - Vis respekt for ønske om ro. Særlig når andre skal sove.
 - Respekt for konkurransemodus.
2. Det er kun tillatt å forlate utøverlandsby i forbindelse med trening og konkurranse.
3. Meld umiddelbart fra om sykdom til troppens helsepersonell – viktig for din egen del og for å unngå smitte!

Råd

Sikkerhet og Olympiatoppen i Tokyo

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 Tokyo 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 Tokyo 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. PST bistår Olympiatoppen med sikkerhetsvurderinger frem til og under OL, men vil denne gangen ikke være til stede under avviklingen siden Japan er regnet som et trygt land. 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 best mulig opplevelse som under OL/ PL.

Jordskjelv

Japan er spesielt utsatt for jordskjelv. Dersom et jordskjelv skulle oppstå under ditt opphold i Japan har UD følgende 3 hovedråd:

1. Søk tilflukt til et åpent område.
2. Beskytt hodet.
3. Se opp for fallende gjenstander.



For mer informasjon om dette og annet vedrørende sikkerhet i Tokyo, se UD sine sikkerhetsråd her: [UDs sikkerhetsråd i Japan](#).

Forsikring

Alle som reiser til Tokyo som del av den norske OL- og PL-troppen er forsikret av arrangør (TOCOG) under deres opphold i Japan.

(For athletes and team officials, Tokyo 2020 will provide this insurance, for the period between Village pre-opening and closing dates (Olympic Village: July 7 – August 11, Paralympic Village: August 15 – September 8). Please note that this insurance only covers costs incurred in Japan).

Merk! For å være forsikret på reisen t/r Japan må ditt særforbund søke til sitt forsikringsbyrå om «søknad om fritak for covid-19-relaterte hendelser» og da at dette er nødvendig tjenestereise.

Gode råd i forkant av avreise til OL og PL

- 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 Tokyo, 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 konkurransestart.

- 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.

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). Denne vaksinen må fornyes hvert 10. år..

3. Hepatitt A (smittsom leverbetennelse)

4. Dukoral drikkevaksine (mot magesyke)

Sjekk når du fikk hvilke vaksiner sist på: <https://www.helsenorge.no/vaksiner>

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.

Husk å ta med utskrift av resepter og nok av egne medisiner i håndbagasjen. Det er strenge regler for innføring av medisiner til Japan, og behov må derfor kunne dokumenteres.

Kopi av resepter finner du på: <https://www.helsenorge.no/legemidler>

Vi anbefale alle å ta en rutine-kontroll hos tannlege for å forebygge tannverk og andre problemer med tennene.

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 tidsakklimeringsråd.

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 evt nesen med olje for å forebygge tørre slimhinner.
7. For PL-utøvere: Husk ekstra sitteputer, og ta helst 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 håndhilsning 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 desinfeksjons-gel/sprit
 - etter hver håndvask
 - etter du har forsynt deg og før du spiser fra felles buffét
 - 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 papirlommetørklær som kastes raskt.
8. Skyll gjerne nesen med saltvann morgen og kveld

G. Unngå overoppheting

I varmt og fuktig klima kan det oppstå en rekke plager og sykdomstilstander i forbindelse med fysisk aktivitet.

Disse tilstandene kalles «Exercional Heat Related Diseases» (EHRD) og kan være alt fra et lett utslett til alvorlige livstruende tilstander som heteslag og hyponatremi (saltmangel).

De alvorlige tilstandene er heldigvis svært sjeldne.

«Exertional Heat Related Diseases»:

Samlebetegnelse på medisinsk tilstander relatert til fysisk anstrengelse i varmt og fuktig klima

- Varmeødem (unormal hevelse, spesielt i ankler og føtter)
- Varmeutslett (ofte kløende, småprikket)
- Varmeutløste muskeltremor (lettere kramper enn vanlig)
- Varmekollaps (ørhet og svimmelhet, vansker med å holde seg på beina, lavt blodtrykk, normal bevissthet, temperatur <40 grader)
- Varme- og anstrengelsesutløst muskelskade (rhabdomyolyse)



- Varmeutmattelse (temperatur >40 grader, normal bevissthet)
- Heteslag (temperatur >40 grader, endret bevissthet)
- Varme- og anstrengelsesutløst hyponatremi (saltmangel)

Tiltakene for å unngå disse tilstandene er de samme som vi anbefaler for å unngå prestasjonsfall:

- Varmeakklimatisering med lett trening under «Tokyo-forhold» i 45-60 min daglig i 14 dager
- Beregning av individuelt behov for væske og salter under de samme forholdene
- Tilpassede oppvarmingsrutiner (kortere og roligere oppvarming)
- Nedkjølingstiltak på trenings- og konkurransestedet (kuldebad, vester, kald drikke etc)
- Trenings- og konkurransetøy (lyst og lett tøy)

Dette kan dere lese mer om i Ida Svendsens kapittel om akklimatisering til klima og tid.

Det kommer til å være en stor beredskap på alle arenaene for å behandle utøvere som har symptomer på de alvorligste av disse tilstandene.

H. For deltagere utenfor de store byene – unngå myggstikk

Dette gjelder spesielt sykkel (landevei/tempo, mountainbike), golf, og precamp for triathlon

Forebygging av myggstikk:

1. Bruk lyse klær med lange bukseben og ermer.
2. Bruk myggmiddel flere ganger daglig (DEET).
3. Sett inn klærne der disse grenser til hud med insektmiddel (Permetrin).
4. Opphold deg i rom med air-condition.



5. Hold vinduene lukket. Kjøøl ned rommet med air-condition på dagtid, helst når du selv er ute og skru den av om natten.

På denne måten holder du myggen borte og unngår luftveisinfeksjoner.

6. Unngå, hvis mulig å oppholde deg ute i skumringen når myggen er mest aktiv.

Interne rutiner ved sykdom i tropen

For infeksjonssykdommer reguleres dette i sin helhet av arrangør i Tokyo som vil registrere sykdom gjennom COCOA-appen og helseregistrerings-appen, samt være ansvarlig for daglige COVID-19-tester.

Informasjon om tiltak som alle deltagere og ledere til OL/ PL må gjennomføre før avreise og under oppholdet i Japan, samt reglene som gjelder ved sykdom eller ved en positiv COVID-19 test finner dere i «Playbook» som dere har en link til her/ har fått som vedlegg.

Link til Playbook her: [mlmqnsphv47sw0ftwbl.pdf \(tokyo2020.org\)](https://www.tokyo2020.org/mlmqnsphv47sw0ftwbl.pdf)

Det er spesielt viktig å merke seg det som alle må gjennomføre før avreise.

- COCOA-app

Denne appen er en smittekontakt-app. Den blir kontrollert ved innreise til Japan.

- Helse-app

På denne appen skal dere registrere kroppstemperatur og eventuelle symptomer på sykdom de siste 14 dagene før avreise til Japan.

Appen blir tilgjengelig i juni.

- To negative PCR-koronatester.

Den første mindre enn 96 timer før avreise og den andre mindre enn 72 timer før avreise.



Testene må tas på en klinikk/ legesenter godkjent av arrangøren i Tokyo, som har utarbeidet en liste med sentre i hele verden. Denne listen vil vi sende ut til dere når den er ferdig.

Helseavdelingen på Olympiatoppen vil være ett av disse sentrene. Aleris, Volvat, Oslo Akutten og Trekanten Legesenter i Kristiansand er også på listen.

Hvis noe av dette mangler vil dere ikke kunne reise inn i Japan og følgelig heller ikke kunne delta i OL/ PL.

Administrasjon av disse systemene, fortløpende kontakt med utøvere og ledere samt med organisasjons-komitéen i OL/ PL vil utgjøre en betydelig jobb for ledelsen av den norske troppen og vi har derfor utnevnt Tore Øvrebø som Norges COVID-19 Liaison-officer. Rebekka Bahr er hans 2. Liaison officer. Hun skal jobbe fra Norge. Tore Øvrebø blir til stede i Olympic Village under hele OL og deler av PL.

I tillegg til disse to vil også sjeflege Thomas Torgalsen og ansvarlige leger for Paralympics kunne svare på spørsmål.

Informasjon om mat hygiene og kosttilskudd

- Unngå mageproblemer som følge av urent vann eller mat
- Du kan drikke vann fra springen i Japan, men vi anbefaler flaskevann.
- 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 skalldyr, 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 også Antibac.
- Ikke bruk andres glass, tallerken, bestikk eller drikkeflaske.
- Ikke ta direkte på mat som skal spises av andre.

Tidsskjema

[Tidsskjema for Olympiske leker i Tokyo.](#)

[Tidsskjema for Paralympiske leker i Tokyo.](#)

Idrettsspesifikk informasjon

[Idrettsspesifikk informasjon Olympiske leker.](#)

[Idrettsspesifikk informasjon Paralympiske leker.](#)

Vedlegg/linker

[Playbook](#)

[Tidsskjema OL](#)

[Tidsskjema PL](#)

[Idrettsspesifikk info OL](#)

[Idrettsspesifikk info PL](#)

[UDs sikkerhetsråd Tokyo](#)

[Når fikk du vaksiner sist?](#)

[COCOA-app](#)

[OCHA-app](#)

[Rapportskjema for bruk av kosttilskudd](#)

[Ren utøver](#)

