



Instruktion för träningsansvariga

1. Inledning

Varje träningsansvarig har tilldelats en bestämd karta/plats. I vissa fall är det även specificerat vilken typ av träning som ska arrangeras. Är det inte specificerat är det vanliga banor som gäller. Bedömer ni att den plats som ni blivit tilldelade inte fungerar måste ni ta upp det med breddkommittén för att bli tilldelad en ny plats.

Ambitionen vid träningarna är att fokusera på medlemmarnas utveckling av orienteringsförmågan vilket innebär att ni som träningsansvariga i första hand ska fokusera på att lägga bra banor. Eventuellt teknikanvändande är helt upp till er själva. Ni behöver inte använda vare sig Eventor, SI-enheter eller MEOS. För att deltagare ska veta vilka som är ledare använder vi ledarvästar som finns i ryggsäcken.

2. Banor/klasser

För att det ska finnas banor för alla oavsett ålder och kunnande ska man som banläggare vid träningar lägga 4 olika banor med olika svårighet och längd. I tabellen nedan framgår banornas längd och svårighetsgrad och även vilken klassindelning som gäller vid våra klubbävlingar.

Döp klasser och banor i Ocad enligt tabellerna, t.ex. heter alltid klassen Blå 3,0 även om banan som du lägger blir längre eller kortare.

Ni kommer att meddelas särskilt om ni ska lägga en mycket lätt bana.

Bana/klass	Deltagare	Banlängd
Vit 2,0	Nyborjare + HD10	1,5 - 2,0 km
Gul 2,5	HD12-14	2,0 - 2,5 km
Orange 3,0	HD 16 + D50+	3,0 - 3,5 km
Blå 3,0	D 17-49 + H50+	3,5 - 4,5 km
Svart 5,0	H17-49	5,0 - 7,0 km

* Kort beskrivning av svårighetsgraderna enligt SOFT:s banläggarkriterier finns att läsa på SOFT:s hemsida. Det finns även en bra sammanfattning på OK Enens hemsida

(<https://www.okenen.se/traning/Orienteringsteknik/>)

3. Genomförande

1. Reka det område som ni har blivit tilldelade. Upptäcker ni förändringar som måste föras in på kartan kontakta då kartkommittén (kartor@okenen.se).
2. Om ni behöver kontakta markägare och eventuellt jakträttsinnehavare kommer detta att meddelas när ni blir ansvariga för en träning. Ni behöver dock efter att ni har bestämt exakt vilket område som ni kommer att använda kontakta Gustav Johansson (gustav@hydrophyta.se, 070-690 47 71) för att få en lista på markägare.
3. Banläggprogram/kartor
 - a. OCAD finns på en dator på kontoret i Gånstagården. Du kan också hämta och installera OCAD hemma. Logga in på OK Enens hemsida och gå till *Kartor/Kartinfo till medlemmar*, där finns en länk till ett dokument med instruktion.
 - b. Purplepen går också utmärkt att använda (gratis att hämta på <https://purplepen.golde.org/>)
 - c. Kartorna finns på nätet, logga in på OK Enens hemsida och gå till *Kartor/Kartinfo till medlemmar*, där finns en länk till våra kartor
4. Lägg in ert namn och telefonnummer på kartan så att ni kan kontaktas om något händer deltagarna under genomförandet
5. Vid utskrift av kartor - skriv ut (den andra kolumnen är för när ungdomarna springer banor):

<u>Bana</u>	<u>Antal 1</u>	<u>Antal 2</u>
Vit 2,0	Ej med	10 ex
Gul 2,5	10 ex	20 ex
Orange 3,0	15 ex	25 ex
Blå 3,0	12 ex	12 ex
Svart 5,0	12 ex	12 ex

6. Kontakta någon ur breddkommittén så att de är beredda på att ta emot och lägga upp inbjudan/PM på hemsida och banläggningsfil på Livelox
7. Skriv Inbjudan/PM och skicka till breddkommittén bredd@okenen.se en vecka innan träningen. Eller lägg upp den själv om du har behörighet och kunskap.
8. Skicka banläggningsfil till bredd@okenen.se, i syfte att banorna ska kunna läggas upp i Livelox. Eller lägg upp den själv om du har behörighet och kunskap.
9. Samma dag eller tidigast en dag före sätts orange/vit snitslar (eller skärmar) ut. Sätt även ut en inplastad kodsiffra.

10. Skylta vid behov till träningen med hjälp av skärmar och eventuellt skyltar
11. Genomför träningen
12. Ta in skärmar samma dag eller senast dagen efter. Låt snitslar och kodsiffror sitta kvar.
13. Häng upp blöt materiel så att den torkar. Återställ materialen innan den ska användas nästa gång. Du behöver själv med hjälp av kalendern på hemsidan kontrollera när materialen ska användas nästa gång
14. Ta in snitslar tidigast en vecka efter genomförd träning/tävling
15. Skicka banläggningsfil till kartor@okenen.se i syfte att den ska arkiveras i klubbens arkiv

4. **Du som ansvarig för träningen är även ansvarig för följande:**

- För att ingen deltagare blir kvar i skogen
- Se till att inget skräp lämnas kvar på träningsplatsen eller i skogen, tex plasticsnitslar
- Att lägga plastfickor i avsedd back (i vita skåpet på kontoret) och kasta överblivna kartor
- Att lämna kontoret och övriga utrymmen i Gånstagården i städat skick. Lämna inte buntar med överblivna kartor om inte detta speciellt överenskommit.

5. **Allmänna tips**

- Var ute i så god tid som möjligt
- Reka skogen och kontrollpunkterna i förväg och markera gärna kontrollpunkterna samtidigt så blir det lättare att sätta ut kontrollerna vid träningstillfället
- Om du känner att tekniken blir för mycket kanske du kan få hjälp av ett biträde med det. Kontakta arrangörskommittén om du vill ha hjälp med att hitta ett biträde
- Bekanta dig gärna med all teknik du tänkt använda i förväg. Kanske kolla med/på någon som lagt en tidigare träning/tävling
- Fråga i tid om det är något som verkar oklart eller svårt.

6. **Material/utrustning**

- Kontoret Gånstagården
 - Plastfickor
 - Plastbackar till kartor
 - Ryggsäck
 - Inplastade kodsiffror
 - Ledarvästar
 - 5 st. kompasser
- Förrådet
 - Träningsskärmar
 - Reflexstavar
 - Snitslar
 - Tält
 - Enhetskäppar
 - Målskyltar
 - Bord
- Målkursförrådet
 - Bockar

1. **Kontaktuppgifter till breddkommittén**

All e-postkommunikation ska gå via bredd@okenen.se

Namn	Telefonnummer
Patrik Lander	073-447 90 74
Per Samuelsson	070-229 89 32
Mattias Olofsson	073-715 14 14