

Ironman Kalmar

Depåmanual



Färjestadens Golf 2022



Innehållsförteckning

1. Depåinstruktion

- 1.1 Uppställning av depå
- 1.2 Nerpackning av depå
- 1.3 Arbetsfördelning i depå
- 1.4 Blandning av sportdryck
- 1.5 Sophantering

2. Langningsinstruktion

3. Logistikplan

- 3.1 Uppskattade passertider
- 3.2 Stopptider

4. Åtgärd vid olycksfall

- 4.1 Cyklister som vill bryta tävlingen
- 4.2 Åtgärd vid olycka
- 4.3 Åtgärd vid akuta transporter

1. Depåinstruktion

1.1 Uppställning av depå

200 m innan depån ställs skylten ”**aid station 200 m**”. Platsen är markerad med ett kryss. 10–15 m innan första och efter sista langningszonen ställs skylten ”**Drop bottle here**”. Här kastar cyklisterna sina tomma flaskor. Tomma flaskor samlas in av funktionärer.

I vagnarna som kommer ut finns nät som kan läggas ut för att markera var man slänger flaskan.

Depån består av fem langningszoner plus ett ”**sista chansen bord**”. Varje langningszon ska vara minst 30 m lång. I mitten på varje langningszon ställs ett bord för förvaring av flaskor och mat. Zonerna ska vara i följande ordning i färdriktningen:

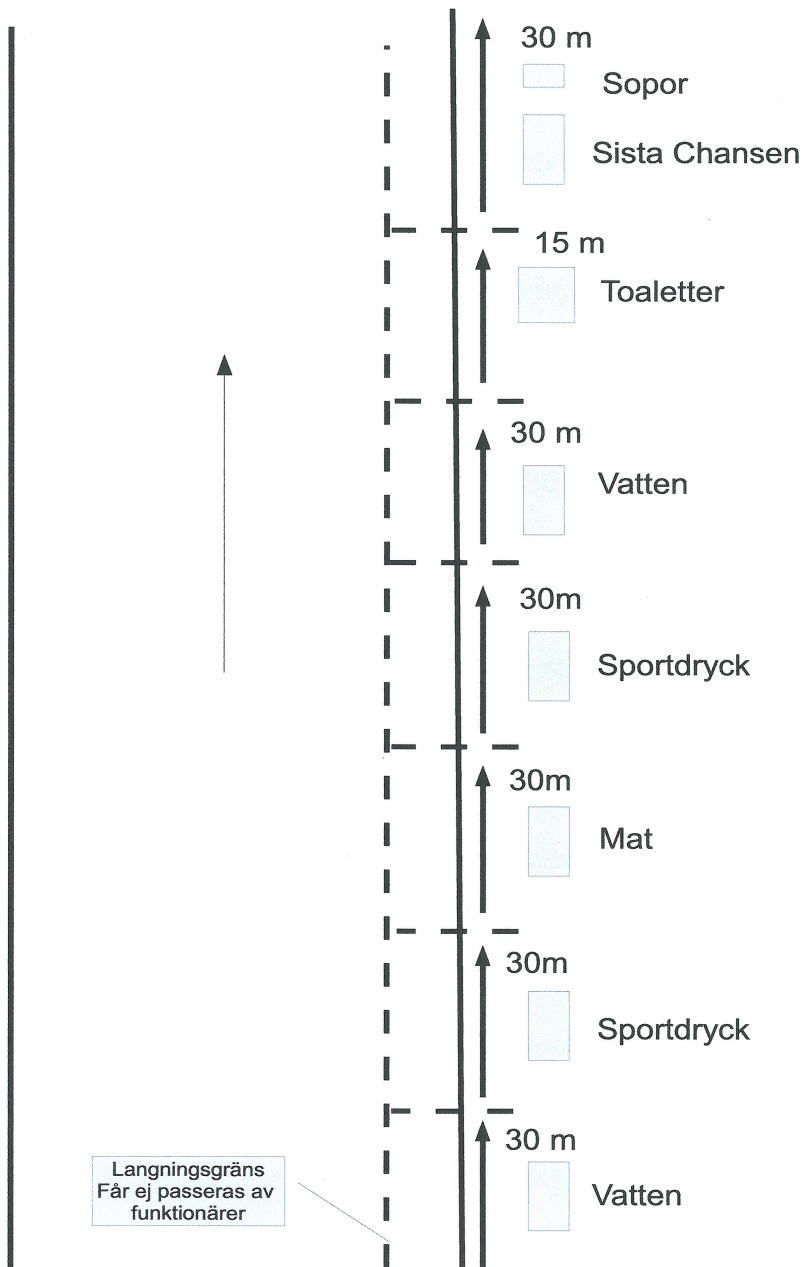
1. Vatten
2. Sportdryck (Gatorade Sports Drink)
3. Mat (226ers Energy bars, bananer, Maurten gel)
4. Sportdryck (Gatorade Sports Drink)
5. Vatten
6. Sista chansen (Vatten, Sportdryck, Mat)

I depån byggs en plats för beredning av mat och dryck, för denna finns två bord. Här ansluts el och vatten. En byggnadsställning kommer att finnas i varje depå som lämnas och hämtas av Skanska. Två toaletter och en urinoar samt två sopkärl finns i varje depå. Dessa lämnas och hämtas av Kretslopp Sydost och Hyrtoaletten.

Byggnadsställningen används som bas för tunnorna så att dessa kommer i en bra arbetshöjd. Varje tunna är försedd med två tappkranar för fyllning av flaskor. Dessa kommer lösa och ska monteras på plats i depån. På ställningen placeras 2 tunnor. Tunnorna används till Vatten. Sportdryck behöver inte blandas i år.

Depåpersonalen i varje langningszon förses med väst med text där det tydligt framgår vad som tillhandahålles.

Efter langningszonerna placeras toaletter och sopkärl. Allra sist finns ”**Sista chansen bordet**” som fylls med allt från övriga bord. Detta är tänkt för de som missar alla langningar i depån.



1.2 Nerpackning av depå

Efter sista cyklist kommer en funktionärsbil med gult blytljus som markerar att sista passerat, det finns även en motorcykel med samma funktion. Då kontaktas tävlingsledningen för klartecken att stänga depån. **Efter avslutad tävling ska all utrustning rengöras så noga som möjligt innan den packas.** Denna packas i samma burar som den levererades i, försök att packa på samma sätt som när den kom. Notera eventuell trasig utrustning och meddela ledningen efter tävlingen. Observera att delade bananer och Energy bars ska INTE med tillbaka. Detta slängs som hushållssopor. Dela inte mer än vad som går åt för stunden för att minimera svinn.

Hushållssopor slängs i sopkärnen. Tomma flaskor packas i sopsäckar som försluts med tape och placeras vid sopkärnen. Kartong och wellpapp lämnas i depån för att hämtas av Kretslopp Sydost på måndagen. Komprimera och bunta ihop för att förenkla hantering.

Summera hur mycket som är kvar av förnödenheterna och meddela ledningen detta efter tävlingen.

1.3 Arbetsfördelning i depån

Depåchefen:

Sköter kommunikation med tävlingsledningen och övriga depåer. Fördelar arbetet i depån.

Förslagsvis delas arbetet i depån upp i flera arbetslag.

- Grupp 1: Uppbyggnad av depå, sätta ut bord och skyltar.
- Grupp 2: Beredning av mat och sportdryck. Bananer och kakor delas i halvpor efter behov. Dela inte mer än vad som går åt för stunden.
- Grupp 3: Sköter langningen.

1.4 Blandning av sportdryck

Sportdryck kommer i färdiga flaskor!

- Försök att hålla området runt depån rent och använd sopsäckar för att samla tomma flaskor. Skicka ut städpatruller i bägge riktningarna. Samla skräpet i sopsäckar, hushållssopor slängs i medföljande soptunnor.

- Vid brist på mat, bars eller sportdryck kontakta tävlingsledningen eller närmsta depå. Tänk på att leveranstiden kan vara lång. **Var ute i god tid.**
- Insamlade flaskor packas i sopsäckar, de behöver inte diskas, men töms på innehåll.
- Tänk på hygien vid hantering av matvaror, använd handskar vid delning och langning av mat.

1.5 Sophantering

Sopor sorteras enligt följande: Brännbart och matavfall i sopkärl. Använda flaskor packas i svarta sopsäckar.

Oanvända flaskor returneras i samma kartonger som de kom i.

2. Langningsinstruktion

- * Stå med ansiktet mot färdriktningen så att du får ögonkontakt med cyklisten.
- * Håll i flaskans/kakans övre del, håll armen rakt ut i axelhöjd. Håll flaskan i den övre delen med ett lätt grepp. **OBS! Vrid av den genomskinliga korken/hatten på flaskan innan du lämnar över flaskan.**
- * Sök ögonkontakt med cyklisten. Ropa ut vad som erbjuds, tänk på att många deltagare inte talar svenska. Engelska brukar fungera bra.
- * I första hand står man still vid langning men de första 50-100 cyklisterna kommer att hålla ett högt tempo och då kan man springa med en kort sträcka.
- * Följ med cyklisten med armen under själva langningen för att få en smidig överlämning. En del cyklister är inte vana att ta langning så försök att hjälpa dessa så gott det går.
- * Ha en extra flaska i beredskap ifall två cyklister kommer i tät följd.
- * Ha extra flaskor stående på marken nära dig så att du slipper gå långt efter nya.
- * En smidig langning kräver samarbete mellan cyklist och langare.

- * Tänk på att placera langarna jämt längs hela sträckan för att undvika trängsel.
- * Cyklister som jagar placeringar kan ibland bli stressade. Ta inte åt dig om de är otrevliga så länge du följer instruktionerna.
- * Var glad och positiv, peppa och heja på! Tänk på att för många är Ironman årets största händelse. Många har tränat länge och åkt långt för att delta.
- * Vår bästa reklam är nöjda deltagare!

3. Logistikplan

3.1 Uppskattade passertider (preliminära tider)

Depå	Första passage	Sista passage
Färjestaden, söderut	08:00	10:15
Mörbylånga	08:30	11:00
Degerhamn	09:00	12:00
Hulterstad	09:30	12:45
Resmo	10:00	13:20
Färjestaden, norrut	10:30	14:15
Gröndalsvägen	10:50	14:45
Läckeby	11:15	15:30
Rockneby	11:30	16:00
Förlösa	12:00	17:00
Växlingsområde	12:15	17:30

3.2 Stopptider (preliminära tider)

Plats	Tid	Kommentar
Växling till cykel (T1)	9:45	
Påbörja cykelbanan på fastlandet	14:55	Stopp vid Ängörondellen
Växling från cykel till löpning (T2)	17:15	

4. Åtgärder vid olycksfall och cyklister som bryter

4.1 Cyklister som bryter

Cyklister som bryter hämtas av kvastbilen som beställs genom ledningscentralen. Ange startnummer. Se telefonlista. Vid hög belastning kan man förvänta sig en viss väntetid.

4.2 Åtgärder vid olycka

Funktionär som bedöms kunna lämna sin plats handlar enligt följande:

1. Rädda/undsätt
2. Varna andra cyklister och funktionärer.
3. Kontakta sjukvårdsteamet alt. tävlingsledningen.
4. Vid allvarlig olycka larma 112 och ange:
 - a) Typ av händelse och skada
 - b) Plats för olyckan
 - c) Antal skadade
 - d) Tidpunkt för skadan
5. Ge första hjälpen.
6. Stanna på olycksplatsen tills blåljus anländer.
7. Kontakta tävlingsledningen och ange vad som hänt samt startnummer för inblandade.
8. Dokumentera platsen med mobilkamera och anteckna vad som hänt samt vilka som har varit inblandade eller vittnen.
9. Kontakter med media får endast gå genom tävlingsledningen.

4.3 Åtgärd vid akuta transporter

Om en brådskande ambulanstransport eller brandkårsutryckning kommer att passera depån kommer tävlingsledningen att kontakta depåchefen som då ska göra personalen uppmärksam på detta.