

INFORMASJON TIL FUNKSJONÆRER.

Velkommen som funksjonær! Vi setter stor pris på at dere stiller opp og takker for at dere bidrar til å gjøre denne dagen til en positiv opplevelse for deltakere og nærmiljø.

Sekretariatet holder til på den nye skolen på Tjeldstø. Dersom du skal møte på skolen etter arrangementsstart 06.00 vil parkeringsplassen rett foran skolen være stengt (her kommer syklister og løpere til å passere) og derfor må man benytte parkering ved fotballbane, butikk eller på oppsiden av vegen veien (om du kjører ned til skolen før arrangement start. husk da at dette området vil bli avstengt til arrangementet er ferdig klokken 22.00 og det ikke vil være mulig å kjøre ut før dette).

Arrangementet foregår utendørs så kle deg godt etter været og ta høyde for en regnskur eller at du kan bli kald. En campingstol og drikkeflaske med vann kommer godt med. Det er veldig viktig å ha oppladet mobiltelefon med da vi kan få behov for å kontakte deg i løpet av dagen og som sikkerhet for at du kan melde fra til oss om utfordringer/ulykker eller hva som helst annet der du ønsker assistanse.

-kontakinformasjon sekreteriat:

Bjarte Hetlevik: 90765951, race manager, sikkerhetsansvarlig, melding om brudd
Lars Magne Landro: 40007722
Gunnar Larsen: 99737335
Yvonne Hetlevik: 91919799
Line Thorsdalen: 90503794, covid-19 ansvarlig og mat/drikke ansvarlig

Dersom noen gir beskjed til deg at de har brutt så send sms til Bjarte Hetlevik med startnummer og navn og informasjon om avbrudd.

Vi ber om at du leser gjennom og tar med deg vedlagte beredskapsplan slik at du vet hva du skal gjøre i tilfelle ulykker eller hendelser.

Møt opp i god tid, dersom du blir forhindret, gi beskjed til oss så snart som mulig.

Covid-19:

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Det vil være hansker og desinfeksjonsmidler på alle matstasjoner – unngå å ta på ting til utdeling mer enn høyst nødvendig.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt om dere er på vakt sammen.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste.
 - Unngå fysisk kontakt, inkludert håndhilsning og klemming.
 - Det bør minst være en meter mellom dere. (Avstanden fra ansikt til ansikt er aller viktigst. Hvis man står rygg til rygg, eller etter hverandre som i kø, er det mindre risiko for smitte. Der man sitter ved siden av hverandre bør det være en meter fra skulder til skulder.)
- **Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon/covid-19 (ref FHI), må du holde deg hjemme. Gi beskjed så fort som overhodet mulig.**
 - **Du må også holde deg hjemme dersom du oppfyller FHI sine krav til karantenebestemmelser/isolasjonsbestemmelser**

Avslutning:

Når siste deltaker har passert din vakt skal stasjonen rigges ned og evt utstyr/mat flyttes til Tjeldstø. Siste deltaker passering må bekreftes av sekretariatet før nedrigging (vi skal ringe dere når siste deltaker har passert). Husk å samle opp all søppel slik at det ser fint ut etter oss.

VEIVAKTER / ANDRE VAKTER

Ansvarlig kontaktperson: Bjarte Hetlevik: 90765951

Du er medansvarlig for sikkerheten til deltakere og øvrige trafikanter og at samspillet mellom dem fungerer så godt som mulig. Dersom du er plassert i kryss så må du se etter syklist/løpere og stoppe biler og fotgjengere slik at ulykker forhindres. Dersom du gjør dette med et smil og litt myndighet så unngår vi sure miner. Dersom noen er ufine eller vil snakke med ansvarspersoner så kontakt Bjarte for bistand.

Det er helt nødvendig at du har på deg refleksevest, ta med egen eller kontakt oss. Har du ikke egen bil eller trenger hjelp til å komme til posten din, ta kontakt med oss minst dagen før slik at vi kan planlegge kjøring.

MAT- / DRIKKESTASJON

Ansvarlig kontaktperson: Line tlf 90503794

Servering: Barer og bananer deles ut i halver (hver deles i to på tvers). Del opp litt og litt sånn at ikke bananer blir brune og ubrukte barer må kastes.

Deltakere tilbys vann eller sportsdrikk (samt cola på løp). **HOLD STASJONEN REN OG RYDDIG, IKKE TA MER PÅ VARENE ENN HØYST NØDVENDIG. HYGIENE er svært viktig.**

Bruk desinfeksjonsservietter/gel tilgjengelig på matstasjoner og på Tjeldstø og kombiner med engangshansker. Skift/desinfiser minst hvert. 30 minutt. Unngå å veksle mellom å ta på sportsernæring og andre ting uten å desinfisere og skifte hansker imellom.

På sykkel langes det flasker, på løping skal deltakere forsyne seg selv

Sykkel: Går man tom for flasker må man ringe for å gi beskjed til Line (vi har ikke mer enn det som er på stasjonen). Det er vanskelig å forutse hvor mye flasker det går så dere må fylle flasker fra vandunken etter hvert og evt blande i sportsdrikk i rett mengde. Deltakerne skal kunne velge mellom flaske med rent vann eller flaske med sportsdrikk blanding (ha minimum 5 flasker av hver type klargjort til enhver tid). Rett før stasjonen skal det legges ut en hvit presenning der deltakerne kan kaste brukte flasker, disse samles inn med jevne mellomrom, tømmes og legges i egen oppbevaringssekk.

Løp: På løpestasjoner serveres drikke ut i plastbeger, **sportsdrikk, rent vann eller cola**

Dere er vårt ansikt til deltakerne, et smil og en oppmuntring blir satt pris på og kan utgjøre stor forskjell for en trøtt og sliten sjel !



Går man tom for varer/utstyr eller har behov for hjelp må Line kontaktes og vi kommer til unnsetning!

TAKK FOR HJELPEN!! Vedlegg: Beredskapsplan