

Som flagpost udfører du en meget vigtig opgave, der består af to primære dele

Vejvisning

Med det udliveredede flag peger du i den retning, deltagerne skal køre, så de kører den rigtige vej. Husk at flaget skal pege i kørselsretningen. Du er et "levende skilt" og din opgave er at stå stille og vise deltagerne den rigtige vej.

Sikkerhed

Ved din synlige tilstedeværelse er du med til at vise trafikanterne, at der er et arrangement, så de er opmærksomme på en anderledes trafik.

Hjælpe værktøjer

Der er optil flere værktøjer der kan være nyttige når du er på vagt.

Flag: er typisk en træpind eller en aluminiumstang på ca. 40 cm. Der er monteret et trekantet eller firkantet flag i den ene ende.

Flaget skal altid pege i kørselsretningen.



Radio: Brug gerne ekspeditionsord, det kan simplificere kommunikationen. Ekspeditionsord er en række fastsatte ord, der klart angiver hvornår et opkald starter og slutter samt angiver forventningen til modtageren.

Ekspeditionsord:	Betydning:
Modtager kontrol	: Forespørgsel til sende og modtagerforhold.
Hvorledes hører de mig	: Forespørgsel til sende og modtagerforhold.
Gentag	: Gentag beskeden.
Modtaget	: Beskeden er modtaget og forstået.
Indforstået	: Beskeden er modtaget og forstået jeg efter kommer anvisningen.
Signal til alle	: Vigtig besked til alle.
Vent	: Jeg er optaget og vender tilbage.
Intet hørt slut	: Jeg har kaldt dem, men ikke hørt deres svar.
Jeg staver	: Der staves med det fonetiske alfabet.
Her er	: Dette kald er fra xxxx
Korrekt	: Hvad du har sendt er rigtigt.
Rettelse	: Der var en fejl i min besked.
Skift	: Min besked er færdig, jeg forventer et svar.
Slut	: Min besked er færdig, jeg forventer ikke svar.
KSN	: Kommandostation.

En god regel er at præsentere sig først, og herefter meddele hvem beskeden er til. F.eks.

"post 22 til KSN - der mangler flagpost ved krydset Jernbanevej / Skolegade."

"KSN - modtaget. Jeg tager mig af det."

HUSK: **Tryk** (vent 1 – 1,5 sec.) **Tal** (vent 1 – 1,5 sec.) **Slip knappen.**

112: Man kan med fordel installere 112 app'en, den kan hentes til alle typer telefoner for mere info se www.112app.dk – eller blot søg efter den i appstore. Google play, eller Windows Phone Store.

Hvis uheldet skulle være ude og i har rug for at ringe til 112, er app'en den hurtigste måde at ringe efter hjælp på, samt den sender din telefons GPS koordinat til alarmcentralen, så hjælp hurtigere kan nå frem.



Hjertestarter: Med app'en på din smartphone har du mulighed for at orientere dig om, hvor den nærmeste hjertestarter er placeret.

I en akut situation kan det redde liv at have app'en installeret, du kan nemt og hurtigt finde frem til den nærmeste hjertestarter. Læs mere her: <https://hjertestarter.dk>





Beføjelser

Som flagpost må du IKKE gennemføre trafikregulering hverken i forhold til deltagerne eller andre trafikanter.

Men du må GERNE standse trafikanter/deltagere for at undgå en farlig situation.

Trafikken standses ved at placere dig synligt og gøre synligt tegn med det udleverede flag.

Men du må IKKE starte hverken deltagere eller øvrige trafikanter igen (f.eks. ved at vinke dem frem). Når situationen er overstået, skal du blot træde til side og sænke flaget. – dette skyldes at du kan drages personlig til ansvar hvis du starter trafikken og der derved sker et uheld.

Står du på en post, hvor ente politiet eller en trafikofficer er tilstede, skal deres anvisninger altid efterfølges.

Arrangement callcenter

Der vil typisk være et callcenter ved større arrangementer, som kan bruges til forfaldende spørgsmål mm. Det er vigtigt at du er bekendt med dette telefonnummer (f.eks. har det indlagt på mobiltelefon).

Call centeret kan bl.a. hjælpe hvis deltageren udgår af løbet og gerne vil vide, hvornår den næste opsamlingsbus passerer eller hvis deltageren har mindre skader, og gerne vil vide hvornår et af de mobile sanitetshold kan forventes at passere.

Hvis du oplever at en deltager kommer til skade, er det også vigtigt at du giver besked om dette til callcenteret og oplyser hvilken post du ringer på, dit navn og telefonnummer, hvad der er sket, startnummeret på den skadede deltager.

Ved alvorlig skade eller uheld kontaktes alarm 112 som det første, efterfølgende kan callcentret kontaktes, her oplyses hvad der er sket og at alarm 112 er blevet kontaktet.

Flagpost koordinator

Der vil typisk være en koordinator som har ansvaret for flagposter, Det er vigtigt at du også er bekendt med koordinatorens telefonnummer (f.eks. har det indlagt på mobiltelefon).

Så du kan kontakte én, hvis du har brug for afløsning eller lignende.

Før din vagt starter

Sørg for at være udhvilet både fysisk og psykisk inden din vagt starter.

Under et arrangement er det utroligt vigtigt at:

- At du lytter til din egen krop og dit hoved.
- Holder de nødvendige pauser
- Husk at drikke rigeligt.
- Aftal med din makker når du skal træde af på naturens vegne.

Er du trætt i hovedet eller i kroppen så hold en pause og kontakt straks din flagpost koordinator, så du evt. kan afløses.

Hvad skal jeg medbringe

Det kan være en god ide at sørge for følgende inden din vagt starter:

- Din mobiltelefon er fuldt opladet.
- At du har medbragt en fuld opladet "Powerbank"
- At du har rigeligt Solcreme med.
- Ekstra taske / køletaske til din madpakke og drikkevare.



Postinstruktioner

Det er vigtigt at du inden du går ud på din post, har fået grundig instruktion i den arbejdsopgave. Typisk er der et informationsmøde, hvor du modtager du en postinstruktion fra flagpost koordinatoren. Postinstruktionen viser hvor du skal på post, ruten, tidsrum, evt. særlige opgaver eller anden information.

- Sørg for at have aftalt hvordan du kommer ud til din post og hjem igen.
- Medbring beklædning som passer til vejret – husk at de kan ændre sig i løbet af dagen.
- Medbring mad og drikke, så du kan klare dig på posten.
- Medbring en lygte, hvis du skal bemande posten i mørke.
- Medbring den udleverede sikkerhedsvest og vejviserflag.

Når du ankommer til posten

Du skal være klar på posten på det tidspunkt, der fremgår af din postinstruktion.

Ved ankomsten til poststedet skal du kontrollere at skiltningen omkring poststedet er udført i overensstemmelse med postbeskrivelsen.

Der vil normalt være placeret skilte ca. 25-50 m før posten, ved posten og ca. 25 m efter posten for at hjælpe deltagerne den rigtige vej.

Såfremt skilte er blevet fjernet melder du dette til den callcenteret eller flagpost koordinatoren.

Såfremt skilte er blevet flyttet, så de viser forkert, skal du ændre disse, så de peger den rigtige vej.

Udførelse

Du skal være operativ som flagpostpost i hele tidsrummet indtil du får besked om at du må nedlægge posten (se postbeskrivelsen).

Flagpostens primære opgave er at vise deltagerne i feltet den korrekte rute. Dette sker ved at stå på den plads, der er angivet i postbeskrivelsen og pege med det udleverede flag i den retning som deltagerne skal færdes.

Det er derfor VIGTIGT at du som flagpost har fået udleveret beskrivelsen af den pågældende post og har forstået rutens forløb, så du viser deltagerne den rigtige vej.

Flagposterne informerer efter behov deltagerne om afstand til mål eller til næste depot, mulighed for sanitetsstøtte ved mindre skader samt mulighed for at udgåede deltagere kan samles op af opsamlingsbussen.

I tilfælde af uheld med alvorlig personskade tilkalder flagposten om nødvendigt redning ved at ringe 112. Af hensyn til løbsledelsens opfølgning på evt. uheld skal flagposten snarest muligt kontakte løbets callecenter og oplyse om uheld (angive postnummer, eget navn og mobilnummer, den skadede deltagers startnummer samt hvad der er sket).

Det kan forekomme at deltagerne i feltet er meget forsinkede i forhold til den planlagte passagetid (f.eks. pga. vejrforhold, uheld eller andet) kan det være nødvendigt at poster er bemanded i længere tid end først planlagt, hvis det er tilfældet, vil du blive kontaktet af flagpost koordinatoren.

Det er vigtigt at du først forlader din post, når flagpost koordinatoren har givet grønt lys og du har fået personligt besked. Beskeden vil typisk komme fra en løbsofficial, der køre rundt og siger at vagten er ovre.

Når din vagt er ovre

Oprydning på og omkring de enkelte poster.

Skilte skal typisk nedtages og samles i en bunke eller to.

Alt udleveret materiel skal afleveres til din flagpost koordinator.