

## Stöd då du arrangerar OL-träning

### *Förarbete*

- Du kan låna nyckel till Backa av ett antal personer, är du osäker hör med Eva Engman.  
Nyckel till garaget finns i nyckelskåp i köket.
- Tänk på att det tar tid att arrangera en träning. Ofta måste du vara ute på området i förväg för att reka och kolla punkter, det är sällan som man kan sitta vid skrivbordet och lägga träningen utan att behöva ändra någonting efter att ha varit ute i terrängen.
- Kolla hur träningen skall läggas upp och var du skall vara. Kolla också om det finns några speciella omständigheter (något område där man inte bör vara, markägare eller boende som behöver informeras etc.).  
Matcha upplägget och mödan som du lägger ned mot kraven på träningen.  
För mera avancerade träningar med större deltagande, Sportident och tidtagning (t.ex Norrcup) finns extra vägledning (FOK:s Norrcupsmanual)
- Kartor: Finns i digital form på datorn på Backas kontor (Ikonen "Kartbanken" på datorns skrivbord). Lösenordet till datorn är "forsa". Jan-Gunnar Svärd är kartansvarig och kan svara på frågor om kartorna.  
För banläggning, hantering av kartor, utskrift m.m. är OCAD och/eller "Purple Pen" bra hjälpmedel.
- Kartor kan skrivas ut på Backas färgskrivare. Om det är ont om färgpatroner, kontakta Christer Engman.
- Om du, då du är ute, hittar nya föremål (t.ex. hyggen, stigar eller vägar) är det bra om du lägger in dessa på kartan. OBS! Informera Jan-Gunnar så att kartorna kan hållas uppdaterade och korrekta.
- Om du skall ha Sportident – kolla med Christer Engman eller Per-Åke Bladh när utrustningen finns tillgänglig och att den fungerar. Skrivare kan behöva laddas upp i förväg (om det inte finns ström) och papper i skrivaren kan behöva fyllas på.  
De orangeröda utsättningsvästarna (Skåp i garaget) är ett suveränt hjälpmedel och rekommenderas starkt när Sportident skall användas.
- Om du väntar ett stort deltagande, se till att det kommer att fungera med bilparkering.
- Skärmar finns i baracken. Använd träningsskärmarna för träning!
- Stolpar för stämplingsenheter till Sportident finns i garaget.

## **Information**

- Informera om träningen: Minst följande information skall tas med: Plats, SI-pinne, starttider (inom vilket intervall som man får starta), om plastficka skall tas med. Kompletteras vid behov med annan info beroende på hur träningen är upplagd och sammanhanget.
  - Forsas arrangemang införs alltid in i kalendern på Forsa OK:s hemsida. Eventuellt också som nyhet. Detta skall vara gjort senast söndag kväll veckan före träningen.
  - För Norrcupen läggs arrangemanget även in i Eventors kalender (se FOK:s Norrcupsmanual).

## **Genomförande**

- Ordna eventuellt vägvisning samt anvisningar för parkering.
- Se till att kartor, ev. kontrollbeskrivningar och plastfodral finns med, samt övrig utrustning som t.ex. Sportident enheter och skrivare. För träningar kan antingen löparna själva ta med sig kartfodral, eller fodral tas i baracken från påse märkt ”Träningsfordral”.
- Skriv upp alla deltagare och pricka av då de har kommit åter. Det kan ordnas ofta mycket effektivt och bra med MeOS-systemet (se FOK:s Norrcupsmanual; Lasse E kan ge dig råd).
- Om det kommer efterslänrare – förklara att de springer på egen risk men be dem gärna att rapportera per telefon/SMS att de är åter.

## **Säkerhet**

Orientering är ingen farlig sport men det finns ändå alltid risker. För en träning organiserad av klubben har klubben ett ansvar vilket du får ta hand om som träningsansvarig.

- Tag med första förband-väska (finns på kontoret på Backa)
- Tänk igenom hur du skall beskriva vägen för räddningsfordon om olyckan skulle vara framme.
- Bryt inte förrän alla deltagare (som har kommit i tid) har kommit åter. Engagera deltagare om någon behöver sökas.

### *Efterarbete*

- Ta in allt material och återställ allting – i efterhand skall det inte märkas att vi har varit där.
- Återför all materiel till Backa och lägg tillbaka där du tog. Trasig utrustning reperaras om möjligt eller märks och läggs undan.
- Fyll i registret i pärmen ”OL-Träningar 2017” och sätt in ett pappersexemplar av varje bana/moment. Om inte speciella skäl finns, sparas inte flera papperskartor. Spara motsvarande elektroniska filer digitalt i biblioteket ”OL-Träningar/Träningar 2017”. Tag bort de filer som du eventuellt har lagt på datorns skrivbord.
- Om aktuellt, ställ samman resultat för publicering på hemsida och/eller i tidning. Skicka till någon som kan lägga in på hemsida (se tidigare).
- Rapportera in LOK-stöd till Per-Åke Bladh.

Lycka till med träningen! Behöver du stöttning i vissa moment får du självfallet detta, men säg då till i tid.

Genom att du tar ansvar för detta bidrar du verkligen till vår verksamhet och drar ett viktigt strå till stacken, **STORT TACK!**