

Sikkerhet ved løp utenfor bane:

Dette er en veiledning på hvordan man skal sørge for sikkerhet under konkurranser ved gateløp og terrengløp. Spesielt gjelder dette når løpet går på gater som ikke er stengt for kjøretøy. Tenk gjennom hva som kan gå galt ved arrangementet

Sikkerhet ved gateløp:

Foreta nødvendige søknader.

Gjerde inn start- og målområdet.

Skilt som opplyser at løp pågår.

Ha tilstrekkelig antall vakter og disse bør ha refleksvester.

Startområdet bør gå rett fram 60 til 100 meter og ha tilstrekkelig bredde.

Utarbeid en plan der løpere møter hverandre underveis i løpet.

Unngå krappe svinger og smale seksjoner. Unngå trafikkerte veier.

Påse at publikum ikke står i løpetraseen.

Ved løp på trafikkerte veier:

Vakthold der løperne krysser trafikkert vei.

Løp på venstre side. Unngå løping gjennom kryss og rundkjøringer.

Unngå høyresvinger hvis løpet går på venstre side av veien.

Løp mot klokka når det er rundløype.

Drikkestasjoner:

Drikkestasjon ved start- og målområdet, og ved ca. hver 5 km.

Autoriserte personer skal holde seg innenfor tildelt område og ikke komme ut i løypa.

Helse:

Ha gode varslingsrutiner. Ha telefonnummer til legevakt ambulanse lett tilgjengelig.

Ha helsepersonell i målområdet.

Førstehjelp må ha plan for å komme inn til utøver som trenger hjelp, og plan for å transportere løper ut av skadeområdet.

Vite hvor førstehjelpsutstyr og nærmeste hjertestarter er. Må kunne bruke dette.