



# HJÆLPER GUIDE

VM i Mellem Distance  
Duathlon Viborg 2022



**VIBORG**  
KOMMUNE



World  
Triathlon

Duathlon  
World Championships

Middle Distance  
VIBORG 2022

**POWER MAN**



OUTDOOR  
ARENA

## Tak!

Fordi du vil være frivillig ved VM i Mellem Distance Duathlon 2022, der arrangeres af **Outdoor Arena** i partnerskab med **World Triathlon, Powerman, Sport Event Danmark, Viborg Kommune** og **Sonne Konzept**.

Og ikke mindst med hjælp fra mere end **300 frivillige**, der giver en hånd med både før, under og efter VM. Der skal på forhånd lyde en **stor tak** til dig, fordi du ønsker at gøre en frivillig indsats og være med til at gøre en forskel ved det forstående verdensmesterskab i duathlon.

For at vi alle arbejder frem mod samme mål og for at afklare en række spørgsmål fra dig og andre frivillige, har vi lavet denne håndbog, der indeholder vigtig information.

Det er vigtigt, at du gennemlæser og medbringer håndbogen de dage, du arbejder. Den kan medbringes enten i print eller som online version.

Husk på, at rigtig mange arbejder som frivillige hjælpere på dagen – nogle med mere ansvar end andre. Men i bund og grund har vi alle et ansvar i forhold til at skabe en god stemning og et fantastisk VM.

**Vi ser frem til at arbejde sammen med dig!**

På vegne af VM-organisationen,

**Penille Gammelby**

Frivilligkoordinator

Tlf. 40 32 83 08

[Penille@outdoorarena.dk](mailto:Penille@outdoorarena.dk)



# PROGRAM FOR VM

## FREDAG DEN 6. MAJ

10:00 - 18:00	EXPO and registration are open
10:00 - 14:00	All beside below countries registration
14:00 - 15:00	GBR TEAM registration
15:00 - 16:00	GER TEAM registration
15:00 - 17:00	Q & A / Head Referee
16:00 - 18:00	DEN TEAM registration
17:00 - 19:00	Pasta Party and Official opening
18:00 - 20:00	Elite registration

## LØRDAG DEN 7. MAJ

06:00 - 18:00	Info Booth open
07:30	Bag Dropoff open
07:30 - 08:45	Elite check-in / athletes lounge
08:00 - 08:45	Elite Bike Check-in / Final uniform check
08:00 - 10:10	AG Bike Check-in / Final uniform check
09:00 - 10.10	Open Race Long Bike Check-in
09:00 - 11.30	Open Race Short Bike Check-in
09:00	Start ELITE MEN
09:05	Start ELITE WOMEN
09:10	Start ELITE Para
09:50	Start AGE GROUP MEN 18-44
10:00	Start AGE GROUP MEN 45-59
10:10	Start AGE GROUP MEN 60+
10:20	Start AGE GROUP WOMEN
11:00	Start OPEN Long Distance incl relay
11:30	First ELITE Finishers
12:10	Start OPEN Short Distance incl relay
12:30	Medal Ceremony - Elite
15:00	Cut-off time - Bike Lap
15:00	Medal Ceremony - AG
17:00	Cut-off time: All Races - Finish time
18:00	Closing of the 2022 event

# PRAKTISK INFORMATION

Du modtager al informationer omkring din vagt fra frivilligkoordinatoren.

Derfor må du meget gerne have haft kontakt til din koordinator, inden du møder lørdag den 7. maj, så du er sikker på, hvad du skal lave på dagen:

## Penille Gammelby

Tlf. 40 32 83 08

Når du arbejder som frivillig, skal du vide, at vi er afhængige af din tilstedeværelse. Vi forventer derfor, at du møder op til dine vagter som aftalt.

## TRAFIK INFO PÅ DAGEN

Der vil være store trafikale ændringer i Viborg midtby og ud mod Hald Ege, Dollerup og Finderup i forbindelse med VM. Som frivillige er det vigtigt, at du sætter dig ind i disse ændringer, da mange af de spørgsmål du vil få på dagen, vil omhandle dette.

VM-ruten spærres af for al trafik (gælder både biler og cykler) lørdag morgen den 7. maj kl. 06.30. I tidsrummet kl. 06.30-15.00 vil alt trafik derfor være lukket på ruten. Gående kan krydse ruten, med opmærksomhed for atleterne.

Afspærring af VM-ruten ophæves. løbende fra kl. 15.00. [På kortet her, kan du se både løbe- og cykelruten.](#)

## SYGDOM

I tilfælde af sygdom bedes du kontakte din koordinator hurtigst muligt.

## ANKOMST PÅ DAGEN

Vi anbefaler alle frivillige at komme i god tid. Ankommer du i bil, kan du med fordel parkere ved p-pladsen overfor Rådhuset, Prinsens Allé 5.

## FRIVILLIGE PAKKEN

Første gang du møder ind på en vagt vil du modtage en pose med følgende indhold:

- Vest
- Forplejning
- Vagtmappe

## BEKLÆDNING

Alle frivillige skal bære det udleverede tøj synligt, dvs. som yderste lag. Derudover anbefales praktisk påklædning til dagens vejr, så hele dagen bliver en god oplevelse.

## FORPLEJNING

Du modtager en sandwich, et stk. frugt og vand. Vi anbefaler at medbringe the eller kaffe, da dette kan holde dig frisk. Er du allergiker eller lignende, bedes du informere din koordinator om dette.

## RYGNING OG ALKOHOL

Tag venligt hensyn til andre, hvis du skal ryge. Indtagning af alkohol er ikke tilladt under din vagt.

# SPØRGSMÅL OG PROBLEMSTILLINGER DU KAN MØDE PÅ DIN VAGT

## FØRSTEHJÆLP – VIGTIGT!

Den 7. maj har VM i Duathlons beredskabsteam i fællesskab med myndighederne (politiet, beredskabet, ambulance med flere) et fælles koordinationscenter (BSK). Hvis der opstår en kritisk situation, f.eks. hvis der er behov for hjælp, skal du som frivillig altid kontakte VM's beredskabsteam på **tlf. 40 95 32 02**, så vil BSK koordinere hjælpen. Det er vigtigt, at du **indkoder dette nummer i din mobil**, så du hurtig kan ringe nummeret op.

Når man gennemfører store events med mange deltagere og tilskuere, er der altid en risiko for at overbelaste systemet. Der kan let opstå ventetid på en ambulance, hvis alle ringer efter én, uanset hvilken skade en deltager har pådraget sig.

Du skal efter bedste evne vurdere, om det er en alvorlig skade, der kræver umiddelbar respons, eller om der er tale om en mindre skade, som godt kan vente. Situationen er afgørende for, hvad du som frivillig skal gøre:

- I tilfælde af akutte, livstruende situationer skal du altid ringe 1-1-2. Oplys hvad der er sket, hvor

det er sket og hvor mange, der er kommet til skade.

- Ved mindre skader på ruten eller i målområdet, f.eks. en forstuvning eller lignende, skal du henvise deltageren til løbets **samarit station, der holder til i gården bag Nytorv 11 (målzone)**. Hjælp deltageren med trafikinfo, så personen kommer den hurtigste vej tilbage.
- Hvis deltageren ikke selv kan flytte sig til samarit stationen, skal du kontakte BSK, der vil forsøge at arrangere transport. Forbered deltageren på ventetid.

## Toiletter

Toiletter findes ved skiftezone, Domkirkepladsen og ved målområdet.

## Pressen

Hvis du som frivillig bliver mødt af pressen med spørgsmål vedrørende VM, så bedes du henvise til **Henrik Karlsen på tlf. 20 68 30 30**.

## Andre poster

Du vil altid kunne finde alle postbeskrivelser online på [www.powerman.dk](http://www.powerman.dk).

# TIPS OG TRICKS TIL FLAGPOST ELLER TRAFIKOFFERET

Står du som flagpost eller trafikofficial til et løb, er du ofte den første, som en bilist møder. Afhængigt af din rolle, kan din opgave være at regulere eller orientere denne om afviklingen af løbet.

I langt de fleste situationer foregår dette i gode og venlige forhold, men du kan også risikere at stå i en ubehagelig situation, hvis du møder en bilist, som ikke er tilfreds med, at der kan forekomme lidt ekstra ventetid. Eller en bilist, der ikke er tilfreds med, at det ikke er muligt at køre ud på ruten.

Her er en række gode råd til hvordan du kan fremstå, når du står som flagpost eller trafikofficial:

## **Oplys bilisten, du møder**

Er du flagpost, har du ikke rettighederne til at regulere trafikken. Men du har mulighed for at oplyse trafikanten om, hvad der foregår. Når du møder en bilist, er det derfor en god idé at forklare, hvad der foregår.

Ruten er 100 procent spærret, så bilisten kan ikke færdes på ruten. Derfor er det en rigtig god idé, at du kan være klar med alternative råd til omveje for bilisten. På den måde kan du hjælpe bilisten godt videre.

## **Hav forståelse for bilistens ulempe**

Den bilist du møder kan have travlt eller være stresset.

Det hjælper derfor altid, hvis du udviser forståelse for den irritation de kan opleve, når de kan være nødt til at køre en omvej på grund af cykelløbet.

## **Vær venlig - men autoritær**

Som både trafikofficial og flagpost er det vigtigt, at du er venlig og oplysende overfor bilisten. Men det kan også være vigtigt, at du er bestemt, når du skal informere om, at der er spærret. Udstråler du autoritet og overblik, vil du automatisk få mere respekt hos bilisten.

## **Husk, at du har kommunens og politiets opbakning**

Skulle du være uheldig at møde en bilist, der bliver sur over afviklingen af cykelløbet, så husk, at arrangøren både har kommunes og politiets tilladelse til at afvikle løbet. Det kan du også sagtens fortælle bilisten.

Alle beboer, som er berørte af den lukkede rute, er blevet informeret via e-boks. Er du i en situation, hvor det er nødvendigt, kan du kontakte **BSK på tlf. 40 95 32 02.**

## Fløjte

Alle post har fået udleveret minimum én fløjte.

Fløjten benyttes for at skabe fokus på at gøre opmærksom på evt. kommende atleter på ruten eller for at skabe fokus på din tegning.

## Udrykningskøretøjer

Selvom ruten er lukket for alt kørsel, har udrykningskøretøjer ALTID forkørselsret.

Hvis der på din post kommer et udrykningskøretøj:

- BSK forsøger at melde udrykningskøretøjet, hvis din post er berørt
- Ryd nødvendige spærringer mm.
- Skab opmærksomhed omkring, at der kommer et udrykningskøretøj, når den kan spottes.

## Sluser overgang

Står du ved en post, hvor der er en sluse overgang:

- Rundt på ruten vil der være sluse overgange, hvor det er muligt at krydse ruten
- Slusen benyttes af redningskøretøjer og få steder til bilister og gående
- Der vil være en trafikofficiel på posten til at dirigere trafikken igennem slusen
- Sørg for altid at tjekke, om der er atleterne indenfor rækkevidde, inden bilisten krydser vejen.





## ANDEN INFORMATION OM VM

Vi vil anbefale dig at læse mere om VM på [www.powerman.dk](http://www.powerman.dk), så du føler dig klædt på til dagen.

Du kan også orientere dig om både løbe- og cykelruten, samt afspærringer på [www.viborg.dk/powerman](http://www.viborg.dk/powerman).

## VM AMBASSADØR

Sidst, men ikke mindst er det vigtigt at huske på, at du som frivillig er vores ansigt udadtil og derved ambassadør for arrangementet.

Du gør en forskel for de personer, du møder på din vej og for, om de får en god oplevelse.

Så find smilet frem og nyd, at du er en del af et verdensklassearrangement!

## KONTAKTER

**Midtjysk Brand & Redning i BSK**  
Michael Thomsen Sønderhaven  
Tlf. 20 48 99 51

**AMK Vagtcentralen**  
Tau Jørgensen  
Tlf. 22 22 14 53

**Løbsleder**  
Henrik Karlsen  
Tlf. 20 68 30 30

**Indsatsleder Politi**  
Ulrik Amdi  
Tlf. 30 60 24 20

**Sektorleder**  
Emilie Dakhini  
Tlf. 40 95 32 02

**Forbund Og atleter**  
Jacob Sonne-Schmidt  
Tlf. 51 91 21 43



**VIBORG**  
KOMMUNE



World  
Triathlon

**Duathlon**  
World Championships

Middle Distance  
**VIBORG 2022**



OUTDOOR  
ARENA