

Instruks: Sanitetet Hovedlandsrennet 2025

Bakgrunn:

Arrangementet vil ha en sanitetstjeneste i tilslutning til arrangementet av to grunner:

- Norges Skiforbund krever at arrangementet har en medisinsk ansvarlig person.
- Arrangørklubbene ønsker å tilby sanitetstjeneste som en service til utøvere og akkrediterte ledere.

Det er ikke utarbeidet en egen medisinsk risiko- og sårbarhetsanalyse for arrangementet. Sanitetstjenesten retter seg kun mot utøvere og akkrediterte ledere. Alle utøvere og akkrediterte ledere antas å være i god helse. Største helserisiko er betinget i kulde og akutte skader i forbindelse med fall under konkurranse. Lave temperaturer, skarpt/isete skiføre og lite snø utenfor trasene medfører økt risiko for skade.

Sanitetstjenesten påtar seg ikke behandlingsansvar utover basal førstehjelp.

Hovedoppgaver:

- Før arrangementet:
 - o Gi råd rennledelsen under planleggingen av arrangementet.
- Under arrangementet:
 - o Gi råd til rennledelsen og TD om medisinske forhold
 - o Besørge medisinsk bistand ved behov. Se også lenger ned.

Bemanning:

- Leder sanitet (lege)
 - o Møter på planleggingsmøter
 - o Ansvarlig for sanitetsinstruks
- Under arrangementet: Til enhver tid to personer på sanitetsvakt, hvorav en bør være utdannet lege eller sykepleier

Lokaler

Sanitetstasjonen skal ha et eget oppvarmet rom i nærhet av rennkontor, men også enkelt tilgjengelig for utøvere. Tydelig merket. Rommet må minimum inneholde:

- Stoler, 2 stk
- Stort bord
- Benk/sofa

Utstyr

- Sort Sanitetskasse ARENA med hjertestarter (Lyn Ski)
- Båre
- Pledd (ekstra utenom det som er i kassen)?
- Personer på sanitetsvakt har med ski/staver/skisko og dagstursekk for å kunne rykke ut i løypa dersom behov

Oppgaver under arrangementet:

- Bistå rennledelse og TD med råd av medisinsk art.
- Være kontaktpunkt på sanitetsstasjonen for utøvere og akkrediterte ledere ved behov for medisinsk vurdering eller assistanse.
 - Håndtere små akutte skader, ellers bruk av omsorgsboks
 - Råd om å kontakte legevakt med skader/sykdom som trenger medisinsk vurdering/behandling, men som ikke er i behov for å kontakte 113.
- Ved skade under konkurranse, rykke ut i traseen og yte basal førstehjelp.
 - Til fots eller ski med pledd og førstehjelpsutstyr i egen ryggsekk.
- Ved alvorlig skade eller akutt sykdom, kontakte 113.
- Være kontaktpunkt for AMK ved evt. utrykning av ambulanse
 - Oversikt over alle hjertestartere i arenaområdet.
 - Ambulansehenteplass:
 - Foran pressesenteret