

## **Fartstrening i regi av Buskerud Skikrets**

### **Intensjon:**

Buskerud Skikrets tilrettelegger for fartstreningen. Alle klubbene er medarrangører og har medansvar for å organisere treningen, herunder å hjelpe til med aktiviteten og å bidra til å ivareta sikkerheten på treningen. Ansvarlig klubbtrener skal sørge for at alle utøverne i egen klubb er informert om og følger gjeldende anbefalinger og reglement.

### **Gyldig forsikring kontrolleres:**

- Samlingsansvarlig i skikretsen er ansvarlig for å sjekke Buskerud Skikrets sin lisens.
- Ansvarlig klubbtrener kontrollerer sin klubbs lisens/forsikring.
- Personlig lisens skal løses av alle fra og med 13 år, ref. NSF's reglement. Personlig ansvar.

### **Forberedelse**

1. Varsle legevakt/AMK
2. Varsle Luftambulansen
3. Radiokontakt med anlegget/ansvarlig person/eier
4. BSK sørger for ansvarlig helseperson
5. Alle grupper skal kunne nå helseansvarlig uten omvei (kjent kanal og tlf)
6. Førstehjelpsbåre plasseres klar på topp av anlegget eller ved skuter med tilgjengelig sjåfør
7. Avtale tid og sted for lagledermøte: Planen for dagen gjennomgås, ansvar fordeles, varslingskanal velges.
8. Utstyrskontroll: Et personlig ansvar. Ansvarlig klubbtrener kontrollerer sine løpere: sjekker bindinger, ski, støvler og hjelm, samt at ryggplate benyttes.

### **Hvert treningsområde skal ha sin «Jury» med fokus på sikkerhet**

1. Områdeansvarlig.
2. To stk assistenter, fungerer som dommer og dommer ass.
3. Denne trioen har på vegne av alle klubbene sammen med samlingsansvarlig ansvar for at treningen kan gjennomføres forsvarlig.

### **Normal prosedyre i hvert område når området er godkjent av jury**

1. Områdeansvarlig ber om avklaring fra alle posisjoner nedenfra og opp, før starten frigis. Eks: Mål klar, hoppet klart, skråkjøring klar, Harasletta klar, 180gr klar, start klar.
2. Etter alle opphold skal samme avklaringsprosedyre på nytt før start av ny løper.
3. Sklipatruljer/preparering bestemmes av områdeansvarlig og i hovedsak ved stopp av trening.
4. Klær og skitransport skal foregå utenfor treningsarena, evt ved stopp i trening.
5. I utgangspunktet skal det ikke være bevegelse av andre enn utøverne under gjennomføring av fartstrening.

### **Ved hendelse**

1. Posisjonsansvarlig melder: START STOPP. Start kvitterer START STOPPET og evt hvilke løpere som nettopp har startet og hvem som står på start.

2. START STOPP betyr at andre løpere i løypa/området flagges av på første mulige posisjon. Den som flagger av en løper melder tilbake på radio hvilken løper og hvor den er flagget av.
3. Posisjonsansvarlig må raskest mulig skaffe seg oversikt over fall/skade/stoppestedet og evt avklare behov for ytterligere assistanse.
4. Dersom det ikke er behov for ytterligere assistanse kan posisjonsansvarlig gi et anslag om evt opphold før løypa på nytt kan klareres fra bunn til topp.
5. Ved behov for assistanse SKAL behov meldes, samlingsansvarlig varsles og radiokanal skiftes til avtalt VARSLINGSKANAL for aktuelt personell.

#### **Ved behov for assistanse**

1. Velge VARSLINGSKANAL.
2. Gi info til helseansvarlig.
3. Sette i gang nødvendig førstehjelp.

#### **Førstehjelp:**

##### Fri luftvei:

Hodet bakover, åpne munn, underkjeve frem.

##### Stans store, synlige blødninger:

Direkte trykk, hev, bandasjer.

##### Hold pasienten varm:

Ly, teppe, jakker etc.

##### Bevisstløs, puster normalt:

Stabilt sideleie.

##### Bevisstløs, puster ikke normalt:

Hjerte-lunge-redning; 30 kompresjoner midt på brystkassen, 2 innblåsing – gjenta til hjelp kommer.

#### **Helseansvarlig sitt ansvar ved hendelser**

1. Skaffe seg oversikt over skadestedet
2. Ved behov varsle AMK/LA/Legevakt og bakkeier/ansvarlig.
3. Følge opp videre nødvendig førstehjelp.
4. Avklare med samlingsansvarlig hvorvidt han/hun kan bli i arenaen og om treningen kan fortsette.

**Oppsummeringsmøte avholdes etter endt trening hver dag.**