

# PM FÖR FUNKTIONÄRER

VATTENFALL WORLD TRIATHLON STOCKHOLM 2016 · STOCKHOLM.TRIATHLON.ORG

ITU WORLD TRIATHLON SERIES 2016 · ABU DHABI · GOLD COAST · CAPE TOWN · YOKOHAMA · LEEDS · STOCKHOLM · HAMBURG · EDMONTON · COZUMEL



 **VATTENFALL  
WORLD TRIATHLON  
STOCKHOLM**

**VATTENFALL** 

## VÄLKOMMEN!

TACK! Vi vill börja med att tacka dig för att just du valt att vara funktionär på Vattenfall World Triathlon Stockholm. Utan er funktionärer har vi ingen tävling!

Läs noggrant igenom den här informationen, då den innehåller väsentlig information för att du ska kunna utföra din uppgift och få en så bra dag som möjligt. Den innehåller också vanliga frågor/svar som du kan få från deltagare och publik. Denna information är viktig för att vi tillsammans ska kunna leverera en förstklassig upplevelse till deltagare och allmänheten som påverkas av vår tävling.

Utöver din teamledare som du har kontakt med i samband med tävlingen så kan du alltid ringa till vår funktionärsansvarig, Maria Larsson, om du har några frågor som din teamledare inte kan svara på.

*Med vänliga hälsningar*

Maria Larsson	Funktionärsansvarig	070-782 93 85
Fredrik Kessiakoff	Banche	
Mattias Sjöberg	Tävlingsledare	

**INNEHÅLL**

VÄLKOMMEN!	3
VAD ÄR VATTENFALL WORLD TRIATHLON STOCKHOLM?	6
VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR	11
ATT VARA FUNKTIONÄR LÄNGST MED BANAN	16
Uppförande	16
Innan tävlingsdagen	16
Samling	17
Material	17
Kommunikation	17
På plats	18
Nu börjar det!	18
Under tävlingen	18
Hur använder man flaggan?	18
Olika typer av övergångar	19
Modell 1 "Enkel"	19
Modell 2 "Dubbel"	20
Modell 3 "Hamburg-modellen"	21
Modell 4	22
Vid problem	23
Paus	23
Mot slutet av tävlingen	23
Avslutning	23

ATT VARA FUNKTIONÄR UTANFÖR BANAN	24
Uppförande	24
Innan tävlingsdagen	25
Samling	25
Material	25
Kommunikation	25
På plats	25
Under tävlingen	25
Vid problem	25
Paus	26
Avslutning	26
TRAFIKINFORMATION	27
VID OLYCKA	30
Hjärt- Lungräddning	30
Vid utryckning	31
UTVÄRDERING	31

## VAD ÄR VATTENFALL WORLD TRIATHLON STOCKHOLM?

- Ett motionslopp och en VM-deltävling i triathlon (simma, cykla, springa)
- Elittävling, lördag 2 juli
- Damer (65st): Start 16.06
- Herrar (65st): Start 18.51

Detta är den sista deltävlingen på Olympisk distans innan OS i Rio. Totalt innehåller VM-serien 9 deltävlingar och den som samlat flest poäng under året blir världsmästare. För mer information om VM-serien, se [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org).

- Motionsstävling, söndag 3 juli
- Ca 3000 deltagare
- Första start 8.00
- Startgrupper om ca 100 deltagare som startar var 10:e minut (sprint) – var 15:e minut (Olympisk)
- Ca 15 startgrupper som kör Olympisk distans (1500m simning, 40km cykling, 10 km löpning)
- Ca 10 startgrupper som kör sprintdistans (750m simning, 20km cykling, 5km löpning)
- 1 startgrupp som kör supersprint (400m simning, 10km cykling, 2,5km löpning)
- Sista start 12.50
- Första målgång: ca 10.00
- Sista målgång: ca 14.45





**Simbanan:** Beroende på distans så vänder man vid olika bojar utefter banan. Detta finns anslaget på hemsidan, samt vid simstarten och går igenom vid genomgången innan start.

#### Cykelbanan

- Olympisk – 4 varv, totalt 38,4 km
- Sprint – 2 varv, totalt 19,2 km
- Ungdomsklass – 1 varv à 9,6 km

**Löpbanan:** Alla klasser springer först från Stadshuset och till Slottsbacken. Därefter springer:

- Olympisk – Stadshuset -> Slottsbacken (3 km) och därefter 3 varv à 2,3 km, totalt 9,9 km.
- Sprint – Stadshuset -> Slottsbacken (3 km) och därefter 1 varv à 2,3 km, totalt 5,3 km.
- Ungdom – Stadshuset -> Slottsbacken (3 km) och direkt i mål, totalt 3 km.

För att ta sig mellan målet vid Slottet och start/växlingsområdet vid Stadshuset, följ den prickade vägen på kartan. Detta är även skyltat.

**Du hittar mer information om loppet på:** <http://stockholm.triathlon.org>



## VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR

- **Bryta loppet**

Om någon tvingas bryta tävlingen ska de meddela närmsta funktionär och lämna in sitt chip (till funktionären).

- **Chip**

Om deltagaren hämtat ut sitt startkuvert, men inte kom till start, eller har brutit eller av någon anledning missat att lämna tillbaka chipet efter målgång så måste det returneras. Antingen på tävlingsdagen till infotältet vid incheckningen eller vid mål. Därefter skickas det med post till:

World Triathlon Stockholm AB  
Tulegatan 30  
113 53 Stockholm  
(Övrigt innehåll i startkuvertet får de behålla)

- **Cykelmekaniker**

Finns vid incheckningen vid Stadshuset (Samuel Owens gata).

- **Drafting: Får man ligga på rulle?**

Det är inte tillåtet med rulleåkning, s.k. drafting. Man måste alltså hålla minst 10 meters lucka till framförvarande cyklist så länge man inte kör om.

- **Incheckning/utcheckning**

Deltagarna kan checka in sina cyklar från 90 minuter innan sin start, fram till 30 minuter innan. Utcheckning börjar 11:00 och de kan hämta ut sin cykel fram till 17:00.

- **Maxtid**

Man måste avsluta cyklingen före 14:00 and gå i mål senast 14:45.

- **Mål**

Målet är beläget på toppen av Slottsbacken. Där får deltagarna medalj, frukt och dryck. Därefter får de själva gå tillbaka till Stadshuset. Vi har en skyltad väg för hur man bäst tar sig dit.

### • Nummerlappar

Nummerlappsutdelning är i Slottsbyn, på Skeppsbron nedanför Slottet och är öppen till 21:00 på lördagen. På tävlingsdagen kan man hämta nummerlappar vid incheckningen vid Stadshuset.

Nummerlappen ska bäras bak under cykling och fram under löpning. Vi rekommenderar att man fäster nummerlappen i ett gummiband runt magen, så att man kan ha lappen på ryggslutet under cyklingen och när man växlar till löpning så vrider man fram den till magen. Nummerlappsband finns att köpa i Team Sportias tält.

Förutom nummerlapp får man också en klädpåse, badmössa, tidtagningschip och klistrelappar för hjälmen och cykeln. Nytt för i år är att deltagarna också får ett armband med startnummer på. Detta fungerar som ett sätt att identifiera deltagaren.

*Som funktionär kan du se på nummerlappen vilken distans en deltagare ska köra:*

Klass	Färg	Nummerserie
Olympisk (tävlingsklass)	Röd	1-999
Olympisk	Vit	1001-2999
Olympisk (stafett)	Vit	X7001-X7999
Sprint	Blå	3001-4999
Sprint (stafett)	Blå	X8001-X8999
Supersprint (inkl. stafett)	Grön	5001-5999
Ungdom	Grön	6001-6999

*"Femlingen" (de som gör sitt femte lopp) har guldfärgad nummerlapp.*

### • Omklädning

Vi har inga omklädningsrum/tält, utan rekommenderar att deltagarna kommer ombytta till tävlingen.

### • Parkering

Vi har inga särskilt utmärkta parkeringsplatser för de aktiva. Eftersom vi är mitt inne i stan så är det de allmänna parkeringsplatserna som finns att tillgå. Vi rekommenderar alla som kan undvika att ta bilen att göra det. Om man kommer till tävlingscentrum innan första start 08:00, kan man komma in på parkeringsplatserna efter Norr Mälarstrand och förmodligen finns lite platser lediga där då. Sen är det bara att gå därifrån till start/växling. Dock kan det vara svårt att lämna parkeringen innan sista tävlingsdeltagare är av banan, ca kl 14:00.

### • Prisutdelning

Priser till de främsta i tävlingsklasserna på söndagen. Prisutdelningen hålls på Slottsbacken (vid mål) ca 11:15.

### • Regler

Det är Svenska Triathlonförbundets regler som gäller.

*De viktigaste reglerna att följa:*

- Knäpp hjälmen innan du tar cykeln från cykelstället och behåll hjälmen på tills du hängt tillbaka cykeln igen.
- Cykla aldrig över mittlinjen.
- Håll minst 10 meters lucka till framförvarande cyklist, så länge du inte kör om.
- Omkörning sker alltid på vänster sida.
- Det är ej tillåtet att cykla/springa i bar överkropp (förutom i växlingsområdet).
- Det är ej tillåtet att kasta skräp (flaskor, bars, gels etc.) längst med tävlingsbanan.

### • Resultat

Resultat publiceras löpande på hemsidan.

Det går också att prenumera på resultat via SMS. Skicka ett SMS till nummer 72700: ST mellanslag startnummer. SMS-tjänsten kostar 35 kronor plus operatörens trafikavgift för ett SMS. Denna tjänst fungerar endast med svenskt mobiltelefonnummer. Startnummer för alla deltagare hittar du på vår hemsida.

- **Stafett**

Ett stafettlag ska bestå av tre (olika) personer. En simmar, en cyklar och en springer. Växlingen sker i växlingsområdet, på den plats laget har sin cykel. Där för man över chipet från simmaren till cyklisten och sen från cyklisten till löparen. Det räcker att en av deltagarna i laget hämtar ut startkuvertet. Startkuvertet för stafettklasserna innehåller 2st nummerlappar, en för cyklisten och en för löparen.

- **Start-PM**

Start-PM finns på hemsidan och har mailats ut innan tävlingen och går också att hämta vid nummerlappsutdelningen.

- **Starten**

Starten är framför Stadshuset vid Norr Mälarstrand. Deltagarna hänvisas till Samuel Owens gata från Hantverkargatan för incheckning och sedan insläpp och placering av material i växlingszonen. Starten sker i vattnet framför pontonen. Deltagaren bör vara vid startfällan senast 20 minuter innan din start.

- **Trafikfrågor**

Se avsnitt "Trafikinformation" längre ner.

- **Toaletter**

Vi har totalt 80 toaletter i tävlingsområdet. Se områdeskarta ovan.

- **Upphittade saker**

Om du hittar saker under tävlingshelgen som kan tillhöra någon utav våra deltagare kan du lämna in dessa till vår materialdepå nedanför Slottsbacken. Dit kan du även hänvisa deltagare som tappat något. Efter tävlingarna kan material som hittats återfås mot beskrivning genom att maila till: info@stockholm-tri.se

- **Varv**

Beroende på vilken distans man kör ska man cykla och springa olika antal varv. Hur många framgår av kartan och det är deltagarens (och inte funktionärens) skyldighet att känna till hur många varv de ska cykla/springa. Som funktionär kan du se på nummerlappen vilken distans en deltagare ska köra. Se "Nummerlappar" ovan.

- **Våtdräkt**

Reglerna gällande våtdräkt följer Svenska Triathlonförbundets reglemente. I korthet betyder det att om vattentemperaturen, en timme innan start, är mellan 14 och 22 grader så är det tillåtet, men inte obligatoriskt att använda våtdräkt. Under 16 grader är det obligatoriskt och över 22 grader är det inte tillåtet, bägge av hälsoskäl. Även våtdräkter med korta ärmar/ben räknas som våtdräkter och får alltså användas om våtdräkt är tillåten. I juli brukar temperaturen ligga på 16-19 grader.

- **Värdesaksinlämning**

Vi har tyvärr ingen värdesaksinlämning.

- **Väskinlämning**

Vi har tyvärr ingen väskförvaring. De saker man har med sig får man ha vid sin plats i växlingsområdet. För att undvika att skada andra deltagare är det viktigt att man håller sina saker inom sin plats. Växlingsområdet är inhägnat och endast tävlande och funktionärer har tillträde dit.

- **Vätska**

Sportdryck från Isostar och vatten serveras efter simningen, samt på löpbanan efter ca 2 km vid Norrbro/Lejonbacken (varje varv) samt efter målgång, där även alkoholfri öl från Erdinger serveras.

- **Växlingsområdet**

Växlingsområdet är inhägnat med höga staket och för att hämta ut sin cykel måste man visa upp cykeln (med klisterlapp) samt sin nummerlapp (och/eller armband). Nummerlapp tillsammans med matchande nummer på klisterlapp på cykel är alltså en värdehandling för att få ut sin cykel.

- **Åskådare**

Från tävlingsområdet utanför Stadshuset kan du se simning och växlingar. För att se cyklingen kan man gå några hundra meter bort mot Rålambshovsparken där varvningen på cyklingen är belägen. Cyklingen kan givetvis också följas var som helst utefter cykelbanan. Även Gamla Stan, Norrbro, Kungsträdgården och inte minst Slottsbacken (där målet också är beläget) är bra publikplatser för löpningen.



## ATT VARA FUNKTIONÄR LÄNGST MED BANAN

- Tävligen genomförs på helt avstängda vägar.
- Du är en väldigt viktig del i att kunna åstadkomma detta och är den som har kontakt med allmänheten längs banan.
- Dina viktigaste uppgifter är:
  - Deltagarnas säkerhet
  - Leda gående över banan på ett säkert sätt i förhållande till de tävlande.
  - Trafikanter säkerhet. Underlätta trafikflödet, utan att äventyra säkerheten (enbart vissa positioner).
- Vägar börjar stängas av 45 minuter innan start och ska vara helt avstängda 30 minuter innan. Detta görs under ledning av din teamledare som du träffar på samlingen.

## UPPFÖRANDE

- **Vänlig**, men **bestämd**. Gående/trafikanter får aldrig bli osäkra på dina instruktioner.
- Visa (på ett ödmjukt sätt) att du bestämmer på platsen, men var också smidig när så funkar
- **Var positiv**, använd ögonkontakt och **leende** som dina verktyg vid sidan av flaggan.
- **Informera om varför** och **hur länge** de kan bli stående/får ta en annan väg.
- Undvik i möjligaste mån diskussioner, uppstår de så hänvisa till tävlingsledningen / Länsstyrelsen (som beviljat tillstånd för tävlingen) / Polisen. Ha i åtanke att vi ofta inkräktar på andras områden och stör deras normala rutiner.
- Lyssna på instruktioner från din teamledare eller trafikvakterna om de behöver just din hjälp.

## INNAN TÄVLINGSDAGEN

- Senast 2 veckor innan tävlingen ska du ha fått information om din samlingsstid (och längd på passet) och samlingsplats från din teamledare (antingen direkt eller via din förenings kontaktperson)
- Studera funktionärsinformationen
- Studera kartor över bansträckningen och ditt område specifikt
- Klädsel. Du väljer själv klädsel efter väder, men måste bära den funktionärs t-shirt som vi tillhandahåller ytterst.
- Packa lite "bra att ha"-saker (extra kläder, snacks, keps OBS! Det är inte tillåtet att bära solglasögon. Detta för att du ska kunna ha ögonkontakt med bilister)

## SAMLING

- Vi har flera samlingsplatser längst med banan, så se till att du vet exakt vart just du ska (din kompis kanske ska någon annanstans)
- Se till att vara på plats senast 5 minuter före utsatt tid, så att teamledaren kan pricka av dig och börja genomgången "prick"
- OBS! Det är ditt ansvar att du blir avprickad av teamledaren. Annars kommer inte din förening/företag att få betalt för din insats.
- På plats kommer teamledaren att hålla en genomgång av det viktigaste att veta och ev. sista-minutenändringar.
- Du får ditt material (se nedan)
- Efter avslutad genomgång kommer teamledaren att ta dig till din funktionärsplats. På sträckorna Norr- och Söder Mälarstrand kan det vara smidigt med en cykel, både för att komma dit och för att förflytta dig under dagen, om du blir ombedd. Kom ihåg att låsa fast din cykel på ett säkert sätt så du kan fokusera på din uppgift i tävlingen.

## MATERIAL

Följande material kommer du att få av din teamledare vid samlingen på morgonen.

- Ett funktionärshäfte (med denna information)
- Funktionärs t-shirt. Denna ska du alltid bära ytterst. Du får givetvis behålla denna efteråt. Jobbar du båda dagarna vill vi dock att du tar med den igen på söndagen.
- Nyckelband med en s.k. "badge" med viktiga telefonnummer
- Lunchlåda/macka (ta gärna med lite extra bars som nödproviant). Om du är allergisk eller intolerant så rekommenderar vi att du tar med egen mat för att vara säker på att du får något du kan äta.
- Något att dricka
- "Gympapåse" att ha med dig allt i under dagen.
- Röd flagga (där så krävs)
- Visselpipa (där så krävs)
- Sopborste (där så krävs)
- Avbitartång (för banderoller)

## KOMMUNIKATION

- Det är bra om du har en telefon med dig så att du kan ringa din teamledare eller sjukvården vid behov.
- Om någon kontaktar dig (journalist eller annan) och vill ha en kommentar kring tävlingen hänvisa till mediaansvarig Petter Ericson-Hållén, 076 – 010 42 00

## PÅ PLATS

- När du kommer till din funktionärsplats ska du först se till att bekanta dig med din arbetsplats för dagen
- Varifrån kommer cyklisterna/löparna? Var ska de?
- Varifrån kan det komma gångtrafikanter? Var ska de?
- Varifrån kan det komma bilar? Var ska de?
- Är avspärringsmaterialet på plats och placerat där det ska vara?
- Ibland får du själv hjälpa till att sätta upp avspärrningarna, men detta görs då under instruktion från din teamledare.

## NU BÖRJAR DET!

- Före första cyklist så kommer en/flera polismotorcyklar och även motorcyklar från oss.  
**Ett par minuter före första cyklist passerar en motorcykel med röd flagga. Därefter ska övergången vara bevakad.**
- Före första löpare så kommer en för-cyklist med röd flagga. Därefter ska övergången vara bevakad.**

## UNDER TÄVLINGEN

Eliten cyklar i ca 60 minuter och de ligger ofta i klungor. Det gör att det bör finnas luckor då det är lämpligt att släppa över fotgängare. När deltagarna sedan påbörjar löpningen spricker fältet upp och deltagarna blir mer utspridda på banan. Löpningen för eliten tar ca 35 min.

Söndagens motionstävlingar:

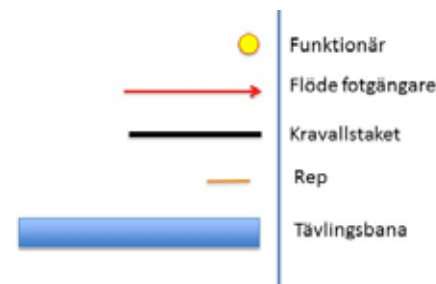
- Under de första 90 minutrarna kommer det att fyllas på med fler och fler deltagare på banan, så mellan 9:30-14:00 (cykling), 10:30-13:30 (löpning) så kommer det vara mycket folk på banan.
- Du ställer dig vänd mot de gående / bilisterna (normalt med ryggen mot tävlingsbanan) så att du syns tydligt
- Om du står vid en plats där vi (din teamledare) tillåter personer/bilar att korsa banan så släpper du dessa när det är säkert (minst **100 m** till nästa cyklist eller **30 m** till nästa löpare)

## HUR ANVÄNDER MAN FLAGGAN?

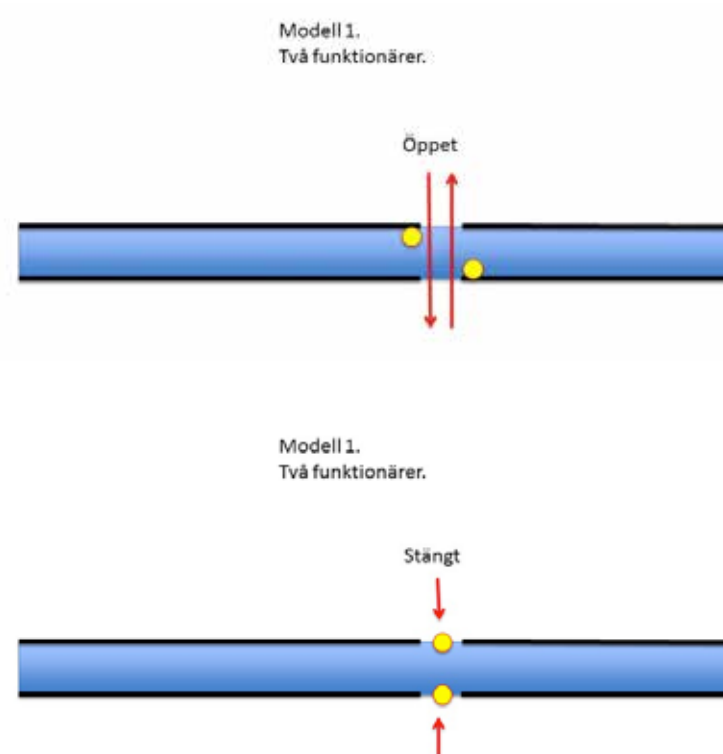
- Håll flaggan i höger hand
- Håll ut den för att signalera "STOPP"
- Ta in och signalera med handen att det är ok att passera
- Flaggan markerar stopp för trafikanter/gående och inte färdväg för trafikanter eller tävlande.
- Använd visselpipan för att varna andra trafikvakter eller funktionärer vid situationer som kräver uppmärksamhet.

## OLIKA TYPER AV ÖVERGÅNGAR

Det finns olika typer av övergångar. Teckenförklaring:

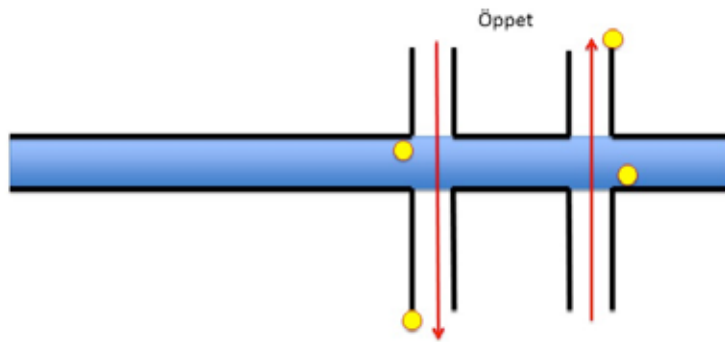


### MODELL 1 "ENKEL"

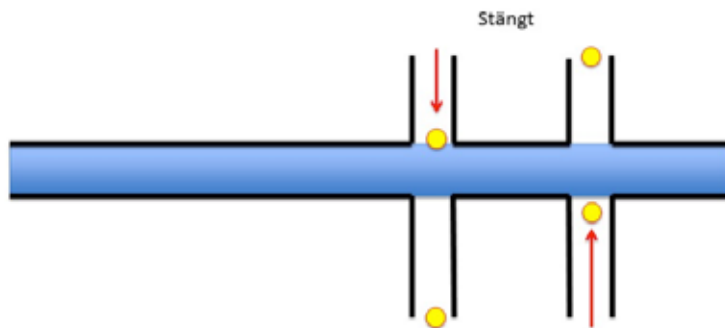


MODELL 2 "DUBBEL"

Modell 2.  
Fyra funktionärer.

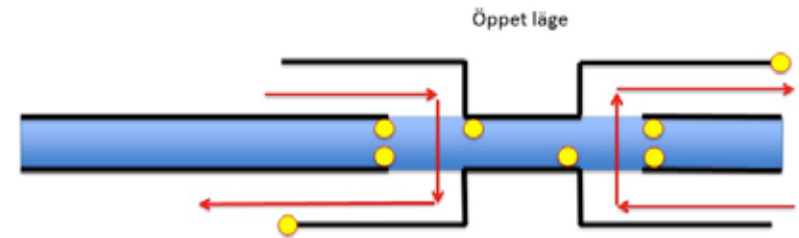


Modell 2.  
Fyra funktionärer.

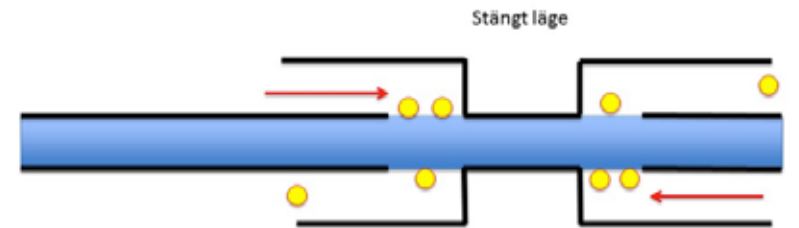


MODELL 3 "HAMBURG-MODELLEN"

Modell 3.  
Sex - åtta funktionärer (Hamburgmodell).

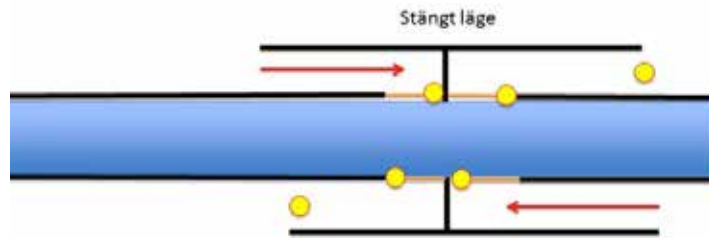


Modell 3.  
Sex - åtta funktionärer (Hamburgmodell).



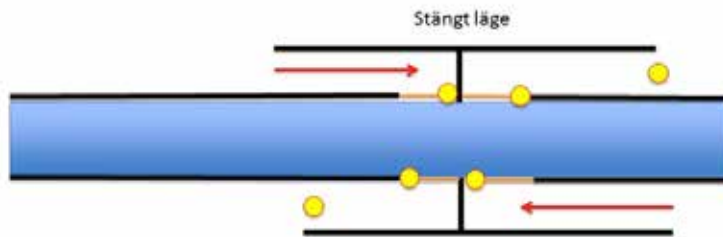
## MODELL 4

Modell 4  
Fyra – sex funktionärer.



Rep fästes i staketet enligt bild.  
Funktionären håller i ena änden av repet och  
med andra handen i staketet för att få "tätt".

Modell 4  
Fyra – sex funktionärer.



Rep fästes i staketet enligt bild.  
Funktionären håller i ena änden av repet och  
med andra handen i staketet för att få "tätt".

## VID PROBLEM

- Ring din teamledare, vars telefonnummer du hittar på din "badge".
- Om en bil forcerar avspärningarna, försök att varsko funktionärer/teamledare som står i den riktning bilen är på väg. Då kan de förhoppningsvis leda ut bilen längre fram.
- Om något hinder skulle hamna på banan (banderoll eller portal som blåser ner, någon som tappar något osv) får du bara ta bort den från banan när det är säkert att göra så. Se då alltid till att en annan funktionär har uppsikt över kommande cyklister/löpare och kan leda dessa runt hindret.

## PAUS

- Mellan elitävlingarna på lördagen så kommer det vara en paus på ca 1 timme när inga tävlande är på banan.
- Dock ska avspärningarna vara kvar och obehöriga inte ta sig in på banan. Släpp däremot över personer/bilar om så behövs.
- Passa på att äta/dricka. Om du behöver lämna din plats för att gå på toaletten, meddela din teamledare.

## MOT SLUTET AV TÄVLINGEN

- Motorcyklar kommer cirkulera banan för att säkerställa att alla tävlande är av banan.
- Därefter lämnar din teamledare klartecken att öppna avspärningar / ta bort material.

## AVSLUTNING

- När tävlingen är över tar du bort (och slänger/tar med) alla avspärningsband från din plats.
- Koner/staket som du ställde ut ställs tillbaka på samma plats.
- Övrigt material (främst banderoller) som hör till tävlingen klipps också ner och kan ligga kvar under staketen.
- Se till att det är rent och snyggt i ditt område. För att få arrangera ett event av denna typ är viktigt att vi lämnar området utan några spår av tävlingen.
- Din teamledare meddelar när allt är klart och du kan lämna.

## ATT VARA FUNKTIONÄR UTANFÖR BANAN

- Förutom funktionärerna längst med banan har vi ett antal viktiga områden där du som funktionär kanske hjälper till.
  - Simning (paddling, båtförare, mfl)
  - Växlingsområde
  - Vätskekontroller
  - Målområde (medaljer mm)
  - Dopingkontrollant
  - Ackreditering
  - Chaufför
- Instruktioner för dessa områden får du av din teamledare vid samlingen.

## UPPFÖRANDE

- **Vänlig**, men **bestämd**. De du möter ska aldrig bli osäkra på dina instruktioner.
- Visa (på ett ödmjukt sätt) att du bestämmer på platsen, men var också smidig när så funkar
- Var **positiv**, använd ögonkontakt och **leende** som dina verktyg
- **Informera** om **varför** och **hur länge** de kan bli stående/får ta en annan väg.
- Undvik i möjligaste mån diskussioner, uppstår de så hänvisa till tävlingsledningen / Länsstyrelsen (som beviljat tillstånd för tävlingen) / Polisen. Ha i åtanke att vi ofta inkräktar på andras områden och stör deras normala rutiner.

## INNAN TÄVLINGSDAGEN

- Senast 2 veckor innan tävlingen ska du ha fått information om din samlingsstid (och längd på passet) och samlingsplats från din teamledare (antingen direkt eller via din förenings kontaktperson)
- Klädsel. Du väljer själv klädsel efter väder, men måste bära den funktionärs t-shirt som vi tillhandahåller ytterst.
- Packa lite "bra att ha"-saker (extra kläder, snacks, keps OBS! Det är inte tillåtet att bära solglasögon. Detta för att du ska kunna ha ögonkontakt med bilister)

## SAMLING

- Vi har flera samlingsplatser beroende på uppgift, så se till att du vet exakt vart just du ska (din kompis kanske ska någon annanstans)
- Se till att vara på plats senast 5 minuter före utsatt tid, så att teamledaren kan pricka av dig och börja genomgången "prick"
- OBS! Det är ditt ansvar att du blir avprickad av teamledaren. Annars kommer inte din förening/företag att få betalt för din insats.
- På plats kommer teamledaren att hålla en genomgång av det viktigaste att veta och ev. sista-minutenändringar.
- Du får ev. material du behöver för att lösa uppgiften.
- Efter avslutad genomgång kommer teamledaren att visa dig var du ska stå och göra.

## MATERIAL

Följande material kommer du att få av din teamledare vid samlingen på morgonen.

- Ett funktionärshäfte (med denna information)
- Funktionärs t-shirt. Denna ska du alltid bära ytterst. Du får givetvis behålla denna efteråt. Jobbar du båda dagarna vill vi dock att du tar med den igen på söndagen.
- Nyckelband med en s.k. "badge" med viktiga telefonnummer
- Lunchlåda/macka (ta gärna med lite extra bars som nödproviant). Om du är allergisk eller intolerant så rekommenderar vi att du tar med egen mat för att vara säker på att du får något du kan äta.
- Något att dricka
- "Gympapåse" att ha med dig allt i under dagen.

## KOMMUNIKATION

- Det är bra om du har en telefon med dig så att du kan ringa din teamledare eller sjukvården vid behov.
- Om någon kontaktar dig (journalist eller annan) och vill ha en kommentar kring tävlingen hänvisa till mediaansvarig Petter Ericson-Hållén, 076 – 010 42 00

## UNDER TÄVLINGEN

Eliten cyklar i ca 60 minuter och de ligger ofta i klungor. Det gör att det bör finnas luckor då det är lämpligt att släppa över fotgängare. När deltagarna sedan påbörjar löpningen spricker fältet upp och deltagarna blir mer utspridda på banan. Löpningen för eliten tar ca 35 min.

Söndagens motionstävlingar:

- Under de första 90 minutrarna kommer det att fyllas på med fler och fler deltagare på banan, så mellan 9.30-13.00 (cykling), 10.30-13.30 (löpning) så kommer det vara mycket folk på banan.

## VID PROBLEM

- Ropa på eller ring din teamledare. Telefonnummer hittar du på din "badge".

## PAUS

- Passa på att äta/dricka när det är lite lugnare. Om du behöver lämna din plats för att gå på toaletten, meddela din teamledare.

## AVSLUTNING

- Din teamledare meddelar när ni kan börja riva området och när allt är klart och du kan lämna platsen.
- Se till att det är rent och snyggt i ditt område. För att få arrangera ett event av denna typ är viktigt att vi lämnar området utan några spår av tävlingen.

## TRAFIKINFORMATION

- Frågor om tävlingen har tillstånd (och varför): Hänvisa till Länsstyrelsen som är den myndighet som rent formellt beviljar tillstånd (i samråd med Trafikkontoret och polisen). Ha i åtanke att vi ofta inkräktar på andras områden och stör deras normala rutiner.
- Nedan hittar du kartor för när/var vägar är avstängda och de större omledningsvägarna.
- Se två kartor "Trafikinformation" på nästa sida.

## TRAFIKINFORMATION

Lördag 2 juli 2016  
15.20–21.00

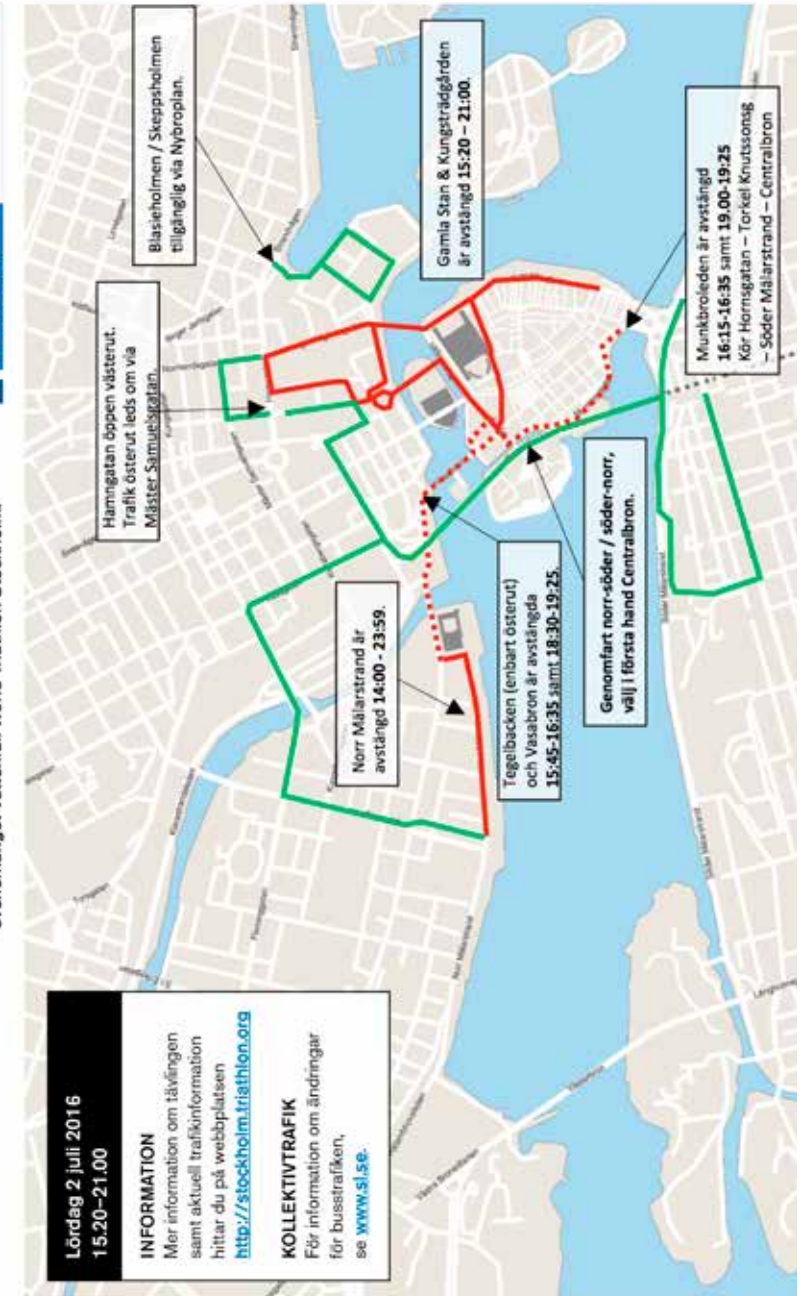
### INFORMATION

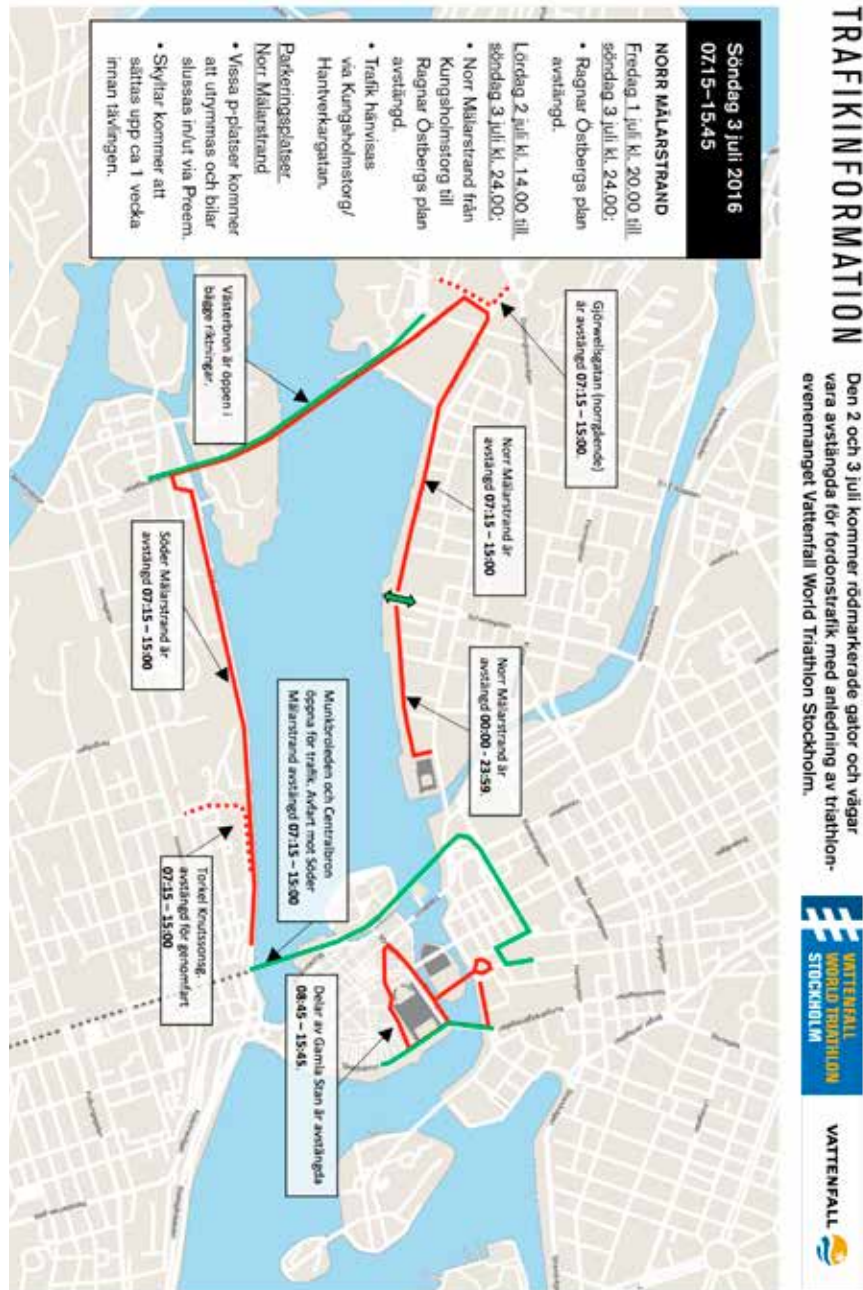
Mer information om tävlingen samt aktuell trafikinformation hittar du på webbplatsen <http://stockholm.triathlon.org>

### KOLLEKTIVTRAFIK

För information om ändringar för bussitrafiken, se [www.sl.se](http://www.sl.se).

Den 2 och 3 juli kommer rödmarkerade gator och vägar vara avstängda för fordonstrafik med anledning av triathlon-evenemang. Vattenfall World Triathlon Stockholm.





## HÅLLTIDER

### LÖRDAG 2/7

15.20  
15.45  
16.06  
ca. 16.25  
16.35  
ca. 17.30  
ca. 18.00  
18.30  
18.51  
ca. 19.10  
19.25  
ca. 20.10  
ca. 20.20  
ca. 20.40  
ca. 20.50

### ELIT

Avspärning börjar (utom Tegelbacken/Vasabron)

Avspärning börjar Tegelbacken/Vasabron

Starttid damer elit

Första cyklist på banan

Avspärningar hävs Tegelbacken/Vasabron

Första löparen på banan

Målgång damer elit

Avspärning börjar Tegelbacken/Vasabron

Starttid herrar elit

Första cyklist på banan

Avspärningar hävs Tegelbacken/Vasabron

Första löparen på banan

Banan öppnas runt Kungsträdgården (där det endast cyklas) efter klartecken av din teamledare

Målgång herrar elit

Banan öppnas på resten av banan efter klartecken av din teamledare

### SÖNDAG 3/7

7.15  
8.00  
ca. 8.25  
8.45  
ca. 9.25  
ca. 10.00  
ca. 14.00  
ca. 14.20  
ca. 14.45  
ca. 15.00

### MOTION

Avspärning börjar på cykelbanan

Första start

Första cyklist på banan

Avspärning börjar på löpbanan

Första löparen på banan

Första deltagare i mål

Sista cyklist klar

Cykelbanan öppnas efter klartecken från din teamledare

Sista löparen i mål

Löpbanan öppnas efter klartecken från din teamledare

## VID OLYCKA

Tänk på din egen säkerhet först. Du vill inte gå in i en situation som är farlig!  
Se sen till patientens säkerhet. Undanröj det farliga eller ta patienten från det farliga.

### ANDNING

- Andas patienten?  
Säkra fria luftvägar genom att ta en hand på pannan, två fingrar under hakan och vinkla huvudet bakåt.

### BLÖDNING

- Håll skadan i högläge.
- Lägg ett tryck för att stoppa blödning.
- Förebygg cirkulationssvikt.

### CIRKULATION

- Lugna och sätt eller lägg patienten ner.
- Ha högläge på ben och skadad kroppsdel.

### HJÄRT- LUNGRÄDDNING

1. Livsfarligt läge
2. Medvetandekontroll
3. Fria luftvägar
4. Andningskontroll
5. Skaffa hjälp (larma)
6. Ingen eller onormal andning: Starta HLR
7. HLR 30 kompressioner, 2 inblås.
8. En medvetslös person som andas normalt skall vändas till stabilt sidoläge.

## Ring SOS ALARM 112

- VAR** *Var har det hänt?*  
**VAD** *Vad har hänt?*  
**HUR** *Hur många är skadade?*

**LIVTJÄNST LARMTELEFON: 010-220 10 10**

### VID UTRYCKNING

- Utryckningsfordon har alltid rätt att färdas på banan.
- Var behjälplig i att öppna upp avspärningar om så krävs.
- Informera gärna om/att de kan möta cyklist/löpare, beroende på vilken riktning de kör.

Du har nu bidragit till att Vattenfall World Triathlon Stockholm kunde genomföras i år igen. Om du har några synpunkter från dagen så lämna gärna dessa till din teamledare direkt på tävlingsdagen. Du får också gärna maila in dina reflektioner efter tävlingen till [info@stockholm-tri.se](mailto:info@stockholm-tri.se)

Vi kommer också skicka ut en enkät och är tacksamma om du svarar på den så att vi kan förbättra saker ytterligare inför nästa år.



# LYCKA TILL!

*Tävlingsledningen*

**VATTENFALL WORLD TRIATHLON STOCKHOLM**

**info@stockholm-tri.se**

TITLE PARTNER

VATTENFALL 

OFFICIAL MAIN PARTNER

**TEAM  
SPORTIA**

 **COLLIERIA  
THREADNEEDLE**  
INSURANCE

 **FORSVARSMAKTEN**

OFFICIAL PARTNER

 **Stockholms  
stad**

  
**MEDLEY**

**Bianchi**

**HEAD**  
SKISHOVÅR

**GARMIN.**

**ERDINGER**   
**ALKOHOLFREJ**

**saucony** 

**SCREEN  
BOUQUET** 

  
**FIRST**

  
**SCOTT**

**apollo** 

**Aktivitus**

**isostar**

  
**CLARION AMARANTEN, STOCKHOLM**  
BY KENNEDY WIGGLES