



INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2023

INSTRUKS SANITET

Ansvarlig:	Dag Henrik Reikvam
Tlf ansvarlig:	90199869
Antall på vakt	2 tidlig og 2 sen
Start og slutt vakt:	07:30 - 11:30 // 11.15 - 15:30
Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

UTSTYR I SORT KASSE I:

- Dette er kassen merket Sanitet Arena. Her ligger hjertestarter (sjekkes?) og diverse utstyr, inkludert vester merket Lege.

UTSTYR I SORT KASSE II.:

- Tidsskjema for løpet
- Løypekart
- Startlister (mulig den ikke er klar før lørdag)
- Tusjer/penner/Blanke ark
- Gaffa og blank tape/ Saks
- Ekstra for sanitet, alt finnes i arenakasse sanitet. Ekstra her i kasse II:
 - Engansfolie (tepper) x 4
 - Engangshansker og Munnbind
 - Pads til rensing, Plaster, Sportstape
 - MERK: alt dette finnes også i kasse arena sanitet
- Bære låner vi fra Bandybua. Der er det også hjertestarter på veggen.

ØVRIG UTSTYR

- Telt (dbl - dere overtar evt telt fra startnr utdeling)
- Stoler

OPPGAVER:

Instruks fra Dag Henrik

Sjekke av utøvere, spesielt i mål om det blir varmt. Særlig halvmaraton med store ambisjoner har tendens til å dehydreres.

Dag Henrik er kontakten ut mot alle stasjoner. Ellers ringer vi 113. AMK er varslet og godt informert.