

Ironman 70.3 Jönköping

Depåmanual 2021



Innehållsförteckning

Uppställning av depå.....	3
Skyltar	4
Högtalare	4
Blandning av sportdryck	4
Arbetet i depån	5
Sophantering	5
Uppskattade passertider cyklister.....	7
Avstängningstider.....	7
Cyklister som bryter.....	8
Åtgärder vid olycka.....	8
Nerpackning av depå.....	8

Depåinstruktion

Sektionsansvarig för varje depå får en mindre lastbil (endast B-körkort krävs) som vi gemensamt packar med allt material kl 17:00 dagen innan tävling på Per Brahegymnasiets parkering. Ta helst med ytterligare en person då det är mycket som ska packas. Bilen tar sektionsledaren med sig hem och kör ut till depån på tävlingsdagens morgon. Räkna med att genomgång av instruktion och packning av bil tar en timme.

Uppställning av depå

Skylt **"Aid Station 200 m"** sätts upp 200m innan depån börjar.

Skylten **"Bottle Drop"** sätts upp vid/på pistnäten som cyklisterna kastar sina tomma flaskor i. Tomma flaskor samlas kontinuerligt in av funktionärer och slängs i sopkärlen.

Sista skylt är **"Last Chance Trash"** som sätts upp 30 m efter sista Bottle Drop (eller längre bort om så krävs).

Depån består av fem langningszoner som vardera är 30 m lång.

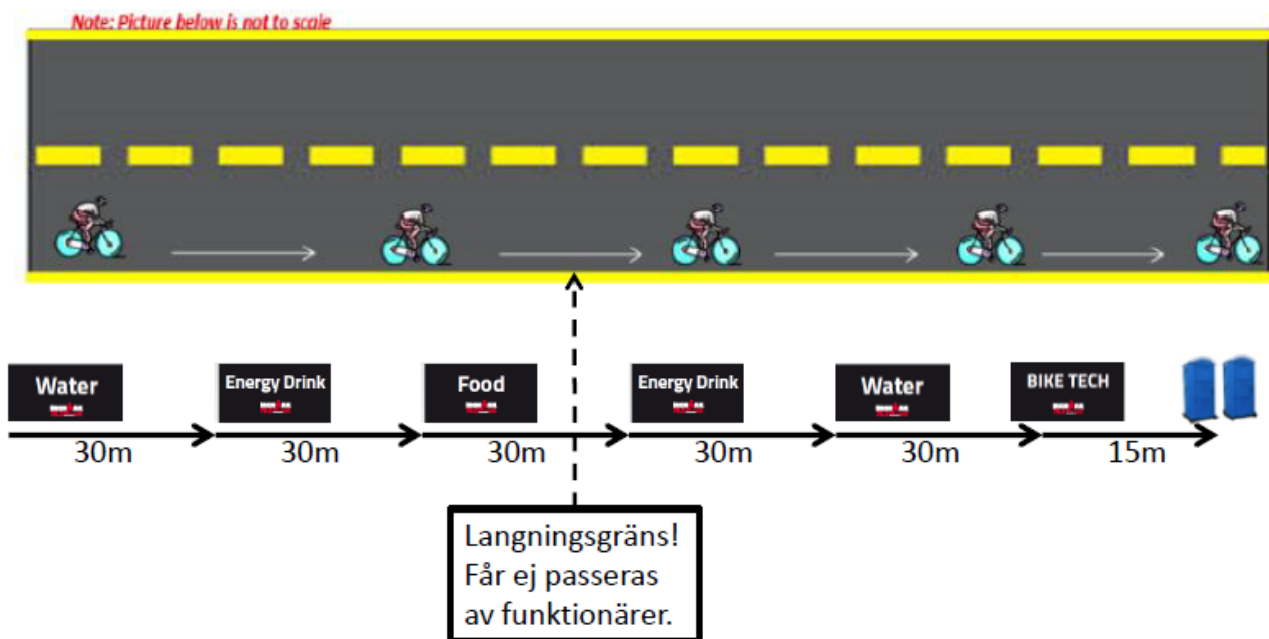
I början av varje zon ställs ett bord (markerat i asfalten) för förvaring av det som serveras.

På bordsänden fästs skylten (se instruktion montering skylt) som förkunnar vad som erbjuds.

Funktionärerna som langar befinner sig mellan borden och vägen där cyklisterna kör.

Produkterna serveras i följande ordning i färdriktningen:

Vatten, Sportdryck, Mat (gels, bars, bananer), Sportdryck, Vatten



Bike Tech är en låda med reservutrustning (slangar, pump och verktyg) som cyklisterna själva får använda sig av vid behov. Lägg upp detta på ett eget bord.

Ytterligare ett bord finns att ställa upp i depån för beredning av mat och dryck.

Vatten och el tas lokalt på samtliga depåer.

Skyltar

Montera skyltarna i borden genom att placera regel och distans mot bordsbenen. Spänn sedan fast skylten i det främre bordsbenet med två dubbla stripes.



Högtalare

Placera högtalaren på stativet.

Plugga i vit och röd AUX kabel från mediaspelaren på baksidan av högtalaren (Line 3). På med ström och sedan är det bara att ösa. Rätt volym kan justeras på mediaspelaren samt på baksidan av högtalaren.

Fodralet som högtalaren levereras i fungerar som regnskydd. Dra upp dragkedjorna och vik upp framsidan över högtalaren så att det blir som ett tak.

Blandning av sportdryck

Blandas efter instruktion på förpackning. En burk a 350g ger 5L sportdryck. För att fylla en 100L tunna krävs 20st burkar.

Gör så här:

Fyll den vita 100L tunnan till hälften med vatten. Tillsätt 20 burkar pulver under kraftig omrörning med hjälp av den elektriska blandaren.

Fyll upp resten av vattnet när allt pulver är upplöst.

När tunna ett är färdigblandad upprepa samma sak med tunna 2.

Fyll flaskorna med sportdryck genom att doppa ner dom i tunnan och lägg dom sedan i en balja rent vatten så att allt kladd på utsidan försvinner från flaskan innan ni ställer upp dom på borden. Byt till rent vatten

med jämna mellanrum.

Viktigt att sportdrycken inte blir för svag eller för stark då många beräknat sitt energiintag under tävlingen baserat på hur mycket energi den ska innehålla.

Arbetet i depån

Sektionsansvarig fördelar arbetet i depån och sköter kommunikationen med Teamleader.

Förslagsvis delas arbetet i depån upp i flera arbetslag. Ex:

Grupp 1: Uppbyggnad av depå, sätta ut bord och skyltar.
Grupp 2: Beredning av mat och blandning av sportdryck.
Grupp 3: Sköter langningen.

- Packa inte upp alla flaskor och bars på en gång utan fyll på efter behov.
- Förse borden med flaskor antingen genom att fylla plastbackarna och köra ut dem med säckkärran eller genom att fylla den stora kassen med flaskor och gå ut med dessa till borden. Kassen används med fördel på de ställen det är trångt att ta sig fram.
- Tänk på hygien vid hantering av mat och dryck. Tvätta händerna med tvål och vatten och använd handskar vid delning av mat. Handskar behöver inte användas vid själva langningen till cyklist.
Bananer: Delas på hälften (med skalet på)
- Skulle det mot förmodan börja bli brist på mat, bars eller sportdryck kontakta Teamleader. Tänk på att leveranstiden kan vara lång. **Var ute i god tid.**
- Håll koll på Bottle Drop. Samla in kastade flaskor allt eftersom. Töm dom på innehåll innan de slängs i sopkärlen.
- Sätt en sopcontainer vid Last Chance Trash skylten och ha någon som ser till den då och då.
- Håll området runt depån rent och snyggt. Plocka upp allt skräp som slängs av de tävlande. Skicka ut städpatruller i båda riktningarna, minst ett par hundra meter från depån.

Sophantering

Försök sortera enligt följande i soppåsarna:

- Använda flaskor
- Plast, tex använda gels och bars förpackningar
- Kartonger
- Övrigt

Langningsinstruktion

- Stå med ansiktet mot färdriktningen så att du får ögonkontakt med cyklisten.
- Håll flaskan underifrån eller ovanifrån (upp och ner) med ett lätt grepp.
Håll bars och banan underifrån, håll gel ovanifrån (hängandes) och håll armen rakt ut i axelhöjd.
- Sök ögonkontakt med cyklisten. Ropa ut vad som erbjuds, tänk på att många deltagare inte talar svenska. Ropa Water/vatten, Engery/sportdryck, Gel, bars, banana.
- I första hand står man still vid langning men de första 50-100 cyklister 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!

Logistikplan

Uppskattade passertider cyklister

Depå	Första passage	Sista passage
1. Skärstad	09:01	10:32
2. Vireda	09:36	11:35
3. Hässlarp	10:00	12:18
4. Hakarp	10:27	13:07

Avstängningstider

Översiktskarta över cykelbanan och avstängningstider för de olika sektionerna finns med i informationsbroschyren som har skickats ut till boende utmed tävlingsbanan. Samma info finns även på www.jonkoping.se, (under Trafik & Stadsplanering) <https://www.ironman.com/im703-jonkoping-course>

Följande avstängningstider gäller på era respektive sektioner. Tänk på att andra sektioner av banan kan vara avstängda innan din blir det, så planera vilken väg du ska ta dig dit och hem.

Plats	Sträcka	Tid
Skärstad	3	07:50-11:20
Vireda	4&5	08:00-12:10 + 08:20-13:10
Hässlarp	5	08:20-13:10
Hakarp	6&7	08:50-13:30 + 09:10-14:00

Åtgärder vid olycksfall och cyklister som bryter

Cyklister som bryter

Cyklister som bryter hämtas av kvastbilen. Sektionsansvarig kontaktar Race control som meddelar kvastbil. Vid hög belastning kan man förvänta sig en viss väntetid. Alla kvastbilar är utrustade med komradio.

Åtgärder vid olycka

- Vid livshotande skador ring 112. Var klar och tydlig med vad som inträffat, ditt namn och var du befinner dig.
- Vid lindrigare olyckshändelser kontakta Livtjänst.
- Kontaktuppgifter finns på funktionärsbricka.
- OBS! Tala inte med någon annan än din Teamleader. Prata INTE med andra funktionärer, media, publik! Det är viktigt att rätt information kommer ut via Ironmans informationskanaler för att bl.a. inte oroa anhöriga.
- Ironmans sjukvårdsteam består av ett team på ca 50 personer bestående av läkare, sjuksköterskor, livräddare, Röda Korset och 4 ambulanser. Vi har sjukvårdare på tävlingsbanan sim/cykel/löp. Vi har en commandocentral med polis, brandkår/ambulans samt ett stort sjukvårdstält med läkare vid målet. Dessutom finns förbandslådor vid varje vätskestation.

Nerpackning av depå

Efter avslutad tävling, rengör allt material och packa ner i samma förpackningar som det levererades i.

Hinkar och andra förvaringskärl diskas ordentligt och torkas helt torra innan de staplas i varandra. Annars kommer de börja mögla. De stora kärlen som sportdryck blandats i kräver extra noggrann rengöring eftersom de återanvänds direkt på nästa tävling. Skrubba ordentligt med borste och diskmedel tills de inte är klabbiga längre.

Räkna hur många bars, gels, bananer, sportdryckspulverpåsar och flaskor som inte gått åt och skriv antal på kartongen de levereras i. Öppna därför inte alla kartonger på en gång vid uppställning av depån.

Rulla ihop slangar, tejpa på samma sätt som de levererades och skriv vilken depå de kommer ifrån.

Notera eventuell trasig utrustning och meddela Teamleader efter tävlingen.