Bilaga 10 - PM för Kontrollutsättare och kontrollvakter (10MILA 2011)

PM för Kontrollutsättare 10MILA 2011

Före tävlingen

- Utsättningen ska ske veckan innan tävlingen (tis-fre)
- Samma områdesnumrering som vid ställningsbygget.
- Område:

  1-8 och 11. 2 personer/område

  9-10. 3 personer/område

  Slutberget. 4 personer
- Allt material hämtas på TC lördag 23/4 kl. 10.00 (i samband med byggdagen).
  - Påse innehållande: karta, kontrollbeskrivning, skärmar, reflexstavar, SI-plattor, kodsiffror samt skruv lämnas ut av Kalle Karlsson på arenan.
  - I kontrollbeskrivningsdokumentet framgår om det är skärm eller skärm+reflexstav som skall monteras (sol eller måne symbol).
  - Bara en skärm/reflexstav per kontrollpunkt.
  - Varje kontrollställning ska ha två SI-enheter samt kodsiffra.
  - Om kontrollen har **flera** ställningar ska skärmen hängas på ställningen närmast den punkt som framgår av kontrollbeskrivningen.
  - Om kontrollen enbart har **en** ställning träs skärmens snöre genom reflexstaven och hängs under kontrollställningen.
  - Har kontrollen **flera** ställningar som är placerat relativt nära varandra kan skärm och reflexstav med fördel monteras på var sin ställning.
  - Kontrollera kodsiffran noggrant!
- Klartecken lämnas till Kalle Karlsson, 070-XXX XX XX, senast fredag 29/4 18:00.

Efter tävlingen

- Inplockning av ställningar
- Virket lämnas på Lida, vedbacken (kommer att användas till ved).

PM för Förlöpning Ungdomskavlen

- **Personal: (5 personer)**

- **Samling: Lida Friluftsgård, Raststugan lördag 30/4 kl 09:15.**
- Utrustning: klädsel för orienteringslöpning, kompass, SI-pinne (om möjligt en ”snabb pinne”) och ombyte (dusch och bastu möjlighet finns på Lida).
  - Testlöparna får testlöpningsbanor som banläggaren tagit fram.
  - SI-pinnen töms i tömningsenhet som finns vid samlingsplatsen.
  - Provlöparen stämplar vid samtliga enheter som finns vid angivna kontroller.
  - Kontrollera att kodsiffrorna (alla ställningar) stämmer.
  - Vid återsamling på Lida checkas SI-pinnen ut.

Provlöpningen klar senast 10:45.

Återsamling Lida!

PM för Förlöpning Damkavlen

- **Personal: (5 personer)**

- **Samling: Lida Friluftsgård, Raststugan lördag 30/4 kl 12:00.**
- Utrustning: klädsel för orienteringslöpning, kompass, SI-pinne (om möjligt en ”snabb pinne”) och ombyte (dusch och bastu möjlighet finns på Lida).

  - Testlöparna får testlöpningsbanor som banläggaren tagit fram.
  - SI-pinnen töms i tömningsenhet som finns vid samlingsplatsen.
  - Provlöparen stämplar vid samtliga enheter som finns vid angivna kontroller.
  - Kontrollera att kodsiffrorna (alla ställningar) stämmer.
  - Vid återsamling på Lida checkas SI-pinnen ut.

Provlöpningen klar senast 13:30.

Återsamling Lida!

PM för Förlöpning Tiomilakavlen

- **Personal (10 personer)**

- **Samling: Lida Friluftsgård, Raststugan lördag 30/4 kl 18:30.**
- Utrustning: klädsel för orienteringslöpning, kompass, SI-pinne (om möjligt en ”snabb pinne”) och ombyte (dusch och bastu möjlighet finns på Lida).

  - Testlöparna får testlöpningsbanor som banläggaren tagit fram.
  - SI-pinnen töms i tömningsenhet som finns vid samlingsplatsen.
  - Provlöparen stämplar vid samtliga enheter som finns vid angivna kontroller.
  - Kontrollera att kodsiffrorna (alla ställningar) stämmer.
  - Vid återsamling på Lida checkas SI-pinnen ut.

Provlöpningen klar senast 20:30.

Återsamling Lida!

PM för Kontrollvakter

Deltagare: se bifogad lista.

Ungdoms- och Damkavlen

Samling: Lida Friluftsgård, Raststugan lördag 30/4 kl 10:00.

Utrustning: se utrustningslista på baksidan av räddningskartan

- Kontrollvakter ska agera i skogen så att inte kontrollpunkter avslöjas för löpare.
- Uppdelning av arbete/arbetspass sker inom respektive områdesgrupp.
- Bestäm en gemensam samlings-/utgångspunkt i ert område.

Sista kontroll innan hemgång är ca 19:30.

Samling Lida för återlämning av material!

Tiomilakavlen

Samling: Lida Friluftsgård, Raststugan lördag 30/4 kl 19:00.

Utrustning: se utrustningslista på baksidan av räddningskartan

- Kontrollvakter ska agera i skogen så att inte kontrollpunkter avslöjas för löpare.
- Uppdelning av arbete/arbetspass sker inom respektive områdesgrupp.
- Bestäm en gemensam samlings-/utgångspunkt i ert område.

Extra uppgifter:

Område 7:

skall innan skymning utföra ett kortare viltdrev på Rödmosseberget

Område 9:

skall innan start/skymning utföra ett kortare drev på Jungfruberget för att sedan bevaka 4:e kontrollen för startsträckan (innan passage ned mot bron).

Efter avslutat tävling ges klartecken per telefon när inplockning kan ske av:

- enheter
- SI-plattor
- Skärmar
- Reflexstavar
- Kodsiffror

Samling Lida för återlämning av material!

Förslag på Kontrollvakts-kit i tygpåse 2011-04-16 PFg

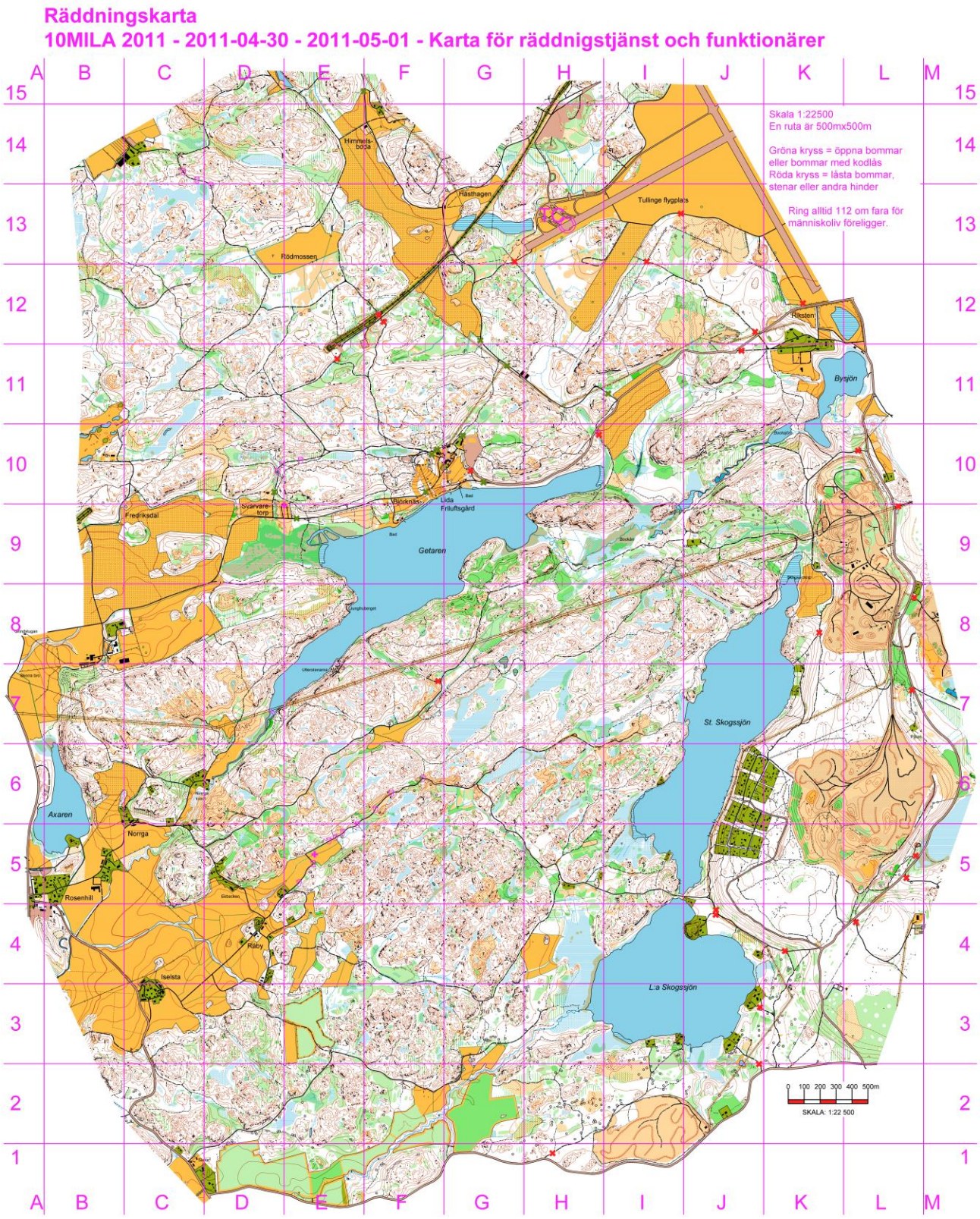
5 ungdom/dam områden + slutberget

10 herrområden + slutberget

16 påsar inkl slutberget

1	Räddningskartan m instruktion på baksidan	
1	Jokerenhet	fås från sekretariatet
1	Tömenhet fast på pinne för att förväxlas med Jokerenhet	fås från sekretariatet
1	Extra Skärm	
1	Extra reflexstav	
1	1:a förband	fås från sjukvården
1	Reflexspännband	
5	buntband	
10	Skruv i påse	
5m	röd/vit snitsel	
5m	blå/gul snitsel	
4	Elsladdsbitar a 1,5m	
1	Penna	
1	Papper i plastficka	
1	Eltejp	artnr 29500 Biltema 9,90/st
1	Skruvmejsel	artnr 12125 Biltema 29,90/st

Karta för räddningstjänst och funktionärer (Framsida)



Karta för räddningstjänst och funktionärer (Baksida)

Kontrollvakter – Instruktioner

Du skall finnas men ej synas eller höras!

VIKTIGT! TÄNK PÅ ATT INTE HA NÅGRA REFLEXER PÅ KLÄDER, STÖVLAR ELLER RYGGSÄCKAR.
REFLEXER ÄR BRA I TRAFIKEN MEN ETT OTYG I SKOGEN
Tejpa över dessa vid behov.
FÄRGGRANN OCH LYSANDE LJUS KLÄDSEL ÄR OCKSÅ BANNLYST!

Arbetssätt:
Efter skiftbyte besöks områdets samtliga kontroller.
Kontrollera ljud- och ljussignal. Om en enhet inte fungerar byt till ”Jokerenheten” och meddela sekretariatet.
Känn på enheterna att de sitter fast. Tejpa vid behov.
Därefter besökes kontrollerna minst en gång i timmen.

Placera er mycket väl gömd . Platsen skall vara i riktningen för utgående löpare.
Vid förflyttning i terrängen gå ej i löpstråket.

Tänk på att tidsschemat kan förskjutas. Då gäller det att tänka själv och handla därefter.
Du får aldrig riva en kontroll. Det är lätt att glömma bort att vi har en omstart.När du lämnar kontrollen skall den vara i perfekt skick.
Rivningen av kontrollerna görs efter det att klarsignal från SKOGEN-chefen på söndag.

Utrustning (rep kit):
- sportidentenhet (jokerenhet) för utbyte
- TÖM-enhet (på pinne)
- extra skärm
- extra reflexstav
- snitselband (röd/vit, blå/gul, vit)
- snöre
- tejp till stämplingsenheterna
- skruvmejsel (stjärna)
- kontrollkarta
- räddningskarta

Egen utrustning:
- varma kläder
- regnkläder
- regnskydd / tält
- matsäck (rejält tilltagen)
- radio
- pannlyse + extra batteri
- mobiltelefon (Telia funkar bäst)
- **SI-pinne**
- yxa och såg (spika ej i levande träd)
- skruv & spik

Kom ihåg att ha lämplig klädsel och rejäl matsäck.

Hoppas ni får uppleva en spännande tävling i ett fint väder.

Vid problem kontaktas Anders Kärrström eller Gunnar Ehn via mobiltelefon, Telia abonnemang fungerar bäst.

Rev a 2011-04-11

Telefonlista

Funktion	Telefon	Namn
Kontrollbevakning		Anders Kärrström
Kontrollbevakning		Gunnar Ehn
Skogen ansvarig		Per-Arne Forsberg
Skogen ansvarig		Henrik Dufberg
Sekretariat		Johan Tallhage
Sekretariat		Fanny Deckner
Viltrapport		Lennart Ström
Transport 4-wheel		Gösta Forsén
Lida (V-hemmet)		Ingegerd Forsén
Krisgrupp		Lennart Agen
Sjukvård TC		Tävlingsläkare

Kod till låsta bommar: **XXXX**

Olycksfall

Vi allvarlig skada/olycka

1. Ring **112**
2. Ring ansvarig tävlingsläkare som informerar sjukvårdare i närheten.
3. Meddela plats och koordinatruta enligt omstående karta.
4. Stanna hos den skadade, och invänta hjälp.
5. Flytta inte den skadade.

Vid lindrig/olycka

1. Ring ansvarig tävlingsläkare meddela plats och koordinatruta enligt omstående karta.
2. Stannade hos den skadade och invänta hjälp.