



**Arbeidstilsynet,
med støtte fra Harstad o- lag,
inviterer til HMS- O- LØP**

i Folkeparken i Harstad fredag 23. september 2011

| | |
|-----------------------|--|
| Oppmøte/start: | Folkeparken |
| Starttidspunkt: | Valgfritt starttidspunkt mellom kl. 1200 og 1400 |
| Løypelengde: | Ca 2,5 km – nybegynnernivå – 8 poster |
| Konkurransetype: | Lagkonkurranse |
| Deltagerne må ha med: | Penn/blyant og godt humør |



Nærmere beskrivelse av opplegget (veiledning vil bli gitt ved start):

- Deltagerne melder seg på som lag. Hvert lag skal bestå av minst 2 og max 5 løpere.
- Ved start får hvert lag utdelt 1 stk kart med løype inntegnet, 1 stk registreringsskjema og 1 stk elektronisk tidtakingsbrikke.
- På hver post er det plassert en o-skjerm og et stativ. Når deltagerne kommer til posten, legges brikken på stativet. Det blir da registrert i brikken at man har vært på posten og når man har vært der. Når man kommer i mål, tas brikken inn og legges på en avleserenhet, og deltagerne får da vite hvor lang tid de har brukt. Har man hoppet over noen poster, eller tatt de i feil rekkefølge, vil dette også bli avdekket ☺
- På hver post (minus post 4) vil det være et oppslag med 2 spørsmål knyttet til arbeidsmiljø/HMS. Til hvert spørsmål er det oppgitt 3 svaralternativer (A, B, C) der et av disse inneholder riktig svar. Deltagerne krysser av for hvilket svar de mener er riktig på registreringsskjemaet de får utdelt ved start.
- På post 4 er det kun et spørsmål. Deltagernes svar vil bli kontrollert av en funksjonær som står ved posten, og de som har svart feil må ta en strafferunde, dvs finne en ekstra post (men på denne er det ikke HMS-spørsmål). Disse vil få utlevert et nytt kart med resterende poster, inkludert ekstraposten, tegnet inn. (Se ill. neste side).
- Ved målgang vil skjemaet bli kontrollert, og det vil for alle poster (minus post 4) bli gitt 2 minutter tillegg til anvendt tid for hvert svar som er feil. Man kan maksimalt få 28 tilleggsminutter totalt.
- Vinner blir det laget som har brukt kortest tid når anvendt tid og tilleggsminutter er slått sammen.

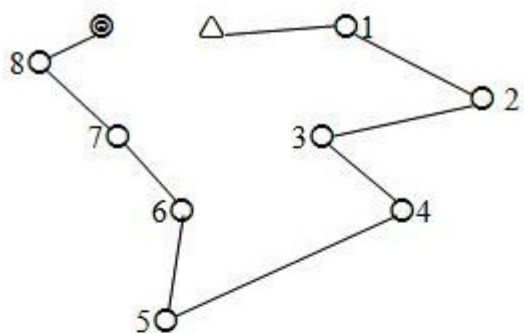
Påmelding:

Via Kursportalen eller på e-post til Siw.Gabrielsen@harstad.kommune.no innen **torsdag 22. september kl. 1500**. Etternølere vil likevel kunne melde seg på ved start løpsdagen.

Premiering:

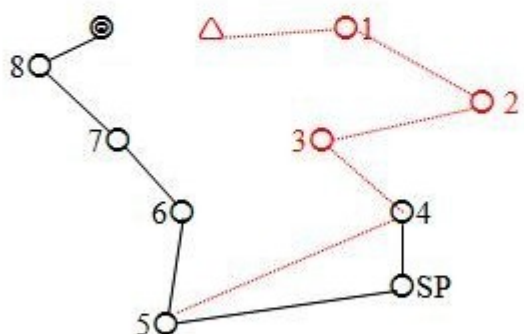
Til laget med beste tid totalt. Til laget med flest riktige svar på HMS-spørsmålene. Til laget som kommer nærmest en på forhånd fastsatt idealtid (offentliggjøres etter løpet). Pluss diverse andre premier.

Kart 1: Hel løype uten strafferunde – Cirka 2,5 km



- Et kart med slik løype får alle lag ved start.
- De som svarer riktig på HMS-spørsmålet på post 4, fortsetter på samme kart til mål.

Kart 2: "Halv" løype med strafferunde (1 ekstra post)



Kun det med sort farge tas med på nytt kart.

- De som svarer feil på HMS-spørsmålet på post 4, må ta en strafferunde og får et nytt kart med en ekstra post tegnet inn. Denne er merket "SP" (= straffepost).
- Det er ikke HMS-spørsmål på straffeposten, men løperne skal likevel "kvittere" på posten, dvs legge tidtakingsbrikken i stativet som står ved posten.
- Ved mål avleses brikken. De som har pådratt seg strafferunde (svart feil på post 4) og ikke kan bevise at de har vært på straffeposten (gjennom at det finnes en elektronisk kvittering i tidtakingsbrikken), vil bli diskvalifisert.



*O-løp med HMS
burde være uten "pæs".
Rom for alle
med hår og bar skalle.
IA og HMS
for halte menn og PMS.
Handikap kan alle ha
og de skal også delta.
Alle skal vinne,
både mann og kvinne,
og ikke bare de som sprang,
men også de som gikk og sang.
Ja faktisk premie til alle mann!*

Dikt laget underveis i HMS-o-løpet i 2010
av "De NAVlebeskuende" ved Dag og Gry

