

INSTRUKS SANITET

Oversikt over FUNKSJONÆRER: se funksjonærside for arrangementet

<https://lynski.no/funksjonaerside-ifm-2025/>

SANITET

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

Ansvarlig: Synne Torkildsen, 99231135

Hvis det har regnet mye, blir det glatt i skogen. Mao, kan det gi knall og fall.

Bruk veileideren:

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
 - Tepper
- Ekstra kasse til sanitet
 - Informasjon om løpet
 - Tidsskjema
 - Løypekart
 - Startlister
 - Tusjer, penner, blanke ark
 - Gaffa og blank tape, saks
 - Tepper
 - 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

STARTTIDER

Gruppe	Starttid	Årskull
Barneløp	10:00	5 år og yngre
	10:15	6-9 år
3 km	10:30	13-14 år
	10:32	11-12 år
	10:34	10 år
17 km	11:00	fom 15 år
10 km	11:10	fom 13 år