INSTRUKS SANITET

GENERELT alle poster

Det legges mye info på funksjonærsiden for årets løp:
https://lynski.no/funksjonaersiden-nsm-2025/
.
Oppmøtested: Snøparken
Vær nøye på oppmøtetiden.
Sjekk når du skal møte - det ligger informasjon i funksjonæroversikten på funksjonærsiden og din Rubic app.
Du skal ha fått kontakt med din leder, oversikt over roller på funksjonærsiden.

Utstyr. Det er sorte kasser til ulike stasjoner, merket gjeldende stasjon. Øvrig utstyr settes til stasjon av rigg. Tror du noe mangler, ta en sjekk med oss.
Instruks, leser du nå. Dette er viktig å gå gjennom FØR du skal på post. Vær forberedt!

GREIT å vite

Koordinator:	Annik Bjørndal, tlf: 90199869
Løpsleder:	Jørn Schrøder, tlf: 95846854
Sanitetsleder:	Dag Henrik Reikvam, tlf: 94858939

- Start alle grupper, vi har følgende:
  - **ULTRA** : kl. 08:00
  - **MARATON**: kl. 08:30
  - HALVMARATON **pulje 1:** 09:00
  - HALVMARATON **pulje 2.** 09:05
  - HALVMARATON **pulje 3:** 09:10
  - HALVMARATON **pulje 4:** 09:15

UTSTYR I SORT KASSE I:

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

INSTRUKS Nordmarka Skogsmaraton 2025

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
- Båre 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.