



IF FYREN

FUNKTIONÄRSGUIDE

En enkel guide för funktionärer
vid friidrottstävlingar

*Tillsammans skapar vi
trygga och roliga tävlingar!*



TRYGGHET • GLÄDJE • GEMENSKAP • UTVECKLING

IF Fyren

FUNKTIONÄRSGUIDE

Välkommen som funktionär!

Att vara funktionär på en friidrottstävling är mycket enklare än det kanske först verkar.

Du behöver inte kunna alla friidrottsregler och du behöver inte ha tidigare erfarenhet. De flesta funktionärsuppgifter är enkla och lärs snabbt på plats. Funktionärerna arbetar tillsammans som ett team och före tävlingen går tävlingsledaren eller grenledaren igenom det som är viktigt att känna till för just dagens tävling.

Syftet med den här guiden är därför inte att lära dig hela regelverket. Den ska ge dig en enkel bild av vad de olika funktionärerna gör och hjälpa dig att känna dig trygg när du ställer upp.

Är du osäker – fråga. Ingen förväntar sig att du ska kunna allt från början.

REGLER OCH MÄTNING KAN VARIERA

Regler, mätsätt och praktiska rutiner kan variera mellan olika grenar, åldersgrupper och tävlingar.

Det kan till exempel handla om hur ett resultat mäts, var mätningen börjar och slutar, hur många försök den tävlande har, vilka redskap som används eller hur ett giltigt resultat bedöms.

Du behöver inte känna till dessa skillnader på förhand.

Före grenen börjar går grenledaren eller en erfaren funktionär igenom de regler, mätsätt och rutiner som gäller för just den aktuella tävlingen och åldersgruppen.

Guiden visar därför framför allt vad de olika funktionärerna gör och hur funktionärsteamet arbetar tillsammans. De detaljer som kan variera får du lära dig på plats. Är du osäker under tävlingen – fråga. Det är precis så det är tänkt att fungera.

FÖRE TÄVLINGEN

Före tävlingsstart går tävlingsledaren, grenledaren eller en erfaren funktionär igenom de uppgifter, regler och rutiner som behövs för just den gren du ska hjälpa till med.

Det kan till exempel handla om hur ett resultat mäts eller registreras, hur flaggor används, var funktionärerna ska stå, när man får beträda tävlingsområdet och vilka säkerhetsrutiner som gäller.

Olika åldersgrupper och tävlingar kan dessutom ha olika rutiner. Därför är det viktigare att lyssna på genomgången på plats än att försöka lära sig alla detaljer på förhand.

SÄKERHETEN GÅR ALLTID FÖRST

Friidrott innehåller många olika grenar och säkerheten ser därför lite olika ut beroende på om du hjälper till vid exempelvis kast, hopp eller löpning.

Var alltid uppmärksam på vad som händer omkring dig och följ grenledarens instruktioner. Gå inte in på en bana, kastsektor, hoppområde eller annat tävlingsområde innan du vet att det är säkert.

Vid kastgrenar är det särskilt viktigt att hålla uppsikt mot kastplatsen och aldrig gå ut i kastområdet medan ett kast pågår eller en aktiv har fått klartecken att kasta.

Vid diskus och slägga får ingen annan än den tävlande som står i tur att kasta befinna sig inne i kastburen under själva kastet.

Är du osäker på om det är säkert att gå fram – vänta och fråga.

HUR MÅNGA FUNKTIONÄRER BEHÖVS?

Antalet funktionärer som anges i den här guiden beskriver de huvudsakliga funktionerna som behöver skötas i respektive gren. Det är **inte ett maxantal**.

Man kan med fördel vara flera funktionärer än vad som anges. Extra funktionärer kan hjälpa till att hålla uppsikt, kontrollera kast och nedslag, hämta redskap, hantera utrustning, hjälpa de tävlande eller utföra andra praktiska uppgifter.

Att vara flera gör det också lättare att avlösa varandra under längre tävlingar och ger nya funktionärer möjlighet att börja tillsammans med någon som redan har erfarenhet.

I vissa fall kan en person sköta flera uppgifter, medan uppgifterna vid andra tävlingar kan delas mellan flera personer. Grenledaren fördelar arbetet på det sätt som passar bäst för den aktuella tävlingen.

Fler hjälpende händer är nästan alltid välkomna – du behöver alltså inte känna att du måste ta fullt ansvar för en funktion för att kunna hjälpa till.

TACK FÖR ATT DU STÄLLER UPP!

Utan funktionärer blir det inga tävlingar.

Genom att hjälpa till ger du barnen och ungdomarna möjlighet att tävla, utvecklas och ha roligt tillsammans.

Det behövs många olika funktionärer under en friidrottstävling – och de allra flesta uppgifterna är betydligt enklare än de först kan verka.

Den här guiden ger dig grunderna. Resten lär du dig på plats tillsammans med oss.

Och efter att du varit funktionär en gång kommer du antagligen att märka att det var betydligt enklare än du trodde.

SPJUT – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET

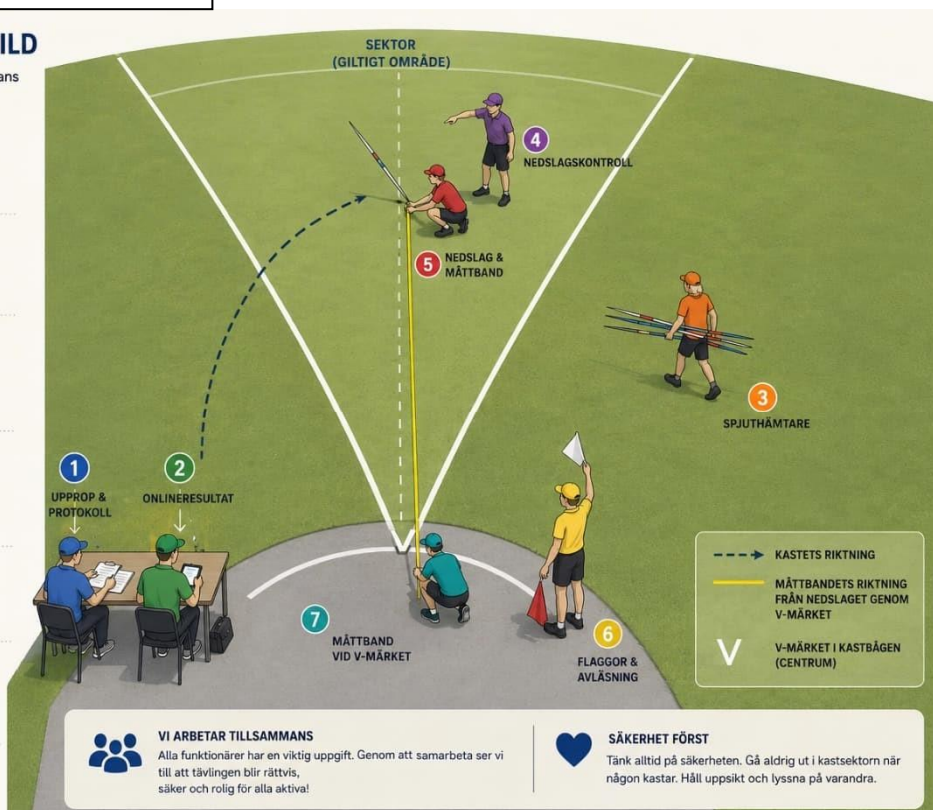
Vid spjuttävlingen behövs flera funktionärer med olika uppgifter. Varje person ansvarar för en liten del av tävlingen och tillsammans ser teamet till att kasten kan genomföras säkert och resultaten registreras korrekt.

IF FYREN

SPJUT – ÖVERSIKTSBILD

Så här arbetar funktionärerna tillsammans vid spjuttävlingen.

- 1 UPPROP & PROTOKOLL**
Ropar ut vem som ska kasta och vem som gör sig redo. Skriver resultaten manuellt på protokollet.
- 2 ONLINERESULTAT**
Registrerar resultaten digitalt med telefon eller surfplatta så att de kan följas online.
- 3 SPJUTHÄMTARE**
Hämtar de kaste spjuten och för dem tillbaka till kastplatsen. Spjuten bärs tillbaka – aldrig kastas tillbaka.
- 4 NEDSLAGSKONTROLL**
Följer spjutets nedslag och hjälper till att fastställa exakt var spjutet träffade marken. Kontrollerar att nedslaget är inom sektorn.
- 5 NEDSLAG & MÅTTBAND**
Placerar måttbandets början (0) vid nedslagsplatsen och håller det på plats under mätningen.
- 6 FLAGGOR & AVLÄSNING**
Markerar giltigt/ogiltigt kast med flaggor och läser av mätresultatet vid kastbågen. Meddelar resultatet tydligt.
- 7 MÅTTBAND VID V-MÄRKET**
Drar måttbandet från nedslagsplatsen genom V-märket i rätt riktning så att mätningen blir korrekt.



Bilden visar:

- 1 – Upprop & protokoll
- 2 – Onlineresultat
- 3 – Spjuthämtare
- 4 – Nedslagskontroll
- 5 – Nedslag & måttband
- 6 – Flaggor & avläsning
- 7 – Måttband vid V-märket

1 – UPPROP & PROTOKOLL

Du håller koll på kastordningen och meddelar tydligt vem som står i tur att kasta och vem som ska göra sig redo.

Efter varje kast skriver du in resultatet på tävlingsprotokollet.

På vissa tävlingar kan resultatregistreringen organiseras lite annorlunda, men detta går i så fall igenom före tävlingen.

Kom ihåg

Ha koll på vem som kastar nu och vem som står näst i tur. Upprepa gärna kastresultatet när det meddelas så att ni vet att rätt resultat har skrivits in på rätt person.

2 – ONLINERESULTAT

Du registrerar resultaten digitalt så att tävlingen kan följas online.

Registreringen görs med telefon eller surfplatta och är inte avancerad. Du väljer rätt tävlande och skriver in resultatet för rätt kastomgång.

Hur systemet fungerar visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera alltid att du skriver resultatet på rätt tävlande och rätt kastomgång. Är du osäker – fråga innan du registrerar.

3 – SPJUTHÄMTARE

Du hämtar de kastade spjuten ute på planen och för dem tillbaka till kastplatsen.

Vänta alltid tills det är säkert att gå ut och hämta spjutet och håll uppsikt mot kastplatsen.

Spjuten bärs tillbaka – de kastas aldrig tillbaka mot kastplatsen.

Kom ihåg

Säkerheten går alltid först. Gå aldrig ut framför en kastare som håller på att förbereda eller genomföra sitt kast.

4 – NEDSLAGSKONTROLL

Du följer spjutets flykt och håller uppsikt över var spjutet trä ar marken.

Tillsammans med funktionären vid måttbandet hjälper du till att fastställa nedslagsplatsen.

Hur nedslaget ska bedömas och vilka regler som gäller för den aktuella tävlingen går igenom före start.

Kom ihåg

Följ spjutet hela vägen från kastet tills det trä ar marken. Var samtidigt uppmärksam på säkerheten och på vad som händer vid kastplatsen.

5 – NEDSLAG & MÅTTBAND

Du arbetar tillsammans med funktionären som kontrollerar nedslaget.

När nedslagsplatsen har fastställts placerar du början av måttbandet vid rätt punkt och håller det på plats medan kastet mäts.

Exakt hur mätningen görs kan variera beroende på åldersgrupp och tävling. Detta visas och förklaras före tävlingen.

Kom ihåg

Du behöver inte kunna mätreglerna på förhand. Följ instruktionerna från grenledaren och samarbeta med de övriga funktionärerna ute på planen.

6 – FLAGGOR & AVLÄSNING

Du befinner dig vid kastplatsen och hanterar flaggorna samt hjälper till vid avläsningen av kastresultatet.

När kastet mäts läser du av resultatet och meddelar det tydligt till funktionärerna som registrerar resultatet.

Hur flaggorna används och hur avläsningen ska göras går igenom före tävlingen.

Kom ihåg

Meddela resultatet högt och tydligt så att både protokollföraren och den som sköter onlineresultaten hör samma resultat.

7 – MÅTTBAND VID V-MÄRKET

Du hjälper till med mätningen vid kastplatsen.

Måttbandet dras från nedslagsplatsen i rätt riktning genom V-märket på planen. Din uppgift är att se till att måttbandet ligger rätt och hålls sträckt så att resultatet kan läsas av.

Grenledaren visar före tävlingen exakt hur detta görs.

Kom ihåg

Det här är mycket enklare när man ser det i verkligheten än när man läser en beskrivning. Du får instruktioner på plats innan tävlingen börjar.

KULA – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET

Vid kultävlingen behövs flera funktionärer med olika uppgifter. Varje person ansvarar för en liten del av tävlingen och tillsammans ser teamet till att stötarna kan genomföras säkert och resultaten registreras korrekt.

IF FYREN

FUNKTIONÄRSGUIDE – KULA

Välkommen som funktionär!

Att vara funktionär på en friidrottstävling är mycket enklare än det kanske först verkar.

Du behöver inte kunna alla friidrottsregler och du behöver inte ha tidigare erfarenhet. De flesta funktionärsuppgifter är enkla och lär snabbt på plats.

Funktionärerna arbetar tillsammans som ett team och före tävlingen går tävlingsledaren eller grenledaren igenom det som är viktigt att känna till för just dagens tävling.

Syftet med den här guiden är därför inte att lära dig hela regelverket. Den ska ge dig en enkel bild av vad de olika funktionärerna gör och hjälpa dig att känna dig trygg när du ställer upp.

Är du osäker – fråga.
Ingen förväntar sig att du ska kunna allt från början.

1 UPPROP & PROTOKOLL

Repar ut vem som står i tur att stöta och vem som gör sig redo. Skriver resultaten manuellt på protokollet. Istället även digitalt.

2 ONLINERESULTAT

Registrerar resultaten digitalt med telefon eller surfplatta så att de kan följas online. Enkelt och inte avancerat.

3 KULHÄMTARE & HJÄLP VID NEDSLAG

Hjälper till att följa kulans nedslag och hämtar kulan efter stöten. För tillbaka kulan till kastplatsen. Säkerheten går alltid först.

4 NEDSLAG & MÄTTBAND

Följer kulans nedslag och fastställer var den träffar marken. Placerar måttbandets början vid nedslagspunkten och håller det på plats under mätningen.

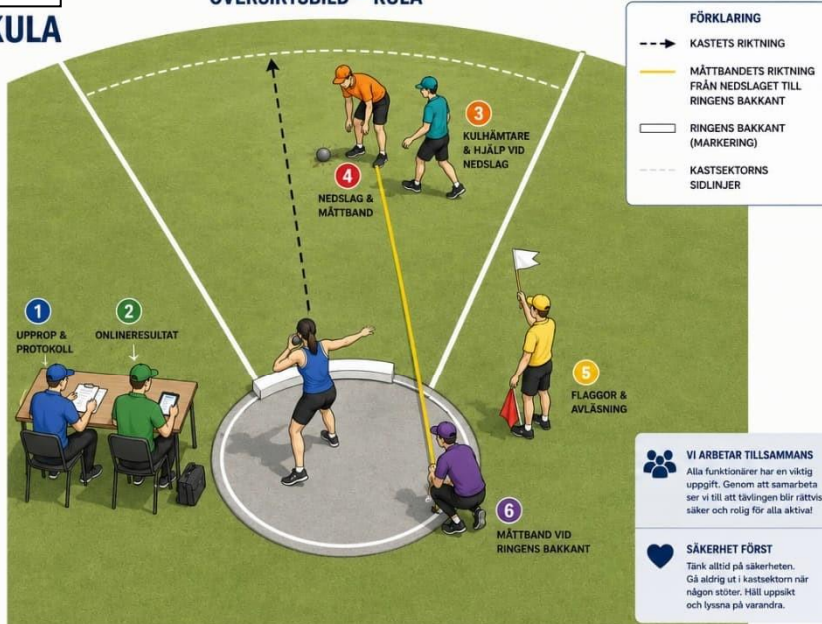
5 FLAGGOR & AVLÄSNING

Markerar giltigt/ogiltigt stöt med flaggor och läser av mätresultatet vid kastplatsen. Meddelar resultatet tydligt.

6 MÄTTBAND VID RINGENS BAKKANT

Drar måttbandet från nedslagsplatsen över till markeringen vid ringens bakkant och håller det sträckt vid avläsningen.

ÖVERSIKTSBILD – KULA



FÖRE TÄVLINGEN

Före tävlingsstart går grenledaren igenom funktionärernas uppgifter och de regler och rutiner som behövs för den aktuella tävlingen. Det kan bland annat handla om hur mätningen ska genomföras för den aktuella åldersgruppen, hur flaggorna används, hur resultat registreras och hur funktionärerna rör sig säkert på kastområdet. Du behöver alltså inte lära dig allt detta hemma innan du kommer till tävlingen. Den här guiden ger dig grunderna. Resten lär du dig på plats tillsammans med de andra funktionärerna.

TACK FÖR ATT DU STÄLLER UPP!

Utan funktionärer blir det inga tävlingar. Genom att hjälpa till ger du barnen och ungdomarna möjlighet att tävla, utvecklas och ha roligt tillsammans. Och efter att du varit funktionär en gång kommer du antagligen att märka att det var betydligt enklare än du trodde.

Daterad: 24.05.2025

Bilden visar:

- 1 – Upprop & protokoll
- 2 – Onlineresultat
- 3 – Kulhämtare & hjälp vid nedslag
- 4 – Nedslag & måttband
- 5 – Flaggor & avläsning
- 6 – Måttband vid ringens bakkant

1 – UPPROP & PROTOKOLL

Du håller koll på kastordningen och meddelar tydligt vem som står i tur att stöta och vem som ska göra sig redo.

Efter varje stöt skriver du in resultatet på tävlingsprotokollet.

På vissa tävlingar kan samma person även sköta den digitala resultatregistreringen.

Kom ihåg

Ha koll på vem som stöter nu och vem som står näst i tur. Upprepa gärna resultatet när det meddelas så att ni vet att rätt resultat har skrivits in på rätt person.

2 – ONLINERESULTAT

Du registrerar resultaten digitalt så att tävlingen kan följas online.

Registreringen görs med telefon eller surfplatta och är inte avancerad. Du väljer rätt tävlande och skriver in resultatet för rätt kastomgång.

Hur systemet fungerar visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera alltid att du skriver resultatet på rätt tävlande och rätt kastomgång. Är du osäker – fråga innan du registrerar.

3 – KULHÄMTARE & HJÄLP VID NEDSLAG

Du hjälper till att följa kulans nedslag och hämtar därefter kulan ute på planen och för den tillbaka till kastplatsen.

Funktionären som sköter mätningen ansvarar för att fastställa nedslagspunkten, men du hjälper till att hålla uppsikt över var kulan träder marken.

Vänta alltid tills det är säkert att gå ut och hämta kulan och håll uppsikt mot kastringen.

Kom ihåg

Följ gärna kulan hela vägen tills den träder marken. Två par ögon är bättre än ett när nedslagspunkten ska hittas.

Säkerheten går alltid först. Gå aldrig ut i kastsektorn medan en tävlande håller på att förbereda eller genomföra sin stöt.

4 – NEDSLAG & MÅTTBAND

Du följer kulans nedslag och fastställer var kulan först träder marken.

När nedslagspunkten har fastställts placerar du början av måttbandet vid rätt punkt och håller det på plats medan stöten mäts.

Kulhämtern hjälper också till att hålla uppsikt över nedslaget.

Exakt hur mätningen görs kan variera beroende på åldersgrupp och tävling. Detta visas och förklaras före tävlingen.

Kom ihåg

Följ kulan hela vägen tills den trä ar marken. Du behöver inte kunna mätreglerna på förhand – grenledaren visar hur mätningen ska göras innan tävlingen börjar.

5 – FLAGGOR & AVLÄSNING

Du befinner dig vid kastplatsen och hanterar flaggorna samt hjälper till vid avläsningen av resultatet.

När stöten mäts läser du av resultatet och meddelar det tydligt till funktionärerna som registrerar resultatet.

Hur flaggorna används och hur avläsningen ska göras gås igenom före tävlingen.

Kom ihåg

Meddela resultatet högt och tydligt så att både protokollföraren och den som sköter onlineresultaten hör samma resultat.

6 – MÅTTBAND VID RINGENS BAKKANT

Du hjälper till med mätningen vid kastringen.

Måttbandet dras från nedslagsplatsen över till markeringen vid ringens bakkant. Din uppgift är att se till att måttbandet ligger rätt och hålls sträckt så att resultatet kan läsas av.

Grenledaren visar före tävlingen exakt hur detta görs.

Kom ihåg

Det här är mycket enklare när man ser det i verkligheten än när man läser en beskrivning. Du får instruktioner på plats innan tävlingen börjar.

DISKUS – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET

Vid diskustävlingen behövs flera funktionärer med olika uppgifter. Varje person ansvarar för en liten del av tävlingen och tillsammans ser teamet till att kasten kan genomföras säkert och resultaten registreras korrekt.



Bilden visar:

- 1 – Upprop & protokoll
- 2 – Onlineresultat
- 3 – Diskushämtare & hjälp vid nedslag
- 4 – Nedslagskontroll
- 5 – Nedslag & måttband
- 6 – Flaggor & avläsning
- 7 – Måttband vid ringens bakkant

1 – UPPROP & PROTOKOLL

Du håller koll på kastordningen och meddelar tydligt vem som står i tur att kasta och vem som ska göra sig redo.

Efter varje kast skriver du in resultatet på tävlingsprotokollet.

På vissa tävlingar kan samma person även sköta den digitala resultatregistreringen.

Kom ihåg

Ha koll på vem som kastar nu och vem som står näst i tur. Upprepa gärna resultatet när det meddelas så att ni vet att rätt resultat har skrivits in på rätt person.

2 – ONLINERESULTAT

Du registrerar resultaten digitalt så att tävlingen kan följas online.

Registreringen görs med telefon eller surfplatta och är inte avancerad. Du väljer rätt tävlande och skriver in resultatet för rätt kastomgång.

Hur systemet fungerar visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera alltid att du skriver resultatet på rätt tävlande och rätt kastomgång. Är du osäker – fråga innan du registrerar.

3 – DISKUSHÄMTARE & HJÄLP VID NEDSLAG

Du hjälper till att följa diskusens nedslag och håller samtidigt uppsikt över om diskusen landar inom kastsektorn.

Efter kastet hämtar du diskusen och för den tillbaka till kastplatsen.

Du arbetar tillsammans med funktionärerna som kontrollerar och mäter nedslaget.

Kom ihåg

Följ diskusen hela vägen från kastet tills den trä ar marken. Hjälp till att hålla koll på både nedslagspunkten och om diskusen landade inom kastsektorn.

Säkerheten går alltid först. Gå aldrig ut i kastsektorn medan en tävlande håller på att förbereda eller genomföra sitt kast.

4 – NEDSLAGSKONTROLL

Du följer diskusens flykt och håller uppsikt över var den först trä ar marken.

Du hjälper också till att kontrollera att nedslaget är inom kastsektorn och samarbetar med funktionären som placerar måttbandet.

Hur nedslaget ska bedömas och vilka regler som gäller för den aktuella tävlingen gås igenom före start.

Kom ihåg

Följ diskusen hela vägen från kastet tills den trä ar marken. Flera funktionärer håller uppsikt över nedslaget, så ni hjälps åt.

5 – NEDSLAG & MÅTTBAND

Du följer diskusens nedslag tillsammans med de andra funktionärerna ute på planen.

När rätt nedslagspunkt har fastställts placerar du början av måttbandet vid nedslagspunkten och håller det på plats medan kastet mäts.

Exakt hur mätningen görs kan variera beroende på åldersgrupp och tävling. Detta visas och förklaras före tävlingen.

Kom ihåg

Du behöver inte kunna mätreglerna på förhand. Följ instruktionerna från grenledaren och samarbeta med de övriga funktionärerna ute på planen.

6 – FLAGGOR & AVLÄSNING

Du befinner dig vid kastplatsen och hanterar flaggorna samt hjälper till vid avläsningen av kastresultatet.

När kastet mäts läser du av resultatet och meddelar det tydligt till funktionärerna som registrerar resultatet.

Hur flaggorna används och hur avläsningen ska göras går igenom före tävlingen.

Kom ihåg

Meddela resultatet högt och tydligt så att både protokollföraren och den som sköter onlineresultaten hör samma resultat.

7 – MÅTTBAND VID RINGENS BAKKANT

Du hjälper till med mätningen vid kastringen.

Måttbandet dras från nedslagsplatsen över till markeringen vid ringens bakkant. Din uppgift är att se till att måttbandet ligger rätt och hålls sträckt så att resultatet kan läsas av.

Grenledaren visar före tävlingen exakt hur detta görs.

Kom ihåg

Det här är mycket enklare när man ser det i verkligheten än när man läser en beskrivning. Du får instruktioner på plats innan tävlingen börjar.

SÄKERHET VID KASTBUREN

Under själva kastet får **ingen annan än den tävlande som står i tur att kasta befinna sig inne i kastburen.**

Övriga tävlande och funktionärer ska hålla sig utanför kastburen och på säkert avstånd medan kastet genomförs.

Funktionärerna ute i kastsektorn ska alltid hålla uppsikt mot kastplatsen och vänta tills kastet är genomfört innan de går fram för att kontrollera nedslaget, mäta eller hämta diskusen.

Kom ihåg

Ingen annan än kastaren inne i kastburen under kastet. Vänta alltid tills det är säkert innan du går ut i kastsektorn.

SLÄGGA – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET

Vid släggtävlingen behövs flera funktionärer med olika uppgifter. Varje person ansvarar för en liten del av tävlingen och tillsammans ser teamet till att kasten kan genomföras säkert och resultaten registreras korrekt.

Du behöver inte kunna alla regler eller mätmetoder på förhand. Det som gäller för den aktuella tävlingen och åldersgruppen går igenom på plats före tävlingsstart.

IF FYREN

FUNKTIONÄRSGUIDE – SLÄGGA

ÖVERSIKT – SÅ ARBETAR VI TILLSAMMANS

Vid släggtävlingen behövs flera funktionärer med olika uppgifter. Varje person ansvarar för en liten del av tävlingen och tillsammans ser teamet till att kasten kan genomföras säkert och resultaten registreras korrekt.

Regler och måtsätt varierar mellan olika åldersgrupper. Det går igenom på plats före tävlingen.

- 1 UPPROP & PROTOKOLL**
Ropar ut vems tur det är att kasta och vem som gör sig redo. Skriver in resultaten manuellt på papper. (ibland även digitalt för online resultat.)
- 2 ONLINERESULTAT**
Registrerar resultaten digitalt med telefon eller surfplatta för online uppföljning. Inget avancerat alls.
- 3 SLÄGGHÄMTARE & HJÄLP VID NEDSLAG**
Hjälper till att följa slaggans nedslag och kontrollerar att den är inom kastsektorn. Hämtar tillbaka slaggan och för den till kastplatsen.
- 4 NEDSLAG & MÅTTBAND (0)**
Kollar nedslag och placerar början av måttbandet (0) vid nedslagspunkten. Håller måttbandet på plats medan kastet mäts.
- 5 FLAGGOR & AVLÄSNING**
Sköter flaggorna vid kastplatsen och läser av mätresultatet. Meddelar resultatet tydligt till protokollföraren och onlineansvarig.
- 6 MÅTTBAND VID RINGENS BAKKANT**
Drar måttbandet från nedslagspunkten över till markeringen vid ringens bakkant och håller det sträckt vid avläsningen.

ÖVERSIKTSBILD – SLÄGGA

FÖRKLARING

- > KASTETS RIKTNING
- MÅTTBANDETS RIKTNING FRÅN NEDSLAGET TILL RINGENS BAKKANT
- RINGENS BAKKANT (MARKERING)
- KASTSEKTORNS SIDLINJER

SÄKERHET VID SLÄGGA

- Under själva kastet får ingen annan än den tävlande som står i tur att kasta befinna sig inne i kastburen.
- Övriga tävlande och funktionärer ska hålla sig utanför kastburen och på säkert avstånd.
- Funktionärerna ute i kastsektorn ska alltid hålla uppsikt mot kastplatsen.
- Vänta tills kastet är genomfört och det är säkert innan ni går fram för att kontrollera nedslaget, mäta eller hämta slaggan.

KOM IHÅG!

Ingen annan än kastaren inne i kastburen under kastet.

Gå aldrig ut i kastsektorn medan ett kast pågår eller innan du vet att det är säkert.

Är du osäker – vänta och fråga grenledaren.

VI ARBETAR TILLSAMMANS

Alla funktionärer har en viktig uppgift. Genom att samarbeta ser vi till tävlingen blir rättvis, säker och rolig för alla aktiva!

FÖRE TÄVLINGEN

Före tävlingen går grenledaren igenom dagens rutiner, regler, mätmetoder och säkerhet för just den aktuella åldersgruppen och tävlingen. Lyssna, fråga och känn dig trygg i din uppgift.

TACK FÖR ATT DU STÄLLER UPP!

Utan funktionärer blir det inga tävlingar. Du ger barn och ungdomar möjlighet att tävla, utvecklas och ha roligt tillsammans.

Bilden visar:

- 1 – Upprop & protokoll
- 2 – Onlineresultat
- 3 – Slagghämtare & hjälp vid nedslag
- 4 – Nedslag & måttband
- 5 – Flaggor & avläsning
- 6 – Måttband vid ringens bakkant

1 – UPPROP & PROTOKOLL

Du håller koll på kastordningen och meddelar tydligt vem som står i tur att kasta och vem som ska göra sig redo.

Efter varje kast skriver du in resultatet på tävlingsprotokollet.

På vissa tävlingar kan samma person även sköta den digitala resultatregistreringen.

Kom ihåg

Ha koll på vem som kastar nu och vem som står näst i tur. Upprepa gärna resultatet när det meddelas så att ni vet att rätt resultat har skrivits in på rätt person.

2 – ONLINERESULTAT

Du registrerar resultaten digitalt så att tävlingen kan följas online.

Registreringen görs med telefon eller surfplatta och är inte avancerad. Du väljer rätt tävlande och skriver in resultatet för rätt kastomgång.

Hur systemet fungerar visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera alltid att du skriver resultatet på rätt tävlande och rätt kastomgång. Är du osäker – fråga innan du registrerar.

3 – SLÄGGHÄMTARE & HJÄLP VID NEDSLAG

Du hjälper till att följa släggans nedslag och håller samtidigt uppsikt över om den landar inom kastsektorn.

Efter kastet hämtar du släggan och för den tillbaka till kastplatsen.

Du arbetar tillsammans med funktionären som kontrollerar nedslaget och sköter måttbandets början.

Kom ihåg

Följ släggan hela vägen från kastet tills den trä ar marken. Hjälプ till att hålla koll på både nedslagspunkten och om släggan landade inom kastsektorn.

Vänta alltid tills det är säkert innan du går ut för att hämta släggan.

4 – NEDSLAG & MÅTTBAND

Du följer släggans nedslag tillsammans med slägghämtaren och fastställer var släggan först trä ade marken.

När rätt nedslagspunkt har fastställts placerar du början av måttbandet vid nedslagspunkten och håller det på plats medan kastet mäts.

Exakt hur mätningen görs kan variera beroende på åldersgrupp och tävling. Detta visas och förklaras före tävlingen.

Kom ihåg

Följ släggan hela vägen tills den trä ar marken. Du behöver inte kunna mätreglerna på förhand – grenledaren visar hur mätningen ska göras innan tävlingen börjar.

5 – FLAGGOR & AVLÄSNING

Du befinner dig vid kastplatsen och hanterar flaggorna samt hjälper till vid avläsningen av kastresultatet.

När kastet mäts läser du av resultatet och meddelar det tydligt till funktionärerna som registrerar resultatet.

Hur flaggorna används och hur avläsningen ska göras går igenom före tävlingen.

Kom ihåg

Meddela resultatet högt och tydligt så att både protokollföraren och den som sköter onlineresultaten hör samma resultat.

6 – MÅTTBAND VID RINGENS BAKKANT

Du hjälper till med mätningen vid kastringen.

Måttbandet dras från nedslagsplatsen över till markeringen vid ringens bakkant. Din uppgift är att se till att måttbandet ligger rätt och hålls sträckt så att resultatet kan läsas av.

Grenledaren visar före tävlingen exakt hur detta görs.

Kom ihåg

Det här är mycket enklare när man ser det i verkligheten än när man läser en beskrivning. Du får instruktioner på plats innan tävlingen börjar.

SÄKERHET VID SLÄGGA

Slägga är en gren där det är extra viktigt att alla funktionärer håller uppsikt och följer säkerhetsrutinerna.

Under själva kastet får ingen annan än den tävlande som står i tur att kasta befinna sig inne i kastburen.

Övriga tävlande och funktionärer ska hålla sig utanför kastburen och på säkert avstånd.

Funktionärerna ute i kastsektorn ska alltid hålla uppsikt mot kastplatsen och vänta tills kastet är genomfört och det är säkert innan de går fram för att kontrollera nedslaget, mäta eller hämta släggan.

Kom ihåg

Ingen annan än kastaren inne i kastburen under kastet.

Gå aldrig ut i kastsektorn medan ett kast pågår eller innan du vet att det är säkert.

Är du osäker – vänta och fråga grenledaren.

LÄNGD & TRESTEG – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET

Vid längd och tresteg arbetar funktionärerna tillsammans kring ansatsbanan och sandgropen.

Uppgifterna är enkla när man väl sett hur ett hopp genomförs och mäts.

Regler och mätsätt kan variera mellan olika åldersgrupper. Det som gäller för den aktuella tävlingen går igenom på plats före tävlingsstart.

IF FYREN

FUNKTIONÄRSGUIDE – LÄNGD & TRESTEG

ÖVERSIKT – SÅ ARBETAR VI TILLSAMMANS

Vid längd och tresteg behöver flera funktionärer arbeta tillsammans för att tävlingen ska bli rättvis, säker och rolig för alla.
Regler och mätsätt kan variera mellan olika åldersgrupper. Det går igenom på plats före tävlingen.

1 **GRENLEDARE, UPPROP & FLAGGA**

Styr tävlingen och godkänner eller underkänner hopp, flaggar och ropar upp nästa tävlande.

2 **MÄTARE VID PLANKAN**

Läser av mätbandet vid plankan och meddelar resultatet.

3 **MÄTARE VID NEDSLAGET**

Sätter ut nollpunkten i sanden där hoppet teg i och håller mätbandet på plats under mätningen.

4 **KRATTARE**

Krattar och jämnar till sanden efter varje hopp så att gropen är klar för nästa tävlande.

5 **PROTOKOLLFÖRARE 1**

Skriver upp resultaten manuellt på papper.

6 **PROTOKOLLFÖRARE 2**

Skriver upp resultaten online på surfplatta/dator.

7 **VINDMÄTARE (PF13 OCH ÄLDRE)**

Läser av vindmätare och noterar vindvärdet enligt instruktionerna.

VI ARBETAR TILLSAMMANS
Alla funktionärer har en viktig uppgift. Genom att samarbeta ser vi till att tävlingen blir rättvis, säker och rolig för alla aktiva!

FÖRE TÄVLINGEN
Före tävlingen går grenledaren igenom dagens rutiner, regler, mätmetoder och säkerhet för just den aktuella åldersgruppen och tävlingen. Lyssna, fråga och känn dig trygg i din uppgift.

TACK FÖR ATT DU STÄLLER UPP!
Utan funktionärer blir det inga tävlingar. Du ger barn och ungdomar möjlighet att tävla, utvecklas och ha roligt tillsammans.

FÖRKLARING

ANSATSBANA

PLANKA

MÄTTBAND

SANDGROP

FUNKTIONÄR

SÄKERHET VID LÄNGD & TRESTEG

- Håll ansatsbanan och området runt sandgropen fria när en tävlande gör sitt hopp.
- Stå aldrig i vägen för en tävlande i ansats eller i hopp.
- Börja inte mäta eller kratta förrän hoppet är genomfört och det är säkert att gå fram.
- Var särskilt uppmärksam på ansatsbanan – en tävlande kan komma i hög fart.
- Är du osäker – vänta och fråga grenledaren.

KOM IHÅG!

Säkerheten går alltid först. Samarbeta, var uppmärksam och ha roligt tillsammans!

Bilden visar:

- 1 – Grenledare, upprop & flagga
- 2 – Mätare vid plankan
- 3 – Mätare vid nedslaget
- 4 – Krattare
- 5 – Protokollförare
- 6 – Onlineresultat
- 7 – Vindmätare (PF13 och äldre)

1 – GRENLEDARE, UPPROP & FLAGGA

Du leder genomförandet av tävlingen och håller koll på hoppordningen.

Du ropar upp vem som står i tur att hoppa och vem som ska göra sig redo. Efter hoppet bedömer du om hoppet är giltigt eller ogiltigt och visar detta med flagga.

Grenledaren ser också till att funktionärsteamet vet när det är klart för nästa hopp.

Kom ihåg

Du behöver inte lösa alla situationer ensam. Vid oklarheter kan tävlingens ansvariga funktionärer hjälpa till.

2 – MÄTARE VID PLANKAN

Du hjälper till att mäta hoppet och läser av måttbandet vid plankan.

Funktionären ute i sandgropen placerar måttbandets nollpunkt vid nedslaget och du ser till att måttbandet ligger rätt och läser av resultatet.

Hur mätningen ska göras för den aktuella åldersgruppen visas före tävlingen. **Kom**

ihåg

Meddela resultatet högt och tydligt så att protokollförarna hör samma resultat.

3 – MÄTARE VID NEDSLAGET

Du står vid sandgropen och håller uppsikt över var den tävlande landar.

Efter hoppet placerar du måttbandets nollpunkt vid rätt nedslagspunkt och håller det på plats medan hoppet mäts.

Grenledaren visar före tävlingen hur rätt mätpunkt bestäms.

Kom ihåg

Vänta med att röra sanden tills hoppet har mätts och resultatet är klart.

4 – KRATTARE

Du krattar och jämnar till sanden efter varje hopp så att sandgropen är färdig för nästa tävlande.

När hoppet är genomfört och mätningen är klar jämnar du ut gropar och fotspår och gör sandytan så jämn som möjligt.

Kom ihåg

Börja inte kratta innan resultatet har mätts.

När mätningen är klar kan du direkt börja göra gropen redo för nästa hopp.

5 – PROTOKOLLFÖRARE

Du skriver in resultaten manuellt på tävlingsprotokollet.

Efter varje hopp får du resultatet från funktionären som läser av mätningen och skriver in det på rätt tävlande och rätt hoppomgång.

Kom ihåg

Kontrollera att du skriver resultatet på rätt tävlande. Är du osäker på ett resultat – fråga innan du skriver.

6 – ONLINERESULTAT

Du registrerar resultaten digitalt så att tävlingen kan följas online.

Registreringen görs med telefon eller surfplatta och är inte avancerad. Du väljer rätt tävlande och skriver in resultatet för rätt hoppomgång.

Hur systemet fungerar visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera alltid att rätt resultat registreras på rätt tävlande och rätt hoppomgång.

7 – VINDMÄTARE

PF13 OCH ÄLDRE

Vid tävlingar för PF13 och äldre mäts vinden i samband med hoppen.

Du sköter vindmätaren och läser av vindresultatet enligt de instruktioner som ges före tävlingen.

Uppgiften är enkel och hur vindmätaren används visas på plats.

Kom ihåg

Du behöver inte kunna vindmättningsreglerna eller utrustningen på förhand. Du får en genomgång innan tävlingen börjar.

SÄKERHET VID LÄNGD & TRESTEG

Håll ansatsbanan och området runt sandgropen fria när en tävlande förbereder sig för och genomför sitt hopp.

Funktionärerna vid sandgropen ska vara uppmärksamma på den tävlande och inte befinna sig i vägen för hoppet.

Mätning och krattning görs först när hoppet är genomfört och det är säkert att gå fram.

Var särskilt uppmärksam på ansatsbanan – en tävlande kan komma i hög fart.

Är du osäker – vänta och fråga grenledaren.

HÖJD – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET

Vid höjdhopp behövs endast några få funktionärer och uppgifterna är lätta att lära sig på plats. Funktionärerna arbetar tillsammans med upprop, resultatregistrering, ribban och höjdhoppställningen.

Regler och rutiner kan variera mellan olika åldersgrupper och tävlingar. Det som gäller för den aktuella tävlingen går igenom på plats före tävlingsstart.



IF FYREN
FUNKTIONÄRSGUIDE – HÖJD
HÖJD – SÅ FUNGERAR FUNKTIONÄRSTEAMET
Vid höjdhopp behövs endast några få funktionärer och uppgifterna är lätta att lära sig på plats. Vi arbetar tillsammans för en rättvis, säker och rolig tävling för alla.



Tillsammans skapar vi en bra tävling för alla!



Säkerheten går alltid först!



Fråga om du är osäker – vi hjälper gärna!

ÖVERSIKTSBILD – HÖJD

1 GRENLEDARE
Upprop, protokoll på papper och flaggar.


2 RIBBA/Ställning
Lägger ribba, ställer in höjd och kontrollmäter höjden.


3 RIBBA/Ställning
Lägger ribba, ställer in höjd.


4 PROTOKOLLFÖRARE 2 (vid online)
Skriver upp resultat online.




SÄKERHET VID HÖJD

- Håll ansatsområdet och området framför landningsbädden fritt när en tävlande förbereder sig för sitt hopp.
- Funktionärerna vid ställningen ska vara klara och ha lämnat hoppområdet innan nästa tävlande börjar sin ansats.
- Gå inte upp på landningsbädden eller framför den när någon är på väg att hoppa.

KOM IHÅG!

Håll hoppområdet fritt när ett hopp pågår.

- Är du osäker – vänta och fråga grenledaren.

**VI ARBETAR TILLSAMMANS**

Alla funktionärer har en viktig uppgift. Genom att samarbeta ser vi till att tävlingen blir rättvis, säker och rolig för alla aktiva!

**FÖRE TÄVLINGEN**

Gå igenom dagens rutiner, regler, mätmetoder och säkerhet för just den aktuella åldersgruppen och tävlingen. Lyssna, fråga och känn dig trygg i din uppgift.

**TACK FÖR ATT DU STÄLLER UPP!**

Utan funktionärer blir det inga tävlingar. Du ger barn och ungdomar möjlighet att tävla, utvecklas och ha roligt tillsammans.

Bilden visar:

- 1 – Grenledare, upprop, flagga & protokoll
- 2 – Ribba, ställning & kontrollmätning
- 3 – Ribba & ställning
- 4 – Onlineresultat, när det används

1 – GRENLEDARE, UPPROP, FLAGGA & PROTOKOLL

Du håller koll på hoppordningen och ropar upp vem som står i tur att hoppa och vem som ska göra sig redo.

Efter varje hopp bedömer du om hoppet är giltigt eller ogiltigt och visar detta med flagga.

Du skriver också in resultaten manuellt på tävlingsprotokollet och håller tillsammans med de övriga funktionärerna koll på tävlingens gång.

18

Kom ihåg

Ha koll på vem som hoppar och vem som står näst i tur. Är du osäker på en regel eller situation – fråga. Det viktigaste är att tävlingen genomförs lugnt och tydligt.

2 – RIBBA, STÄLLNING & KONTROLLMÄTNING

Du arbetar vid höjdhoppställningen tillsammans med funktionär 3.

När ribban faller lägger ni tillbaka den. När ribban ska höjas hjälper du till att ställa in rätt höjd.

Du ansvarar också för att kontrollera höjden så att ribban ligger på rätt nivå.

Hur höjden ställs in och mäts visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera att rätt höjd är inställd innan nästa hoppare får börja sitt försök. Du behöver inte kunna utrustningen på förhand – den är enkel att använda när någon har visat hur den fungerar.

3 – RIBBA & STÄLLNING

Du arbetar tillsammans med funktionär 2 på andra sidan av höjdhoppställningen.

Ni lägger tillbaka ribban när den faller och hjälps åt att höja eller justera ställningen när tävlingen går vidare till nästa höjd.

Kom ihåg

Arbeta tillsammans med funktionär 2. Det går betydligt snabbare och enklare när en person står på vardera sidan av ställningen.

Se till att ni är klara och har lämnat hoppområdet innan nästa tävlande börjar sitt hopp.

4 – ONLINERESULTAT

När onlineresultat används kan en separat funktionär registrera resultaten digitalt så att tävlingen kan följas online.

Registreringen görs med telefon eller surfplatta. Du väljer rätt tävlande och registrerar resultatet för respektive försök.

Hur systemet fungerar visas före tävlingen.

Kom ihåg

Kontrollera att du registrerar resultatet på rätt tävlande och rätt försök. Är du osäker – fråga grenledaren innan du registrerar.

SÄKERHET VID HÖJDHOPP

Håll ansatsområdet och området framför landningsbädden fria när en tävlande förbereder sig för sitt hopp.

Funktionärerna vid ställningen ska vara färdiga med ribban och ha lämnat hoppområdet innan nästa tävlande börjar sin ansats.

Gå inte upp på landningsbädden eller framför den när någon är på väg att hoppa. **Kom**

ihåg

Håll hoppområdet fritt när ett hopp pågår.

Var uppmärksam på den tävlande och vänta tills hoppet är avslutat innan ni går fram för att lägga tillbaka eller justera ribban.

Är du osäker – vänta och fråga grenledaren.

LÖPGRENAR – HJÄLP DÄR DET BEHÖVS

Vid löpgrenarna sköts tidtagningen av ett separat tidtagningsteam. Därför behövs normalt inte samma typ av fast funktionärsteam som vid kast- och hoppgrenarna.

Däremot behövs ofta funktionärer som hjälper till med olika praktiska uppgifter före, under och mellan loppet.

Uppgifterna är enkla och fördelas på plats beroende på vilka grenar som genomförs och vad som behöver göras.

FÖRE OCH MELLAN LOPPEN

En stor del av arbetet handlar om att se till att rätt utrustning finns på rätt plats vid rätt tidpunkt.

Det kan till exempel vara att:

- bära fram, placera ut och ta bort häckar
- flytta koner och annan markering
- hjälpa till med startblock och annan utrustning
- flytta eller plocka undan utrustning när tävlingen går vidare till nästa gren
- hjälpa till att hålla tävlingsområdet och banorna fria
- hjälpa till med andra praktiska uppgifter där det behövs.

Grenledaren eller tävlingsledningen berättar vad som ska göras och var utrustningen ska placeras.

HJÄLP VID START OCH MÅLGÅNG

Vid vissa lopp kan det behövas extra personer som hjälper till att hålla ordning kring start- och målområdet.

Det kan exempelvis handla om att hjälpa de tävlande att hitta rätt plats, hålla grupper samlade, se till att nästa heat är redo eller hjälpa till att hålla området fritt när ett lopp pågår.

Du behöver inte kunna några särskilda start- eller tävlingsregler för att hjälpa till med dessa uppgifter. De ansvariga funktionärerna ger instruktioner på plats.

SÄKERHET VID LÖPGRENAR

Gå aldrig ut på löparbanan när ett lopp pågår eller när löpare är på väg mot området.

När utrustning ska flyttas över eller längs banan, kontrollera först att det är säkert och följ instruktionerna från tävlingsledningen.

Var särskilt uppmärksam vid start- och målområdet och när flera grenar pågår samtidigt.

Är du osäker – vänta och fråga.

EN ALLMÄN HJÄLPANDE HAND

Som allmän funktionär behöver du alltså inte ha en bestämd uppgift under hela tävlingen.

Ibland behövs du vid starten, några minuter senare kanske häckarna ska flyttas och därefter behöver någon hjälpa till någon annanstans på tävlingsområdet.

Det är just sådana hjälpande händer som gör att tävlingen kan fortsätta utan onödiga avbrott.

Kom ihåg

Fråga gärna: "Var behövs jag nu?"

Det finns nästan alltid något litet som behöver göras – och många små insatser tillsammans gör stor skillnad.

UPPROP – VAD SKA JAG SÄGA?

Den som sköter uppropet håller reda på deltagarordningen och ser till att de tävlande vet när det är deras tur.

Före tävlingen prickas deltagarna av och kast- eller hoppordningen kontrolleras.

Under tävlingen ropas den som står i tur upp tillsammans med den som ska göra sig redo.

Exempel:

"Berit kastar – Tyra gör sig redo."

När en ny omgång börjar kan detta också meddelas tydligt:

"Vi börjar omgång 3. Berit kastar – Tyra gör sig redo."

Syftet är helt enkelt att tävlingen ska flyta på och att nästa tävlande ska hinna förbereda sig.

Du behöver inte använda några särskilda eller formella uttryck. Det viktigaste är att tala **högt, tydligt och i god tid**.

RESULTAT – VAD SKA JAG SKRIVA?

Resultaten antecknas på tävlingsprotokollet och, när onlineresultat används, även digitalt med telefon, surfplatta eller dator.

Efter varje försök antecknas resultatet på rätt tävlande och i rätt omgång.

Giltigt försök: Det uppmätta resultatet skrivs in, exempelvis **18,85**.

Ogiltigt försök: Markeras med X.

Avstår från ett försök: Markeras med –.

Den som läser av mätningen säger resultatet högt och tydligt. Protokollföraren kan gärna upprepa resultatet innan det skrivs in:

"18,85." – "18,85."

Det minskar risken för att ett resultat hörs eller antecknas fel.

Vid digital resultatregistrering görs i princip samma sak: välj rätt tävlande och rätt omgång och skriv in resultatet eller markera ogiltigt/avstått försök.

Är du osäker – fråga innan du registrerar. Det är enklare att kontrollera direkt än att rätta ett resultat senare.

Pappersprotokollet fungerar som facit om papper och digital registrering inte överensstämmer.

TACK FÖR ATT DU ÄR MED!

En friidrottstävling kan utifrån se ut som ett mindre kaos. Barn och ungdomar rör sig mellan olika grenar, funktionärer mäter och antecknar, redskap flyttas, starter går och resultat kommer in.

Men när man själv är med upptäcker man snabbt att det nästan fungerar som en liten fabrik. Alla har sin uppgift, alla delar hänger ihop och hjulen snurrar. Ett resultat mäts, någon antecknar det, nästa tävlande ropas upp och samtidigt görs tävlingsplatsen klar för nästa försök. **Man blir en liten del av något mycket större – och det fungerar.** Det är också en stor del av det roliga med att vara funktionär.

Man lär känna andra föräldrar, pratar, skrattar och hjälps åt. Efter några tävlingar börjar ansikten bli bekanta och plötsligt känner man människor från andra grupper, grenar och åldersklasser som man kanske aldrig annars skulle ha lärt känna.

Och egentligen är vi alla där av samma anledning.

Vi har barn och ungdomar som tycker om friidrott.

När vi ställer upp som funktionärer gör vi något konkret för dem. Vi hjälper till att skapa tävlingarna, upplevelserna och minnena som hör idrotten till. Samtidigt får vi själva vara mitt i verksamheten och dela en del av deras intresse.

Du behöver inte kunna allt. Du behöver inte ens ha varit funktionär tidigare.

Kom med, ta en uppgift och bli ett av hjulen som får tävlingen att rulla.

Det är enklare än det ser ut – och betydligt roligare än man kanske tror.

Vi ses på idrottsplanen!

IF FYREN