

## INSTRUKS SANITET IFM 2024

---

### SANITET

Vi trenger en gjennomgang med løypevakter før de drar ut. Øvrige bør være på plass til 10h.

Ansvarlig: Jorunn Thaulow, tlf: 99010157//

Det er meldt ok vær, men regn i forkant. Det betyr glatte stier og fare for fall/vrikk.

Det er ingen fare for dehydrering på dette arrangementet, det er høst.

Bruk veileideren:

[https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/32cceecac17b40ca9b531a99a6417a6a/47\\_18\\_nif\\_veileder\\_medisinsk-beredskap-ved-idrettsarrangementer.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/32cceecac17b40ca9b531a99a6417a6a/47_18_nif_veileder_medisinsk-beredskap-ved-idrettsarrangementer.pdf)

### UTSTYR:

- Sanitet Arenakasse
  - Hjertestarter
  - Utstyr til sårbehandling
  - Saltvann
  - Legevester, gule
  - Saks
  - Teppar
- Ekstra kasse til sanitet
  - Informasjon om løpet
  - Tidsskjema
  - Løypekart
  - Startlister
  - Tusjer, penner, blanke ark
  - Gaffa og blank tape, saks
  - Ekstra for sanitet (utenom arenakasse sanitet)
    - Teppar
    - Pads
    - Engangshansker
    - Plaster
    - Saltvann mm
- Annet utstyr:
  - Telt
  - Stoler
  - Båre

### OPPGAVE:

- Yte bistand ved behov hos løpere/personell
- Bistå løypevakter eller stasjoner, om de ber om hjelp
- Kontakten inn mot AMK om det blir nødvendig at de kommer