

Instruktion för funktionärer – incheckning av cyklar

4:18:4 Kalmar – Onsdag 14 augusti 2025, 12:00–17:30

Innan du börjar

- Byt om till funktionärströja, finns i arbetsboden. Fråga teamleadern om något är oklart.
 - Läs igenom denna instruktion noggrant + Tävlings PM
 - Bekanta dig med växlingsområdet och incheckningsflödet.
-

Checklista vid incheckning av deltagare

1. Kontrollera följande när deltagaren kommer fram med sin cykel:
 2. **Armband på handleden** – visar att personen är registrerad.
 3. **Tidtagningschip** – ska delas ut **efter** incheckning, när deltagaren lämnar växlingsområdet.
 4. **Dekaler på rätt plats:**
 - a. ✓ Hjälm (fram)
 - b. ✓ Cykel (sadelstolpe)
 - c. ✓ Överdragspåse
 5. **Nummerlapp**
 6. **Hjälm på huvudet och knäppt** – kontrollera att den sitter rätt och är CE-märkt.
 7. **Cykelkontroll:**
 - a. ✓ Fungerande bromsar
 - b. ✓ Styrplugg
 - c. ✗ Elcyklar eller cyklar utan frihjul är ej tillåtna
 8. Om något saknas eller är fel:
 9. Hänvisa till **Expo-området** för:
 - Nummerlapp / dekaler (startkuvert)
 - Race belt (för nummerlapp)
 - Bike service (för bromsar)
 - Problem med chip? Informera att det delas ut när de lämnar området.
-

Rollfördelning vid incheckningen

Tid	Antal funktionärer
12:00–15:00	2-3 personer (1 st som är rörlig byter av m.m.)
15:00–18:00	4-5 personer (1 st extra sista timmen)

Roller (när det börjar bildas köer):

- **1 person utanför ingången:**
 - Påminn om: dekalerna ska vara påklippta, hjälm på/knäppt, armband.
 - Ska påminna om ovan men **inte godkänna** något.
 - Anhöriga får inte följa med in i växlingsområdet. Hänvisa till utgång under tiden deltagare checkar in. Undantagsvis kan vi godkänna minderårig som inte klarar sig själv eller har annan anhörig att vara hos, ex de väntar innanför stängslet vid ingången. Överenskommelse sker i dialog med incheckningspersonerna.
 - **3 personer vid tre incheckningsstationer:**
 - Kontrollera allt enligt checklistan.
-

Vanliga frågor från deltagare – så svarar du:

Fråga	Svar
Var hämtar jag chipet?	Du får chipet när du går ut från växlingsområdet efter att ha checkat in cykeln.
Får jag gå in igen efter att jag checkat in?	Ja, fram till 17:30 – om du har ditt armband. Du måste lämna området senast 17:45.
Hur funkar växlingen?	Sim upp → Cykel ut → Cykel in → Löp ut. Raderna är märkta med bokstav – tipsa om att ev memorera bokstav snarare än startnummer.
Hur får jag lägga mina saker?	Lägg saker i en egen låda (medtagen själv) vid din cykel. Påsen med överdrag hängs upp separat.
Finns det pumpar?	Ja, det finns ett "pumphotell" inne i växlingsområdet. Det finns också pumpar att låna
Hur hänger jag min cykel?	Cykeln placeras bäst genom att hänga upp den på sadeln och framhjulet i den riktning man ska.
När får jag tillbaka min överdragspåse?	Efter alla har växlat till cykelmomentet, ca 19:30.

Fråga	Svar
Måste jag ha våtdräkt?	Våtdräkt är obligatoriskt under 16 grader för alla. Proffs får ej använda det över 21.5 och age group över 24,5 eller 28, 8 i specifika fall. Neoprestossor tillåtet under 18.3 grader.
Kan jag ta med sällskap in?	Nej – endast deltagare med armband får komma in. Undantag görs om små barn måste följa med, använd sunt förnuft. Vänta vid ingången exempelvis.
Säkerhetsnålar?	Finns några att få vid incheckningen. Annars tipsa om ett race belt, finns att köpa i Expo.

Stafett – särskilda regler

- Endast **cyklisten** checkar in cykeln och får tidtagningschip (Cyklisten måste ge chipet till simmaren innan start. Cyklist och löpare måste vara i växlingsområdet innan kl 18.
 - Växling sker i särskild **stafettbox**. All utrustning (utom cykel) förvaras där.
 - Endast den som ska tävla i aktuell gren får hantera cykeln.
-

Utrustning för funktionärer att ha till hands:

- Instruktionsblad (detta dokument)
- Några plugg
- Några säkerhetsnålar
- Tejp
- Spritpenna för att skriva på reservlappar.
- Mindre buntband för att fästa sladdrande vajrar etcetera