



INSTRUKS Oslo Rulleskicup

INSTRUKS LØYPESJEF

UTSTYR:

- Lurt å gå på rulleski eller ha sykkel
- Vest

OPPGAVER:

- Sett deg godt inn i løypene på forhånd
- Møt opp i Kollen 4 timer før start for å merke løypa sammen med rennleder + ev. flere
- Stor fordel å gå gjennom løypa på rulleski selv, særlig for å sjekke at svinger er satt bra, samt plukke/kost bort større steiner
- Møt TD sammen med rennleder for diskusjon og godkjenning av løype
- Felles oppmøte for alle løypevakter 1 time før start, det bør være ca. 10 stk (hvorav 1-2 med sanitetskvalifikasjoner)
- Forklar løypa og de enkeltes løypevakt oppgaver for endringer av løypa underveis
- Minne om at ingen utenom de som går i rennet skal gå i løypa. Oppvarming kan gjøres på beina og/eller rulleski rundt Gratishaugen eller Midtstuen
- Minne om at ingen skal stoppes fysisk på rulleski da dette kan føre til ulykker
- Hjelpe de som ev. faller og følge dem ned til hovedsanitet hvis nødvendig
- Minne om at posten skal ryddes etter rennslutt
- Fordel vakter; 2 stk i krysset for vending/målgang før oppløpet, 1 stk i svingen før stadionbakken, 2 stk på vei ut fra stadion for å kontrollere folk som krysser løypa, 1 stk på andre siden for å kontrollere folk som krysser løypa fra vestsiden, 2 stk på brua/svingen ned til Gratishaugen (sanitet), 2 stk i enden av løypa/starten av Johaug-bakken
- Vær rundt i løypa under rennet for å særlig sjekke at endringer blir gjennomført, dette gjelder; i) forlengelse i enden av løypa, forlengelse over Northug-flata og krysset for vending/målgang før oppløpet
- Oppsummering med rennleder, koordinator og TD etter siste målgang