

Starter- kompendium

April 2016



FÖRORD

Friddrotten är visserligen en traditionsrik sport vars fundamentala regler skrevs för snart 100 år sedan, men samtidigt är det också en sport i utveckling som ställer krav på förnyelse av läromedlen för dem, som skall agera som domare eller annan typ av funktionär i tävlingsammanslagning. Det har varit ett länge känt behov av ett komplett och modernt utbildningsmaterial för startfunktionärerna, som ju är en nyckelkategori i många avseenden. Det här materialet som utarbetades under vintern/våren 1987/1988 och reviderats 2005 och 2016 är avsett att fylla detta behov.

Det kan kanske i förstone uppfattas som alltför omfattande för att kunna användas för nybörjare. Detta är dock en missuppfattning. Ytterst litet av innehållet kan anses som "överkurs" - att det verkar så omfattande beror främst på att vi eftersträvat heltäckning och också gett plats för relativt utförliga kommentarer. Med lämplig erfaren handledning skall därför innehållet kunna uppfattas som tillgängligt och värdefullt för var och en som tänkt sig att fungera som starter på en friddrottstävling.

Kompendiet är alltså avsett att förmedla en heltäckande bild av "den svenska modellen" för hur en start bör gå till.

Vi är medvetna om att det finns olika "skolor" i vissa avseenden, men inte minst för de aktivas skull är det viktigt att eftersträva enhetlighet. Vi har därför också gett utrymme för ordentliga motiveringar till de anvisningar som ges i kompendiet, om hur startfunktionärerna skall och inte skall agera.

Riktlinjen har varit att sträva efter enkla, logiska och beprövade funktionella handlingsmönster, där allt onödigt "skalats bort". Det innebär att vissa "traditionella" förfaringssätt - som förts vidare genom flera startergenerationer som "muntlig tradition" rensats ut därför att de inte tålde en kritisk granskning efter dessa riktlinjer. Ett exarcerande á la vaktavlösning på Slottet är också omotiverat.

Rent tekniskt överensstämmer "den svenska modellen" väl med vad som praktiseras i länder som Tyskland, Storbritannien, och Finland.

Men väl så viktigt som det rent tekniska genomförandet är inställningen "ideologin" - som styr agerandet och den presenteras i den följande "programförklaringen". Nyckelbegreppet där är "Den aktive i centrum", vilket bl. a. innebär att man som starter skall bära sitt stora ansvar utan att bli "stöddig", maktfullkomlig eller självsvändig gentemot de aktiva eller andra funktionärer. Divalter har ingen plats på startpallen.

Det här kompendiet vill också förmedla en vidare syn på starternas roll än att det bara handlar om att skjuta av ett antal skott med en pistol.

Startern har i stället ett övergripande ansvar för att hela startprocessen avvecklas korrekt och så störningsfritt som någonsin är möjligt.

Det innebär att man dels skall försöka förebygga problem genom goda förberedelser, dels skall ha en beredskap för att handla när problem ändå uppstår.

Huvudansvariga för sammanställningen har varit Stig Andrén och Lennart Julin. Under 10 års tid har kompendiet uppdaterats och fått en ny, mer tilltalande layout genom Kjell Hellgren. Ett tack riktas också till de erfarna starters och andra sakkunniga som varit behjälpliga med synpunkter och råd i samband med en "remissomgång". Av stort värde har också utländskt och tidigare svenskt utbildningsmaterial varit även om det här kompendiet är helt nyskrivet efter en ny dispositionsplan.

Eftersom friddrotten som sagt är stadd i en aldrig stannande utveckling är det oundvikligt att också det här utbildningsmaterialet kommer att behöva kompletteras och modifieras i olika avseenden i framtiden. Vi vill därför uppmana var och en som har synpunkter och förslag på förbättringar att höra av sig till SFIF:s Starterråd, så att framtida upplagor blir bättre.

Stockholm våren 2016
SVENSKA FRIIDROTTSFÖRBUNDET
Tävlingskommittén och Starterrådet

PROGRAMFÖRKLARING

Friidrott är en idrott som karaktäriseras av en stark strävan efter precision, enhetlighet och objektivitet i värderingen av de tävlandes prestationer. Vi har därför ett mycket omfattande system av tävlingsregler. Detaljerade regler är emellertid inte nog. Det krävs ju nämligen dessutom domare och andra funktionärer som tillämpar reglerna på ett riktigt sätt i tävlingssituationen.

En verklig nyckelroll - framförallt för sprinterlöpningarna - har där startfunktionärerna, som har att tillse att den betydelsefulla starten sker på ett sätt som är korrekt i alla avseenden och som inte ger någon tävlande en osportslig fördel.

För flertalet andra domarfunktionärer finns möjligheten att i lugn och ro överväga sina ställningstaganden och domslut. Men för startern gäller att fatta de korrekta besluten mycket snabbt eftersom startmomentet är ett blixtnsnabbt och flyktigt skeende.

Det som tidigare varit gällande att starterns beslut varit utan appell, är numera ändrat. Två nya domarfunktioner har inrättats: "Startledare" (Start referee) med särskilt ansvar för starten, samt "Startkoordinator".

Vidare kan man nu genom inlämnande av protest få starterns beslut granskat och ändrat av tävlingsjuryn. Startern är förmodligen den mest observerade av alla tävlingsfunktionärerna. Särskilt i samband med starten för ett viktigt sprinterlopp kan man räkna med att ha många kritiskt granskande ögon på sig.

Allt det här sammantaget innebär att kraven på en starter och hans/hennes agerande är extra stora vad gäller opartiskhet och korrekthet i alla moment. Men det medför samtidigt att uppgiften att vara starter är både intressant och stimulerande som kanske ingen annan roll i "maskineriet" på en friidrottstävling.

För varje domare och annan tävlingsfunktionär är det viktigt att från början göra klart för sig själv varför man är där. Svaret är att man är där för de aktivas skull, för att se till att de får tävla under regelrätta och sportsliga förhållanden. "Den aktive i centrum" skall därför alltid styra agerandet.

För en starter betyder det specifikt att vara klar över att huvuduppgiften är att se till att startmomentet avvecklas så att ingen aktiv gynnas eller missgynnas i strid med regler och sportslig rättvisa. Det betyder också att en starter aldrig får bli maktfullkomlig och mästrandande gentemot de aktiva och sätta sig själv i centrum i stället. Man skall sprida lugn, harmoni och trygghet - för det är grunden till goda starter - och inte störa och irritera de aktiva i onödan i ett moment där nervspänningen redan är hög.

Man skall inte heller göra någon "show" av sin egen uppgift på något sätt. Den bästa startern är - såsom den bästa domaren i lagidrotter - den som man egentligen aldrig märkt något av därför allt löpt så smidigt och störningsfritt. Distinkt, enkelt, ändamålsenligt och utan "spel för gallerierna" är kriterierna på ett bra starteruppträdande.

Viktigt är också att man som starter har en helhetssyn och inte ser sin roll som isolerad från resten av tävlingen. Tvärtom är det så att det är nödvändigt att ha ett fungerande samspel med t ex eltidtagning, speakeri och andra delar av tävlingsmaskineriet. I detta vidare perspektiv på starterns roll ingår också att man måste vara beredd att ta både initiativ och "ta i" för att lösa plötsliga problem som kan uppstå och som om inget görs kan spoliära t ex tävlingens tidsprogram.

Sammanfattningsvis gäller det att - trots särställningen - inte drabbas av "kejsarvansinne" utan att behålla sin ödmjukhet och insikten att det verkligen är den aktive som står i centrum. En ödmjukhet som också innebär medvetenhet om att man inte är ofelbar och att man därför både måste vara beredd att erkänna missgrepp och hela tiden sträva efter att utveckla sig själv genom träning och praktik. En otränad starter är en dålig starter och de som blir lidande är de aktiva som inte får sportslig rättvisa!

REGLERNA

Startfunktionärernas uppgifter och principerna för deras agerande fastläggs i tävlingsreglerna. Här nedan presenterar vi i utdrag de regleregler som berör just startfrågorna. Det är dock samtidigt en självklarhet att man som starter har en regelbok ("Tävlingsregler för friidrott" utgiven av Svenska Friidrottsförbundet) av gällande upplaga och är väl förtrogen med innehållet - i första hand kapitlen E ("Allmänna tävlingsbestämmelser") och F ("Banlöpning") - eftersom man aldrig kan se startmomentet som isolerat från loppet eller tävlingen i övrigt.



VAD ÄR DET?

I föregående avsnitt presenterades de avsnitt ur regelboken som skall styra startfunktionärernas agerande. Regeltexten är av nödvändighet ganska kompakt och det kan därför vara på sin plats att inledningsvis litet utförligare utveckla reglernas innebörd i olika avseenden.

Starternas ansvar

- Som starter har man ett ansvar för att vara i god psykisk och fysisk balans när man kommer till en tävling. Man skall alltså när tävlingen börjar vara utvilad och "laddad" som om man själv skulle tävla. Man får inte heller överskatta sin kapacitet och tro sig vara en "Tarzan" som utan att tappa i skärpa kan agera starter långa pass utan vilopaus. Alltför ofta har man hört starters skryta med att de minsann skjutit 5-6-7-8 och ännu fler timmar i sträck på en tävling. Det är verkligen inget att skryta med - tvärtom visar det på dåligt omdöme och avsaknad av ansvarskänsla gentemot de aktiva!
- Man har också ett ansvar för att inte komma "ringrostig" till en tävling. Det kan ju bli pauser mellan säsongerna men det gäller då att - precis som de aktiva och gärna med de aktiva - träna under dessa perioder för att hålla starterskickligheten vid liv. Annars är det lätt att t ex hålltiden blir förkortad.
- Starternas uppträdande skall i alla avseenden vara korrekt, opartiskt och i enlighet med reglerna. Varningar eller utslutning skall utdelas till de aktiva när så är befogat utan sneglande på vem det är eller vilken klubb det handlar om. Att inte utdela en befogad varning är dels att sätta sig över reglerna, dels att missgynna de aktiva som följer reglerna!
- Chansningar skall aldrig få löna sig i ett startmoment utan det skall handla om att de aktiva reagerar på skottet. Snabba reaktioner är inget fel - tvärtom - men chansningar måste beivras. Dels därför det är sportsligt orättvist, dels därför att det annars blir mycket ryckigt och oroligt i varje start eftersom de aktiva känner sig tvingade att chansa åtminstone en gång för att kunna "hänga med".
- Om det inte skall finnas anledning för protester gäller det också att aldrig "släppa" en start som man själv känner den minsta tveksamhet inför. Återkalla i så fall och försök att utreda skeendet, som inte nödvändigtvis behöver resultera i en varning (orsaken till "störningen" kan ju t ex ha varit att ett startblock glidit en aning).
- Det startmoment som startern ansvarar för tar inte slut i och med att skottet avlossats. Tvärtom skall man som starter följa inledningen av själva loppet och vara beredd att återkalla om aktiva knuffas eller snubblar omkull i detta skede

ÖVRIGA STARTERS ANSVAR

- För att startmomentet skall kunna avvecklas på ett fullt tillfredsställande sätt måste startern ha en eller flera medhjälpare.
- Inom startergruppen skall man komma överens om hur de olika arbetsuppgifterna skall fördelas.
- Medhjälparna svarar för upprop, utrustningskontroll osv.
- Medhjälparna skall också komplettera starterns övervakning av själva startmomentet för att minimera risken för att felaktiga starter slipper igenom. Som startkontrollant är man då skyldig att återkalla om man observerar någon felaktighet som undgår startern.

Den tävlandes åligganden

- Det primära är naturligtvis att han/hon inte får lämna startställningen förrän efter det att skottet avlossats.
- Den aktive måste inta föreskrivna utgångs- och startställningar. Det innebär t ex på sprint (upp tom 400m) att använda startblock och liggande start med båda fötterna i kontakt med blocken.
- Den aktive måste omedelbart åtlyda starterns anvisningar och kommandon. Vissa aktiva är demonstrativt långsamma i olika avseenden och om detta innebär en för konkurrenterna störande fördröjning eller nackdel skall det rendera i en personlig varning. I synnerhet gäller detta dem som är sena eller sega med att gå upp i färdigställning eftersom motståndarna får stå längre i denna obekväma position.
- Den aktive måste vara stilla i färdigställningen och inte gunga eller rycka. Som starter måste man vänta ut stillhet och om det tar för lång tid så avbryter man med "omstart" och varnar den/ de som gungade/ryckte.
- Den aktive får inte störa sina konkurrenter genom skrik eller liknande efter "På edra platser"-kommandot. Man skall ha rätt att få koncentrera sig ostörd och utan att grannen på banan intill utstöter några vrål el motsv.
- Den aktive skall inte heller ägna sig åt att chansa för att försöka skaffa sig en osportslig fördel. En start skall handla om reaktionsförmåga och inte om klärvoajans. Eftersom det tar en viss tid först för ljudet av startskottet att nå fram och sedan för en människa att reagera på det ljudintrycket innebär det att även den som börjar röra sig några hundra delar efter skottet måste ha tjuvstartat!



Kommandoorden

- Enligt reglerna skall kommandoorden alltid uttalas på "hemmaspråket" vid nationella tävlingar och på engelska vid Internationella tävlingar.
- Det handlar alltså om kommandon som skall utlösa reflexmässiga beteenden, och det innebär att orden skall uttalas distinkt och med visst "tryck". Detta är inte liktydigt med att man skall ryta, men det är inte heller riktigt att viska fram dem. I all synnerhet som man icke sällan saknar högtaleri för att förstärka rösten
- De svenska kommandoorden är "På edra platser - Färdiga". De skall uttalas med tydlig betoning på första stavelsen, dvs "På" resp "Fää" för att fungera som "utlösare" av reflexmässiga handlingar hos de aktiva.
- Färdiga-kommandot har en verklig nyckelroll och tyvärr är det på svenska ett trestavigt ord (på engelska enstavigt "set", på tyska tvåstavigt "fertig"). Trestavigheten innebär en stor risk för att det blir segt och utdraget, vilket gör de aktiva osäkra på när de skall börja röra sig och ger dem kort tid av tystnad inför skottet.
- Det gäller alltså att som starter träna in ett bra "Färdiga" med distinkt tryck på "Fää" följt av ett snabbt avklarat och lite tystare "rdiga". Om man inte medvetet tränar in detta är det mycket lätt hänt att man segar till och drar ut "rdiii-gaaa".

Återkallning

- När en start inte är korrekt skall den avbrytas och göras om.
- En "tveksam" start - dvs när man som startfunktionär är inte känner sig övertygad om att allt gått rätt till - bör också den avbrytas och de tävlande återkallas. Visa det gröna kortet för alla. Det får helt enkelt inte finnas några tveksamheter i detta för sprinterlopp ofta direkt avgörande moment.
- Ingenstans i reglerna finns begreppet "ojämn start". omnämnt. Däremot talas det om att en start skall vara "rättvis och korrekt" (på engelska "fair") och i det ligger att man inte "utan vidare" skall acceptera en "ojämn start" eftersom den kan ha sin orsak i t ex ett lossnande startblock.
- Samtidigt måste man vara medveten om att orsaken till den synbart ojämna starten faktiskt kan vara att en eller ett par av de tävlande är extremt reaktionssnabba och start- skickliga. Sådana aktiva skall ju få dra nytta av sin förmåga och inte återkallas och kanske t o m varnas för en tjuvstart som de inte gjort. (Exemplet från VM 1987 med Ben Johnson visar att en verklig startsnabbhet av vissa bedömare kan uppfattas som tjuvstart bara därför att kontrasten mot konkurrenterna blir så skarp.)
- Om startskottet avlossats sker återkallning med ytterligare ett skott, annars sker återkallning med kommandot "Omstart".

Diskvalifikation, varning.

- Om en start återkallats kan det bli aktuellt att diskvalificera eller ge varning (endast mångkamp).
- Det är startern som har det slutliga avgörandet om åtgärd. Innan beslutet fattas bör dock startern stämma av sin uppfattning mot startkontrollanternas. Vid större tävlingar finns det också en startledare (start referee), denne tar beslut om personliga varningar (varning för osportsligt uppträdande).
- Normalt sker det genom att man utbyter teckensignaler om vilken bana som man uppfattat som felande.
- Följande signalsystem bör användas:
Bana 1-5: Motsvarande antal fingrar riktade uppåt. Bana 6-8: Ett, två resp tre fingrar riktade nedåt Ingen varning: ????
• Varning för felaktig start kan utdelas till tävlande som bryter mot någon av punkterna under kap F 4.3.10 (jmf "Den tävlandes åligganden" ovan).
- Vid rörelse innan startskott utan att någon av de fyra punkterna (händer eller fötter) lämnar marken tilldelas en personlig

varning(4.3.13).

- Är man helt överens behövs ingen ytterligare diskussion, men om situationen är mer komplicerad skall man som startkontrollant gå fram till startern (startern skall aldrig behöva lämna sin position) för ett kort resonemang.
- När de aktiva ställt upp sig igen på samlingslinjerna meddelas gällande åtgärd. Startkontrollant (den närmaste) ställer sig på den felandes bana ca 5-8 m framför startlinjen vänd mot de tävlande och med klar röst säger "Bana X nummer y - meddelas beslut!".
- Är orsaken till omstarten något annat än en tjuvstart/personlig varning så meddelar man fältet orsaken till omstarten. Handlade det t ex om en allmän oro i fältet säger man "Ingen uteslutning - men ta det lugnt och ligg still och vänta på skottet!". Visa det gröna kortet.
- Vilket meddelande som än lämnas till de tävlande är det viktigt att det sker på ett sådant distinkt sätt att alla tävlanden blir helt på det klara med vad som gäller.
- Starter, eller startledare där sådan finns, ansvarar för att personliga varningar meddelas till sekretariatet.

Vid mångkampstävlingar ska den första tjuvstartande tilldelas GULSVART kort. Därefter gäller RÖDSVART kort, oavsett vem eller vilka som vid omstart tjuvstartat.

GULSVART kort kan bli aktuellt endast vid mångkampstävlingar.

Vid utdelning av personlig varning (se 4.3.13) används GULT kort, vid andra personliga varningar används RÖTT kort.



UTRUSTNING

För att kunna fungera på bästa sätt på en tävling måste en startfunktionär vara väl utrustad. En del av den utrustning som behövs tillhör Arenan/arrangören men mycket är också av personlig karaktär, dvs sådant som man som starter själv äger och för med sig till tävlingen.

Nedanstående sammanställning omfattar dels sådant som är absolut obligatoriskt, dels sådant som erfarenhetsmässigt också visat sig vara värdefullt för att få startmomentet i tävlingen att fungera på smidigast möjliga sätt. Det är många yttligt sett små detaljer som kan ställa till stora problem om man som starter saknar beredskap och utrustning för att klara av situationen. Visst kan man många gånger med rätta tycka att t ex arrangören borde ha "tänkt på allt" men om denne inte har gjort det så hjälper det ju inte på något sätt att felet är hans och inte Ditt. Självklart räcker det inte heller med att ha utrustningen med sig, den måste också vara funktionsduglig. Det gäller alltså att se till att alltid hålla sin utrustning i trim, i synnerhet gäller det pistolerna som måste vårdas väl för att kunna fungera störningsfritt när det gäller.

A . EGEN UTRUSTNING

Väska

- Som starter är det som framgår nedan en hel del utrustning man behöver ha med sig runt på arenan under tävlingarna. Man bör därför se till att skaffa sig en lämplig väska, gärna av axelremstyp.
- Viss del av utrustningen är av förbrukningskaraktär och då bör man inför varje tävling se till att fylla på förråden i väskan.

Pistol

- En starter bör ha minst en personlig pistol. Ett personligt vapen vårdas på ett annat sätt än ett som är "allmän" egendom. Om pistolen köps in av en förening bör det därför ändå vara så att det finns en person som ansvarar för den som om det vore hans/hennes egendom, dvs som ser till att den mellan tävlingarna rengörs och vårdas och sedan förvaras på ett tillfredsställande sätt.
 - Pistolerna skall vara av god kvalitet så att man kan lita på dem i alla sammanhang. Fråga gärna erfarna starters om råd när Du skall köpa pistol. Det lönar sig att satsa litet extra och inte köpa de allra billigaste. Erfarenheten säger att billigare startpistoler oftast slits mycket fort vilket i sin tur medför problem typ "klickar" o dyl.
 - För startvapen som inköps för användning i idrottssammanhang gäller "Förordning 2000:149", sid 23. Se även bilagor i slutet av kompendiet.
 - För utomhustävlingar bör pistoler med 9 mm kaliber användas. Klenare pistoler ger nämligen svag knall och flamma vilket ställer till problem dels för de tävlande (i synnerhet när de är utspridda på en 400m-start), dels för de manuella tidtagarna.
 - För inomhustävlingar rekommenderas 6 mm kaliber. Detta eftersom såväl ljudet som rökgaserna vid 9 mm ammunition inomhus innebär miljöproblem för starters, aktiva och publik. Nackdelen med 6 mm är att det nästan inte blir någon mynningsflamma utan bara en rökpuff som kan vara svår att uppfatta för de manuella tidtagarna. En ljus skiva bakom pistolen kan i så fall göra det lättare att se rökpuffen. Alternativ till 6 mm eller 9 mm är elpistoler.
- Vid användning av pistoler med kaliber 6 mm kan de med fördel förses med "ombyggd" trumma", vilken ger plats för lång hylsa kaliber 22 .long , och ger en betydligt bättre ljudknall.

Ammunition

- Oftast svarar startern själv för inköp av den ammunition som skall användas på tävlingen, och kompenseras sedan i efterhand av arrangören för kostnaden. Ibland ordnar dock arrangören ammunitionen, men även om så skulle vara så bör en starter alltid ha med sig en lämplig mängd reservammunition för att inte riskera att tävlingen blir försenad p g a brist på ammunition till startpistolerna.

Vapenvårdsutrustning

Det är nödvändigt att vårda sina pistoler och hålla dem rena från sot och slagg. Annars är risken stor för funktionsstörningar av olika slag (trumman kärvar, skotten fastnar, det blir "klickar").

- På längre tävlingar - framförallt heldags - är det nödvändigt att emellanåt under tävlingens gång olja in och dra ur pistolerna. I starterväskan skall därför alltid finnas en viska plus vapenolja eller annan lösande olja.
- För vapenvård mellan tävlingarna är det bra att ha en borrh med spetsen planslipad (viktigt - annars kan den fastna i de förtjockningar som finns längst fram i trumman) för att rensa ur patronlägena. Med bara en viska är det nämligen svårt att få ut all sot och slagg. Borrhens diameter skall vara 9.5 mm

(för 9 mm pistoler) resp 5.8 mm (för 6 mm pistoler).

- För rengöring används lämpligen vapenolja i sprayform.
- För insmörjning används lämpligen vapenfett eller vapenolja, men vanligt fett och motorolja går också bra.

Övriga verktyg m m

Förutom den rena vapenvårdsutrustningen avsedd för rengöring bör man också i sin starterväska ha en uppsättning mindre verktyg för att kunna åtgärda vissa typer av fel på starterutrustningen (främst pistolerna).

- Verktygsuppsättningen bör innehålla ett par skruvmejslar i olika storlekar, en liten näbbtång, en liten avbitartång, en liten polygriptång och en liten skiftnyckel.
- Vid eltidtagning finns risk för t ex kabelbrott (framförallt vid kabelfästena) eller kontaktfel. Sådana fel kan i de flesta fall snabbt korrigeras om man har tillgång till en liten lödkolv eller lödpenna. Alternativet kan vara att eltidtagningen blir utslagen för resten av tävlingen.
- En rulle eltejp bör också finnas med.

Hörselskydd

Smällarna från framförallt 9 mm ammunition är så kraftiga och skarpa att man som starter snabbt kan drabbas av hörselskada om man inte är noga med att använda hörselskydd. Tänk på Din hälsa. En hörselskada går inte att reparera - och slarva aldrig med hörselskydden när Du är starter. Det finns flera typer av bra hörselskydd i handeln. De vanligaste är kåpor resp formbara plastproppar. Propparna fungerar så att man spetsar dem som en liten kon och när de sedan kommit på plats utvidgas de och bildar på så sätt ett effektivt skydd. Propparna har fördelen att de är små, billiga och lätta att tvätta. Det finns även bra hörselskydd med medhörning.

Visselpipa

Varje starter skall ha en egen visselpipa, den är ett nästan lika viktigt redskap som pistolen för att arbetet skall fungera på ett bra sätt.

- En bra visselpipa skall ha en hög, klar och skarp ton. Den skall ju höras - även på stora tävlingar med mycket stöj och publikjubel - inte bara av de tävlande som skall tävla 200 m bort.

Klädsel

Det finns tre principiella krav på starterns klädsel.

- Dels skall den vara "speciell" så att framförallt målfunktionärerna direkt och på långt håll kan urskilja vem som är starter. Man skall därför aldrig ha samma typ av jacka eller tröja som övriga funktionärer på tävlingen. Däremot är det lämpligt om klädseln inom starterteamet är enhetlig.
- Eftersom startern skall kunna urskiljas snabbt bör man ha en jacka/tröja i en färg med hög synbarhet. Erfarenhetsmässigt är en citrongul nyans praktisk - i synnerhet som den färgen är ytterst sällsynt i tävlingsdräkter och klubboveraller.
- Dels skall den vara anpassad till det rådande vädret eftersom man som starter kan behöva stå utan skydd i flera timmar. Detta innebär att man när det är kyligt bör ha en extra tröja i beredskap och att man när det är risk för regn har ett ordentligt regnställ. Regnstället kan antingen vara genomskinligt (så att starterjackan lyser igenom) eller vara i en ljus och "lysande" färg. Mörkblått o dyl bör alltså definitivt undvikas.
- Dels ska den vara funktionell och oöm. Man skall alltså t ex kunna höja armen vid staten utan att klädseln på något sätt hindrar eller stör. Klädseln skall också vara sådan att man inte är "livrädd" för t ex krut- eller oljestänk.
- Eftersom det är av avgörande betydelse för en starter att man ser bra skall man i utrustningen ha skärmmössa, solglasögon eller annan lämplig utrustning för att kunna gardera sig

mot bländande eller på annat sätt störande ljus från solen eller från arenabelysningen. Saknar man sådan utrustning är det lätt hänt att man börjar kisa och då blir man omedelbart mycket sämre på att uppfatta små rörelser hos de tävlande.

- Vad gäller reklam på starterklädseln bör man vara medveten om att detta är ett område där arrangören har avgörandet. Framförallt kan det bli problematiskt vid TV-sända tävlingar. Om Du har en "personlig sponsor" på Din jacka/tröja är det möjligt att Du inte får använda den på alla typer av tävlingar.

Regelbok

I samband med starten kan det ibland uppstå oväntade situationer och problem där man inte alltid vet exakt vad reglerna säger. Därför är regelboken ett måste i Din starterväska för att Du som starter alltid skall kunna fälla korrekta avgöranden och lämna korrekta besked till de tävlande.

Pennor

Som starter behöver man inte sällan göra anteckningar om t ex ändringar i startlistorna. För detta ändamål rekommenderas i första hand blyertspennor som till skillnad från bläck- och tuschpennor fungerar i alla väder. Med tanke på risken för avbrutna uddar bör man alltid ha flera blyertspennor i sin starterväska.

Plastpåsar

Vid regniga tävlingar är det viktigt att hålla såväl pistol som ammunition torr. Därför måste man ha några plastpåsar i lämplig storlek med sig.

Vid extremt störtregn kan man faktiskt även skjuta i en plastpåse. Man gör ett litet hål i påsens botten och sticker ut pipan där (så att hålet där rökgaserna kommer ut blir fritt) och fixerar påsen i det läget med en bit tejp. Sedan är det bara att sticka in handen i påsen och greppa pistolen som vanligt.

Extra nummerlappar och säkerhetsnålar

Det är inte ovanligt att tävlande just före start upptäcker att de glömt eller slarvat bort nummerlapp och/eller säkerhetsnålar. Har man då som starter ett litet reservförråd kan problemet lösas snabbt och smidigt utan att det uppstår några förskjutningar i tidsprogrammet. Reservnummerlappar och säkerhetsnålar kan man hämta hos arrangören före tävlingen.

I den mån en reservnummerlapp kommer till användning i ett lopp måste denna nummerändring omedelbart meddelas till målfunktionärerna (löpningssekreteraren).

Coachtejp/eltejp

En rulle coach- och eltejp kan vara bra att ha för många olika ändamål.

Kort måttband

En del sprinterlöpare använder måttband för att ställa in sina startblock. Ibland har de dock glömt sitt eget måttband och då är det bra om man kan bistå dem genom att man har ett litet kort måttband i starterväskan.

Spiknyckel

Ibland upptäcker de aktiva i sista stund att de måste t ex byta ut en spik i skon. Då kan det vara bra om man som starter har en spiknyckel och spikar, som de kan låna.

B. ARENAUTRUSTNING

Eltidtagningspistoler

I Sverige förekommer tre system för start av eltidtagning. Dels ett där en brytare (microswitch) är fast monterad i pistolen, dels ett där en mikrofon fästs (monteras) på pistolen och dels ett där en mikrofon fästs vid handleden på "starterarmen". Som framgår av regelboken (se kap F 2.5.4) rekommenderas den förstnämnda lösningen (brytare monterad i pistolen) och den sistnämnda (mikrofon på handleden) skall undvikas!

- Till eltidansläggningar brukar normalt höra en eller flera "elpistoler" som är anpassade till det startsystem som skall användas. Som starter är det - särskilt som man alltså inte skall använda sina egna pistoler - viktigt att man kommer i god tid före tävlingen för att göra sig bekant med hur utrustningen fungerar. Framförallt är det viktigt att lära känna pistolernas avtryckarfunktion så att man har full kontroll över när skottet kommer.

- Normalt är startutrustningen på en eltidansläggning försedd med en kontrollampa som visar om klockan i kameran är nollställd eller inte. Nollställning markeras normalt med fast sken medan lampan blinkar när klockan går. Självklart skall man som starter utnyttja detta kontrollsystem och före varje start förvissa sig om att klockan är nollställd (dvs lampan lyser med fast sken) och efter start att klockan går (dvs lampan blinkar eller slocknar).

- Eftersom elpistolerna inte är "personlig" egendom finns det också risk för att vapenvården kan försummas. Man kan alltså behöva göra en snabb rengöring före tävlingen för att undvika funktionsstörningar orsakade av ansamlad slagg i pistolen. Vid långa skjutpass under en dag är det också lämpligt att göra nödvändig vapenvård. Det kan även vara lämpligt att man som starter "på hemmaplan" vid en eltidansläggning kommer överens med ägaren om att man sköter den löpande vapenvården mellan tävlingarna för elpistolerna.

I en starters uppgift ingår att efter en tävling vårda samtliga pistoler, så att de är rena och fullt brukbara inför nästa tävling.

Silent gun

Numera är det också rätt vanligt med en pistol av Silent gun-typ. Viktigt då att tänka på är:

- Att ljudet hörs tydligt för de tävlande. Det behövs i regel minst 4 högtalare bakom löparna i ett åttabans sprintlopp.
- Att ljudet från systemet också hörs hos startern (t ex genom ett headset).
- Vid 200 meter och 400 meter sprida ut högtalarna innanför innersta banan så att löparna hör skottet bra.

Anslutningspunkter och kabelvindor

På moderna arenor där eltidtagning används regelbundet finns oftast ett fast ledningsnät för startimpulser nedlagt i rör under marken. Om inte så används lösa kablar uppe på marken.

- Det fasta ledningsnätet bör ha minst fyra och helst sex olika anslutningspunkter. Förutom de fyra "normala" punkter i hörnen på insidan bör man ha en extra anslutningsmöjlighet vid ca 70 m (för ungdomarnas 60m och 80m så att man slipper ha 40m förlängningskabel på marken från 100m-starten) plus en på utsidan vid målet (för 400m så att man slipper dra kablar över hela banans bredd).

- Som starter måste man i god tid före tävlingens start ta reda på var alla anslutningspunkter finns, så att man inte behöver irra runt och leta när tävlingen är i full gång.

- Även om det finns ett fast ledningsnät behövs också kabelvindor för sträckan mellan anslutningspunkten (som oftast ligger i brunn) och starterpositionen. Det bästa är om det finns en vinda per anslutningspunkt så att allt kan vara föreberett

och utplacerat innan tävlingen startar. Det enda som återstår då är att koppla i och ur pistolen

I dag finns även trådlös mikrofon som fästes på pistolen..

- Vad gäller handhavandet av utrustningen måste man vara försiktig eftersom kablar och kontakter är relativt klena och ömtåliga. En saboterad kontakt eller knäckt kabel kan innebära att hela eltidtagningen kommer ur funktion! Dra aldrig i kablar och kontakter!

Starterpall

- En starterpall skall vara både stabil och lätt att flytta. Stålrörsben och träplatta är en lämplig konstruktion.

- Pallen skall ha en höjd av 30-40 cm. En bra starterpall skall ha en yta av minst 70 x 70 cm för att man skall kunna stå bekvämt och stabilt och ha plats för ett mikrofonstativ.

Tyvärr finns det på många av våra idrottsplatser pallar med alldeles för liten yta. Här måste Ni som starters själva göra en insats och påtala detta för de ansvariga på hemmaarenan. Numera är det allt vanligare att arrangören har tillgång till "mygga". (Se nedan "Ljudanläggning").

- På vissa arenor finns starterpallar i form av en "talarstol" monterad på en kärra. Fördelen är att flyttning är lätt (man kan rulla kärran) och att man kan transportera med annan utrustning. Nackdelen är att man ofta anpassar sin position och kroppsställning till talarstolens utformning i stället för tvärtom. Särskilt gäller det om man har en fast monterad mikrofon.

Se även bild på sid 10.

Ljudanläggning

- Framförallt för start av 200m och 400m där de tävlande ligger utspridda är det synnerligen önskvärt att starkommandona kan förstärkas med hjälp av en ljudanläggning. Annars kan det nämligen vara svårt att överrösta alla bakgrundsljud så att även löparen ute på ytterbanan - kanske 50-60 m från startern tydligt uppfattar kommandona.

- Den bästa lösningen är att kommandona går ut över arenans normala högtalarsystem. Då hörs de tydligt inte bara av de tävlande utan också av publiken och övriga funktionärer vilket minskar risken för yttre störningar (t ex att speakern mitt under startproceduren börjar prata om något annat som händer på arenan) och dessutom ökar inlevelsen i tävlingen. Se upp för vilseledande ekoeffekt för de tävlande.

- En annan lösning är att man har ett antal små högtalare utplacerade vid de tävlande. Nackdelerna här är dels att det i stort sett bara är de tävlande som hör något, dels att det blir mycket sladdar o dyl att flytta i samband med varje start. För att inte flyttandet skall ta alltför lång tid behövs det en hel del extra funktionärer som sköter detta. Använder man stora högtalariet slipper man detta besvär.

- Mikrofonen till ljudanläggningen är normalt sladdbunden med inkopplingspunkt invid anslutningspunkten för eltiden. Viktigt är att man ser till att placera mikrofonstativet så att man inte behöver böja sig framåt, nedåt eller åt sidan när man skall säga kommandona i mikrofonen.

Det finns också arenor som använder sk trådlös mikrofon, ofta av typ "mygga" som fästs med en klämma på starterjackan/tröjan. Detta är mycket smidigt för startarna eftersom man slipper sladdar och mikrofonstativ och aldrig behöver ändra sin kroppsställning när man skall säga kommandona. Nackdelen är att detta system som består av en liten radiosändare är ganska störningskänsligt. Man kan som starter komma i en position som ligger i radioskugga för mottagaren och då försvinner ljudet helt eller delvis.

Startblock

Egentligen är ju startblocken de aktivas utrustning kan man tycka, men eftersom fungerande startblock är en förutsättning för ett störningsfritt genomförande av startmomentet måste man som starter ta ett ansvar också för blocken.

I förberedelserna inför tävling ingår det alltså att man går ige-

nom startblocken.

- Hur många block finns det? Räcker det till en uppsättning varje startplats eller måste man transportera blocken med sig mellan startpunkterna? Normalt bör det på en idrottsplats finnas "drygt" två uppsättningar block.

- I vilken kondition är blocken? Ofta kan det fattas spikar eller så sitter spikarna löst så att de ger med sig vid påfrestningarna i samband med en start. Har man kontrollerat detta i förväg slipper man riskera förseningar i tävlingsprogrammet när det plötsligt upptäcks att det t ex bara finns sju funktionsdugliga block men åtta aktiva när det är dags för start.

- Om spikarna under ett block är för få eller dåliga och inget bättre block finns att uppbbringa på arenan så kan man minska risken för att blocket skall glida genom att lägga ett annat block omedelbart bakom eller genom att låta någon stå på bakänden av det dåliga blocket.

Automatisk startkontroll

Vid större internationella tävlingar typ EM, VM och OS används en automatisk startkontrollutrustning monterad i startblocken.

- Denna utrustning är så konstruerad att den registrerar tiden från skottet till det trycket mot startblocken ökar kraftigt, vilket betyder att den aktive påbörjat startrörelsen.

- Om tiden från skottet till tryckökningen är alltför kort (normalt under 0.10 s) för att kunna förklaras på annat sätt än att den tävlande "gissat" så indikeras detta till startern, i form av ett pip i en hörsnäcka.

- Den automatiska startkontrollen är idag tvingande om den utlöses, om inte rena felaktigheter i utrustningen kan misstänkas. Det är dock viktigt att som starter inte förlita sig på att den tekniska utrustningen fungerar eller registrerar allt. Som starter måste man alltid arbeta "som om startkontrollsystemet inte fanns".

- Återkallningsskott avlossas alt. "Omstart" kommenderas om starten ej var korrekt eller om startkontrollutrustningen indikerar felaktighet.

Stafettpinrar

- Om det finns stafettlöpning på programmet bör man som starter i förväg ha förvissat sig om att det finns stafettpinrar och att dessa kommer ut i tid till rätt startplats. Alltför ofta händer det annars att det blir en plötslig paus inför stafetterna därför att man upptäcker att det inte finns några pinrar på plats utan att man måste rusa in i ett förråd och försöka leta fram dem.

- Om det är flera stafettlopp i tävlingen bör någon i starterteamet finnas på plats vid målet för att direkt samla in pinnarna när löparna går i mål. Annars kan det bli aktuellt med en tidskrävande skallgång innan nästa lopp kan komma iväg.

Plastkoner för gruppstart

- Vid stort antal deltagare vid start in i kurva (1000 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m) är det lämpligt att använda sk gruppstart.

- För gruppstart krävs det dock att gränslinjen för den yttre gruppens "innerkant" markeras med plastkoner placerade med icke alltför stora avstånd (ej över 5 m, helst ca 3 m) på och längs bangränslinjen. Se regelboken § 4.2.6. Där nämns att bangränsen bör markeras med koner etc.

- Som starter måste man alltså i förväg förvissa sig om att det finns koner och överenskomma med tekniske ledaren om när och var de skall placeras ut.

Kärra

För transport av utrustning mellan startplatserna behövs en lämplig kärra eller vagn.

- Kärran bör ha fyra hjul, rulla lätt och gå lätt att svänga.
- Kärran bör ha en lastyta av ca 1.0 x 2.0 m för att rymma startblock, mikrofonstativ, starterpall, stafettpinrar, plastkoner mm som kan behöva flyttas runt mellan startplatserna. Se bild sid.11.

FÖRBEREDELSE

En tävling börjar i verkligheten inte i samma ögonblick som det första startskottet avlossas. Skall tävlingen kunna genomföras på ett i alla avseenden fullgott sätt krävs det att domare och andra funktionärer förbereder sig själva, arenan och utrustningen. Detta berör naturligtvis även startern och nedan ges ett antal råd för denne. Grundtanken är att i största möjliga utsträckning förebygga problem och andra störningar under själva tävlingen.

- Man bör gärna se till att de som utarbetar tidsprogrammet för en tävling är medvetna om de speciella önskemål som finns ur en starters perspektiv. Det innebär t ex att man anslår tillräcklig tid för byte av startpunkt, att man minimerar antalet sådana byten genom att "lägga ihop" grenar som 200 m/5000 m, 400 m/10000 m, 1500 m/300 m häck osv, att man undviker enformiga och kompakta pass (typ 3 timmar 100 m-lopp i sträck) och att man lägger in vissa mat/ fikapausor om det inte finns flera starterteam som går i skift. Genom att se till att dessa synpunkter finns med redan på planeringsstadiet undviker man onödig irritation på själva tävlingen när det ju är för sent att ändra tidsprogrammet.

- Man bör - i synnerhet om man inte själv tillhör arrangörsföreningen - i god tid före tävlingen ta kontakt med tävlingsledningen och diskutera igenom praktiska saker som tidsprogram, utrustning, önskvärd ankomsttid, ev. inkvartering o. dyl.

- Vid vissa internationella evenemang som EM, landskamper och större galor genomförs dagen före eller ev några timmar före tävlingsstart ett tekniskt möte där lagledning och andra berörda informeras av tävlingsledningen. Det kan vara en fördel om någon representant för tävlingens startergroup har möjlighet att närvara på detta möte.

- Som nämndes under "Starterns ansvar" ovan är det en självklarhet att man kommer utvilad och väl förberedd till tävlingen. Ansvaret gentemot de tävlande kräver att man inte är trött eller ringrostig när man skall träda i aktion. Att vara "dagen efter" är en dödssynd!

- Viktigt är också att man är på plats i god tid före första start, så att förberedelserna på arenan kan ske utan stress och så att första start verkligen kan gå på utsatt tid. Man får inte komma efter i tidsprogrammet redan från början, därför att startern inte behagade infinna sig i tid!

När man kommit till en "ny" arena som man inte tidigare är väl bekant med, måste man ägna tid åt att bli bekant med den. (På arenor med standardformat 400m-varv utomhus, 200 m-varv inomhus är det lätt att hitta själva startlinjerna. Däremot kan det krävas litet mer tid om banvarvet har en annan längd.) Man måste också "reka" lämpligaste starterpositionerna (se nedan under "Startuppställningar"). Då är det naturligtvis en fördel om man har sällskap av en "hemmastarter", men man måste alltid vara beredd och kapabel att själv analysera fram de optimala starterpositionerna.

- Om man vid rekognoseringen upptäcker att t ex en resultatavla placerats så olämpligt att den kommer att skymma med tilltänkt startuppställning bör man ta kontakt med tävlingsledningen och be om att få tavlan flyttad.

- För att tävlingen sedan skall fungera på smidigast möjliga sätt är det viktigt att i förväg ha kontakt med framförallt löpningsledare, eltidtagare och speaker för att komma överens om arbetsrutiner och samspelsformer. Det gäller att klara ut hur startlistorna distribueras, hur uppropet skall genomföras, hur semafor-spelet sköts, hur förbindelsen med eltiden kontrolleras etc.

- Man måste också göra sig väl förtrogen med utrustningen. Om man t ex inte skall använda sin startpistol utan en som tillhör eltidutrustningen måste man "känna på" pistolen: hitta tryckpunkten, lära sig laddningsmekanismen osv. Man bör också göra provskott för att kontrollera ledningarna och testa mikrofoner/högtalari.

- Även om huvudansvaret formellt ligger på den tekniske ledaren bör man också själv titta på startblocken och förvissa

sig om att dessa är i gott skick. Upptäcker man inte det dåliga blocket förrän det just skall användas kan det resultera i irriterande förseningar, som skulle kunna ha förebyggts.

- Man bör också göra det till en vana att i lugn och ro före första start - t ex över en kopp kaffe/the - med de övriga i den grupp som skall sköta startfunktionen prata igenom arbetsrutinerna, fördela uppgifterna osv. Detta försnack är en nödvändighet om man är "gäststarter" och samarbetspartnerna är nya bekantskaper.

STARTERTEAMET

Reglerna talar om en starter assisterad av startkontrollanter och startmedhjälpare. Till detta finns också en startkoordinator och startledare. Av detta förstår man att startmomentet normalt sett inte kan eller bör handhas av en enda person utan att man skall vara en grupp samarbetande personer. Vilka principer skall då styra arbetet inom "teamet"?

Starter

Ansvarar för startproceduren och kommandon, ansvarig för utdelning av beslut.

Startkontrollanter

Hjälper starter att fatta beslut, kan återkalla felaktigt start.

Startmedhjälpare

Ser till att de aktiva är på rätt plats och i rätt utgångsställning (bakom linje, fötter mot blocken m m)

Startkoordinator

Kontakt med tävlingsledning/regi/löpningsledare.

Startledare

Ansvarar för beslut av personliga varningar. Fördelar uppgifter i teamet. Tar emot ev muntliga protester, kan ta beslut om deltagande under protest.

- Inledningsvis kan man konstatera att vi egentligen aldrig har ett sådant överflöd på funktionärer att vi kan göra en strikt uppdelning med vattentäta skott mellan uppgifterna. Dessutom är det både för effektiviteten och arbetsglädjen till fördel om man undviker en stelbent hierarki, och istället löser uppgifterna tillsammans.

- Dock gäller för varje enskilt lopp att det är en person som har ansvaret som starter, dvs ger startkommandona, avlossar startskottet och avgör vilka varningar som ev skall utdelas. Detta står dock inte i konflikt med teamtanken eftersom man normalt cirkulerar mellan arbetsuppgifterna under tävlingens gång

- Hur många personer behövs då i ett starterteam?

Det är en fråga som inte har ett enda bestämt svar utan detta varierar beroende på tävlingens karaktär, tidsprogrammet, arenans utformning osv. Ett minimum bör vara minst två personer, (starter och en startkontrollant med återkallningspistol) även för den allra minsta, lokala tävlingen.

- Om två personer är ett minimum så är det inte ett ideal, åtminstone inte för sprinterlöpningar. Erfarenheten visar nämligen att med starter plus en startkontrollant går det inte att helt gardera sig mot att aktiva hamnar i "döda vinklar" där de kan tjuvstarta utan att bli upptäckta. Starter plus två kontrollanter är däremot i stort sett tillfyllest för alla typer av tävlingar, även om det naturligtvis aldrig är en nackdel att ha ytterligare någon startkontrollant. I synnerhet då vid 8-banorsstarter på 200 m, 400 m och 4x400 m när löparna är mycket utspridda och svåra att överblicka.

- Det är viktigt att man inför varje enskild start är helt överens om arbetsfördelningen inom teamet, så att var och en vet vilka banor el dyl som man skall koncentrera sig på.

- Man skall också ha enats om arbetsrutinerna avseende upprop, kontroll av de aktiva, signalerande, återkallning m m. Rekommendationer för detta finns i de följande avsnitten.

- Det är oerhört viktigt att den som är starter är extra skärpt och erfarenheten visar att man avtrubbas på ett oacceptabelt sätt om man startar för många lopp i följd utan pauser. Det är alltså för de tävlandes skull ("Den aktive i centrum") nödvän-

dig att man har en viss cirkulation inom en startergrupp på intensiva tävlingar, med t ex många försöksheat. Cirkulationen är också nödvändig för att ge alla i starterteamet möjlighet att utvecklas. Om en person alltid är starter och inte "släpper fram" någon annan i den rollen bromsar han/hon utvecklingen för alla inkl sig själv.

- Även om alla starters "skall" agera lika så finns det naturligtvis nyansskillnader i olika avseenden, t ex rösten. För att inte i onödan störa eller oroa de aktiva bör man därför normalt låta samma person vara starter hela vägen från försöksheat till final i en tävlingsklass och skifta i samband med att man byter klass. Dock kan ibland antalet heat i en klass vara stort och i så fall bör man göra en uppdelning även inom klassen, så att ingen behöver skjuta mer än fem lopp i tät följd.

- Man bör också ha en pågående diskussion internt inom teamet om vad som händer och sker. Diskussionen får naturligtvis inte inkräkta på själva tävlingen, men normalt blir det åtminstone ett par minuter mellan varje start då man kan ventilera synpunkter och idéer.

- Fanns det kanske trots allt några tveksamheter; kort hålltid, ororörelser i fältet, störande fotoklickar osv i den senaste starten? Skall man därför till nästa start ändra t ex sina positioner för att förbättra kontrollen? För att utvecklas som starter är det viktigt att man är öppen för ett sådant tankeutbyte inom starterteamet även om det ibland kan innebära att viss kritik riktas mot det egna agerandet.

- Närmare detaljer om medhjälparnas arbetsuppgifter och former framgår av "Medhjälparnas agerande" nedan!

STARTUPPSTÄLLNINGAR

Helt avgörande för möjligheten att lösa uppgiften att se till att starten genomförs på ett i alla avseenden korrekt sätt, är att startern och startkontrollanterna har intagit lämpliga positioner. Positioner som ger önskad kontrollerande överblick över skeendet.

Man måste också som starter/startkontrollant vara medveten om att framförallt vid start på skilda banor i kurva kan man råka ut för att människor, andra funktionärer, aktiva, ledare och inte minst pressfotografer, plötsligt placerar sig i den tilltänkta synvinkeln så att de skymmer helt eller delvis. Detta får aldrig accepteras utan man är skyldig att tillrättavisa dessa personer, som i allmänhet är omedvetna om problemen eftersom de har sin uppmärksamhet riktad annorstädes. Som startfunktionär måste man se till att få de förutsättningar man behöver för att kunna lösa sin uppgift på bästa sätt. I uppgiften att möjliggöra ett korrekt och störningsfritt genomförande av startmomentet ingår inte bara att välja "rätt" positioner för sig själv utan också att - i de lopp som inte använder startblocksstart - se till att de aktiva ställs upp på ett sätt som gör att man slipper onödig trängsel och därmed följande risk för knuffar och fall. Vi hänvisar också till de följande kommentarerna där rekommenderade uppställningar både av startfunktionärerna och de aktiva exemplifieras för ett antal vanligt förekommande situationer.

STARTERN

Den "perfekta" positionen för en starter finns inte utan det handlar om att hitta den "optimala" (bästa möjliga). Särskilt inomhus är det av utrymmesskäl ofta omöjligt att stå där man helst skulle vilja. Vilka principer skall då styra sökandet efter den optimala positionen?

- Det absolut primära är att man som starter själv har maximal kontroll över startfältet, eftersom starterns viktigaste uppgift är att garantera att inga tjuvstartar slinker igenom. Dvs man måste placera sig så att man har överblick över hela startfältet. Något annat är inte heller möjligt eftersom man inte kan avlossa startskottet förrän man vet att samtliga tävlande intagit sin slutliga startställning och är absolut stilla där (jmf kap F 4.4.6 och 4.5.4).

- För att ha kontroll över fältet är det nödvändigt att man som starter placerat sig så att synvinkeln blir så liten som möjligt. Man har inte tid att "se sig om" och skall man t ex kunna observera alla ev tjuvstartar måste ju alla de tävlande finnas i det "fasta" synfältet. Detta understryks ytterligare av att det är startern som avgör vilken åtgärd som skall vidtagas. Då måste han/hon ju så långt som möjligt utgå från sina egna iakttagelser.

- I reglerna kap F 5.2.11 talas det om att när lämplig högtalarutrustning saknas "skall startern placera sig så att avståndet till alla de tävlande blir ungefär lika stort". Tanken bakom denna anvisning - som är direkt översatt från de internationella reglerna är att man skall utjämna de orättvisor som ljudets begränsade hastighet annars kan innebära mellan löpare på olika banor.

Tyvär måste man konstatera att detta önskemål står i direkt konflikt med möjligheten att kontrollera och överblicka startfältet. Ungefär lika avstånd till de tävlande innebär såväl på raksträcka som i kurvor en starterposition där synvinkeln blir mycket stor (definitivt över 90 grader) varför man omöjligt kan se hela fältet tillfredsställande.



En vänsterhänt starter.

Själva teorin bakom anvisningen kan också ifrågasättas eftersom även vid användning av mikrofon/högtalare det bara är startkommandona som förmedlas den vägen. Det verkligt avgörande -startskottet- går ju "direkt" och då är orättvisan ändå där! Slutsatsen av detta blir alltså att det inte finns anledning att frångå den först givna principen, dvs att prioritera kontrollen. Det viktiga är att ingen tjuvstartar. Den absoluta millimeterrättvisan mellan olika banor finns f ö inte heller i andra avseenden eftersom t ex vinden kan vara olika stark på olika banor och eftersom t ex banorna har olika kurvradier.

- För att som starter få en god överblick är det också viktigt att man inte står för nära löparna. Ett lämpligt riktvärde för bra perspektiv kan vara 10-15 m till närmaste löpare. Det gäller sedan att se till att övriga i grannskapet blir medvetna om att startern och löparna "hör ihop", så att man absolut inte får gå emellan dem trots utrymmet.

- Av principiellt intresse när man väljer position är också vilken del av de tävlande som man skall koncentrera sig på för att snabbast och tydligast avslöja ev tjuvstartar. Frågan är alltså om det är fötterna eller händer som är viktigast. Båda nämns ju i regeln kap F 4.3.10 (b), dvs skall man se löparna snett framifrån eller snett bakifrån

- Vår svenska erfarenhet och tradition säger oss att det bästa som starter är att koncentrera sig på benrörelserna och alltså se löparna bakifrån.

Själva teorin bakom anvisningen kan också ifrågasättas eftersom även vid användning av mikrofon/högtalare det bara är startkommandona som förmedlas den vägen.

Det verkligt avgörande -startskottet- går ju "direkt" och då är orättvisan ändå där! Slutsatsen av detta blir alltså att det inte finns anledning att frånga den först givna principen, dvs att prioritera kontrollen. Det viktiga är att ingen tjuvstartar. Den absoluta millimeterrättvisan mellan olika banor finns för ö inte heller i andra avseenden eftersom t ex vinden kan vara olika stark på olika banor och eftersom t ex banorna har olika kurvradier.

- För att som starter få en god överblick är det också viktigt att man inte står för nära löparna. Ett lämpligt riktvärde för bra perspektiv kan vara 10-15 m till närmaste löpare. Det gäller sedan att se till att övriga i grannskapet blir medvetna om att startern och löparna "hör ihop", så att man absolut inte får gå emellan dem trots utrymmet.

- Av principiellt intresse när man väljer position är också vilken del av de tävlande som man skall koncentrera sig på för att snabbast och tydligast avslöja ev tjuvstarter. Frågan är alltså om det är fötterna eller händer som är viktigast. Båda nämns ju i regeln kap F 4.3.10 (b), dvs skall man se löparna snett framifrån eller snett bakifrån



Modell Svensk koll i Sätrahall



Modell Belgisk koll i Gent

- Vår svenska erfarenhet och tradition säger oss att det bästa som starter är att koncentrera sig på benrörelserna och alltså se löparna bakifrån.

Startkontrollanterna

Även om startern alltså skall sträva efter att själv ha bästa möjliga kontroll över fältet är det - på sprintersträckor - nödvändigt att han/hon får hjälp med övervakningen av en eller flera startkontrollanter, som också har rätt att återkalla fältet om de anser att starten varit felaktigt i något avseende.

Startkontrollanternas positioner skall alltså väljas så att de på bästa möjliga sätt kompletterar startern och varandra.

- Normalt har en startkontrollant ansvar bara för en viss del av startfältet, t ex de tre yttersta banorna, och skall då placera sig så att han/hon ser just dessa löpare så bra som möjligt. Resten av startfältet kan alltså då få hamna i ögonvrån eller t o m utom synvinkeln om man har en arbetsfördelning mellan startkontrollanterna.
- Rent generellt bör startkontrollanten se löparna "från andra hållet" i förhållande till starten. Eftersom startern (se ovan) väljer att observera snett bakifrån är det lämpligt att startkontrollanterna i stället tittar framifrån på främst de tävlandes händer.
- När man delar upp fältet mellan startkontrollanterna är det viktigt att man gör det så att var och en ser så bra som möjligt med minimal risk för döda vinklar. Erfarenheten säger då att det lämpligaste vid en rakbanestart är att kontrollanten på insidan koncentrerar sig på de yttre banorna och vice versa.
- En lämplig "liberoplacering" när man har tillgång till flera startkontrollanter på rakbanelopp är att placera en av dem precis i startlinjens förlängning. Därifrån syns ev tjuvstarter extra tydligt. Nackdelen är att det kan vara svårt att säga vem som tjuvstartade, men det primära är ju alltid att se till att det inte blir några tjuvstarter och inte att utdela varningar.
- Som framgår ovan bör man ha en "huvudstartkontrollant" som ger det slutgiltiga klartecknet till startern efter "På edra platser". Denna "huvudstartkontrollant" bör välja en position där han alltså även syns väl för startern utan att denne behöver flacka med blicken. Den ideala platsen är därför mitt emot (ansikte mot ansikte med) startern på andra sidan startfältet.



De tävlande

Normalt ger de av tävlingssekretariatet utarbetade startlistorna besked om hur man skall ställa upp löparna. Men ibland har man missat detta eller inte haft den nödvändiga kompetensen på sekretariatet och då måste starteriet vara berett att självt ta nödvändiga initiativ. Man får inte bara passivt och utan eftertanke slänga ut löparna på den vanliga bågen, eftersom detta i så fall oftast medför stor risk för stöki- ga och osportsliga starter.

Följande riktlinjer bör man använda sig av när man bestämmer startuppställningarna:

- För 800 m är det välbekant att man normalt använder sig av skilda banor genom den första kurvan. Om antalet startande är större än antalet banor kan man dubblera vissa av dessa. Man bör då undvika att dubblera innerbanan, liksom att dubblera två angränsande banor. Finns det två tävlande från samma klubb kan det vara praktiskt att låta dem dela bana eftersom de bör ha de bästa förutsättningarna för att komma överens om att inte slåss om positionerna.
- 800 m-startlinjerna kan naturligtvis användas också vid andra starter vid målet, t ex 4x1500 m, när det är risk för trängsel.
- Men en bättre lösning för längre lopp är normalt sk gruppstart, där löparna delas upp i två grupper. Den ena gruppen startar (väl utspridd över hela banans bredd) på den "vanliga" evolventbågen, medan den andra startar på en båge som går över den yttre hälften av banorna (bana 4-6 alternativt 5-8). Den andra gruppen (som omfattar något mindre än hälften av löparna) springer genom den första kurvan på den yttre "superbanan" och går sedan in på gemensam bana. För att löparna i den andra gruppen skall kunna hålla rätt väg genom kurvan bör den målade bangränsen "förstärkas" med plastkoner. (Detta är alltså något som man måste avtala med den tekniske ledaren före tävlingen så att konerna finns tillgängliga och på plats när de behövs). Gruppstart kan naturligtvis tillämpas i båda kurvorna (mycket värdefull på 1000m och 3000m!) och man bör därför se till att de extra yttre startbågarna plus nedlöpningslinjen vid utgången på upploppet finns markerade på banan. Om inte bör man be arenaägaren föranställda om en sådan komplettering så snart som möjligt.
- På en normal arena hamnar startlinjen för 1500 m i slutet av den första kurvan. När man ställer upp löparna för start bör man därför inte använda den innersta delen av startlinjen utan bara den del som gör att löparna kan springa rakt fram. Annars kommer inte de löpare som startar inne mot sargen i kurvan fram när raksträckan börjar och risken för knuffar och fall blir alldeles i onödan stor.
- På inomhusarenor är det extra komplicerat att ställa upp löparna eftersom man i allmänhet har få (3-4 st) och smala (80-100 cm) banor på rundbanan. Det gäller då att som starter sträva efter en uppställning som minimerar "trycket". En lösning om man har tre banor och sju löpare på 800m kan vara att placera fyra man utspridda på bågen, två på bana 2 (den yttre av dem på gränsen till bana 3) och en på bana 3. Att de bakersta löparna har hela banbredden att tillgå trots att det finns löpare på bana 2 och 3 skapar inga problem eftersom de främre redan är "borta" när de bakre passerar över deras startlinjer. Lösningen kan i förstone verka märklig, men denna okonventionella variant är bara en slags blandning av "vanlig" och skilda- banorstart. En blandning som egentligen är logisk när man har för få banor och samtidigt inser att alternativet med

sju löpare på den "vanliga" bågen är en odiskutabelt sämre lösning än fyra!

EN START STEG FÖR STEG

En startprocedur är ett skeende med ett flertal inblandade parter som skall följa ett ganska strikt fastlagt handlingsmönster. Det ankommer alltså på såväl startfunktionärerna som de aktiva att känna till detta mönster och handla därefter om allt skall flyta väl och utan onödiga störningar.

Här nedan beskrivs i punktform de viktigaste ingående momenten och i följande avsnitt behandlas mer detaljerat vad startern, övriga startfunktionärer och de tävlande har att tänka på.

Upprop

- I god tid (minst 5 minuter före avsedd starttid) skall de tävlande i ett lopp genomgå en "närvarokontroll", sk upp- rop. Detta för att man skall veta att alla verkligen finns på plats. Om någon saknas kan en efterlysning hinna ske. Ev avvikelser gentemot den startlista som kommit från sekretariatet måste omedelbart meddelas till löpningssekreteraren vid målet (eltidtagningen).
- Ev kontroll av tävlingsdräkten skall också ske i samband med detta upprop. Handlar det om start med startblock skall de aktiva dessutom uppmanas att omedelbart ställa in dessa i enlighet med resp önskemål.

Vissling

- Kontakt hålls med målet i enlighet med vad som överenskommit och när ca 2 minuter återstår till avsedd starttid och när klartecken erhållits från målet avgives en visselsignal av en av startmedhjälparna.
- Vid stafett gäller det att man överenskommit vem som skall utföra kontrollen av att det är klart vid alla växlingarna. Lämpligt är ju att det sköts så att växlingsdomarna signalerar till målet så att klartecknet därifrån innefattar även växlingarna. Annars måste man som starter vara beredd att ta nödvändiga initiativ. Går starterns mikrofon ut på det stora högtalarnätet kan man t ex själv begära klarsignaler från växlingarna.
- Visselsignalen från startmedhjälparen innebär att de aktiva skall ta av sig överdragskläderna och ställa upp sig på resp samlingspunkt el motsv. Signalen innebär också att startern skall iordningställa sin utrustning och inta sin plats (på starterpallen om sådan används).

Kontroll

- När de tävlande ställer upp sig kontrollerar en startmedhjälpare att banordning, nummerlappar mm stämmer med startlistan.
- Lämpligt kan vara att i detta sammanhang en sista gång förklara för de tävlande när de får gå in på gemensam bana vid enskilda banor eller gruppstart.
- När allt är klart och stämmer intar medhjälparen sin överenskomna plats och lämnar klartecken till startern.

På edra platser

- Startern kommenderar "På edra platser" och de tävlande skall då omedelbart gå fram till startlinjen och inta föreskriven position bakom startlinjen.
- För sprinterlöpningar - där liggande start är obligatorisk - innebär det att man har båda händerna och minst ett knä i kontakt med banan och båda fötterna i kontakt med fotplattorna på startblocken. (Startblock är inte ett krav för åldersklas-

ser 13 år och yngre). För längre löpningar innebär det att man står på båda fötterna mer eller mindre upprätt, dock aldrig stödd på en hand.

När för ändamålet avdelad/e startkontrollant/er konstaterat att de tävlande intagit en korrekt position utan att vidröra eller överträda startlinjen lämnar de klartecken till startern.

När det är flera startkontrollanter bör det som framgår nedan finnas en huvudkontrollant som svarar för signalerandet till startern.

Färdiga

Kommandot "Färdiga" används endast i sprinterlöpningar, dvs vid liggande start med block.

- Startern höjer nu armen med startpistolen så att mynningsflamman kommer att riktas rakt upp i luften. Därefter kommenderar han/hon "Färdiga". Då skall de tävlande utan dröjsmål resa sig upp i sin slutliga startställning med båda händerna i marken och båda fötterna i kontakt med startblockens fotplattor. De tävlande skall vara stilla i denna ställning.

Hela kommandot på engelska: "On your marks...Set...".



Skottet

- När startern konstaterat att alla tävlande kommit i stillhet i sin slutliga startställning avlossar han/hon startskottet.

Omstart

- Om de tävlande aldrig kommer till ro i den slutliga startställningen avlossar startern inte något skott utan kommenderar "Omstart".

Åtgärder

- Antingen startproceduren avbrutits med "Omstart" eller återkallningsskott skall de tävlande omedelbart återvända till samlingspunkterna.

- Startern skall sedan - efter samråd med startkontrollanterna bestämma lämplig åtgärd.

- Åtgärden skall sedan meddelas - av en av startkontrollanterna - till de tävlande, samt med uppvisande av aktuellt signalkort.

Vid mångkampstävling hela startfältet!

- När de tävlande informerats om åtgärd lämnar startkontrollanten klartecken till startern att återuppta proceduren från "På edra platser".

- När en godkänd start genomförts påbörjas omedelbart förberedelserna för nästa lopp med "Upprop". På särskilt intensiva tävlingar kan det vara nödvändigt att nästa upprop sker parallellt med föregående startprocedur för att de aktiva sedan skall vara beredda att ställa om blocken efter sina önskemål omedelbart sedan företrädarna lämnat startlinjen.

- Om nästa lopp startar från annan plats måste naturligt starterteamet skyndsamt flytta sig själva och utrustningen dit. Glöm inte att kolla anslutningen till målkameran genom att göra ett provskott!

STARTERNS agerande

Allmänt

Erfarenheten visar att en "bra start" och en "bra starter" hänger ihop, liksom att en "dålig start" i stort sett alltid har sitt ursprung i en osäker, okunnig och/eller nonchalant - kort sagt "dålig"- starter.

Men vad är då en "bra" starter? Något kort och enkelt svar finns inte men vissa riktlinjer finns definitivt:

- *Naturlig pondus*
- *Seriös inställning*
- *Väl förberedd*
- *Kunnig men samtidigt ödmjuk*
- *Stabil i agerandet även under stress*
- *Objektiv*
- *Initiativkraftig*

Vad gäller pondusen så gäller det att inte förväxla den med stöddighet och mästrande attityd gentemot de aktiva. En "kaxig" starter som tror att han/hon själv är viktigast av alla skapar bara irritation, som i sin tur bidrar till ojämna och dåliga starter. En starter får heller aldrig agera nedlåtande gentemot andra funktionärer och betrakta sig själv som "för fin" för att t ex dra en kärra med startblock till en annan startpunkt på arenan eller hjälpa till med att flytta häckar när det - som oftast - är "personalbrist".

Pondus är i stället något som kommer inifrån och som innebär att man utstrålar trygghet, lugn och kompetens.

De aktiva skall "känna" att startern kan sitt gebit och är garanterat för att inga chansningar skall löna sig. Reglerna kommer att följas och den aktive som försöker skaffa sig förmåner i jämförelse med konkurrenterna kommer inte att lyckas med detta, tvärtom.

Det gäller också att anpassa uppträdandet till de aktivas "ålder och visdom". Unga osäkra aktiva som kanske gör sin första tävling bör hjälpas till rätta om de frågar om något eller agerar felaktigt. Självklart skall man inte tumma på reglerna, men sättet man uppträder på mot dem bör vara "medmänskligt" så att de inte blir avskräckta från att sätta sin fot på en friidrottsarena i framtiden.

Överhuvudtaget behöver man aldrig vara rädd för att respekten från de aktivas sida blir lidande om man bemöter dem vänligt. Respekten föds inte ur stöppigt uppträdande utan ur visad skicklighet. Och som sagt: Man är där bara för att "ge" de aktiva harmoniska och rättvisa betingelser i startmomentet. En viktig egenskap för en bra starter är också förmågan att helt koncentrera sig på sin uppgift. Man får t ex inte låta sig skarras till att skjuta för snabbt efter "Färdiga" ens när det handlar om den fjärde omstarten på ett avgörande sprinterlopp! Varken i den lilla tävlingen eller i storevenemanget då man hårdgranskas av kanske ett fullsatt Stadion och ett antal miljoner TV-tittare!

Det pedagogiska ansvaret

Det är också viktigt, i synnerhet i yngre åldrar, att startern tar sig tid att utbilda de aktiva i hur man genomför en start på ett bra sätt. Ofta är det nervösa unga tävlande som aldrig tävlat förut och då är det viktigt att man som starter också tar ett ansvar i lärandeprocessen genom att förklara hur startern går till och också vilket fem man eventuellt har gjort. Som starter blir du en viktig kugge för den tävlande när den sedan kommer till en ny tävling.

Tekniken

Allt klart?

- Normalt svarar medhjälparna för kontrollen av att allt är klart för en ny start. Det skadar dock aldrig att man som "högste ansvarig" själv tar ett ögonsvep över banan inför varje start. Man kan ju upptäcka störande föremål på banan, saknade hider osv och då är det ingen idé att gå vidare i startrutinerna.
- I samband med häcklöpningar kan det lätt uppstå förskjutningar i tidsprogrammet därför att man har otillräckligt med folk till att ställa ut och in resp plocka bort häckarna. Eftersom man som starter inte har något att göra förrän häckarna är ordnade är det lika bra att tillsammans med resten av starterteamet hjälpa till med häckarna. Det är till fördel för alla inblandade!

Starterpositionen

- Startern ansvarar själv för valet av position. Som framgått ovan skall möjligheten till kontroll av och överblick över hela fältet vara det som främst styr valet.

Starterställningen

- För att kunna lösa sin uppgift som starter på bästa möjliga sätt är det viktigt att man står "bra", dvs stabilt utan att behöva anstränga sig. Man bör alltså stå något bredbent med tyngden jämnt fördelad. Tyvärr har vissa starterpallar ganska små fotplattor och om det är så att man därför känner att man inte står tryggt bör man avstå från att använda pallen. Så viktigt för koncentrationen på uppgiften är det nämligen att stå bra!
- Starterställningen skall man alltså inta i samband med visslingen, så att man kan ge kommandot "På edra platser" direkt som de aktiva är klara och uppställda på samlingspunkterna. Det är FEL att först ge kommandot "På edra platser" och sedan ställa sig i starterställning. Det blir oroligt och stressigt och man låter sin viktiga koncentration på de tävlande distraheras av tankar och rörelser förknippade med att man själv kliver upp på pallen. Starterställningen måste vara så bekväm att man utan problem kan stå i den ett par extra minuter om så skulle behövas.

Utrustningskontroll och -skötsel

- Som starter skall man alltså ha två pistoler - dels startpistolen, dels återkallningspistolen - en i vardera handen. Båda pistolerna skall vara fulladdade och med spänd hane. Man bör göra det till en vana att omedelbart efter varje lopp ladda om igen. Annars är det lätt hänt att man plötsligt får en klick i en start därför att alla patroner i pistolen redan är avskjutna!
- Vid eltidtagning är startpistolen normalt försedd med en sladd och man skall då i tid kontrollera att man kan sträcka upp startarmen med pistol rakt upp i luften utan att sladden sträcks eller rentav tar emot halvvägs. Detta kan nämligen medföra avbrott på ledningarna som i sin tur resulterar i att eltiden fallerar. Se alltså noga till att ha tillräckligt mycket förlängningsladd utdragen och att inte stå på sladden! Gör gärna en "provsträckning" av startarmen!
- Vid eltidtagning ankommer det också på startern att innan proceduren går vidare med "På edra platser" förvissa sig om att pistolen är korrekt ansluten till målkamerans tidtagningssenheter. Ofta är utrustningen så konstruerad att man har en kontrollampa vid/på pistolen och då utnyttjar man naturligtvis den. Annars gäller det att med eltidtagarna överenskomma om arbetsrutiner för kontrollent ex provskott utan ammunition - se "Samspel med övriga" nedan!

- När det handlar om eltidtagning måste man som starter även känna ansvar för att hantera den utrustning man använ-

der var- samt. Annars är risken stor för onödiga funktionsstörningar. Självklart är att man inte kastar eller är allmänt vårdslös med prylarna.

Dessutom bör man speciellt tänka på att sladdfästen är känsliga punkter. Man bör därför aldrig "dra" i en sladd och man skall också särskilt undvika att den utsätts för brytningar vid t ex infästningen i pistolen eller kontakten i andra änden. En sladd skall alltid lindas i stora, mjuka öglor och inte snurras upp hårt som på en trådulle.

Armföringen

- I utgångsläget bör man ha båda armarna hängande nedåt i en vilsam position och inga fingrar på avtryckarna. Efter "På edra platser" i ett sprinterlopp kan man antingen fortfarande låta båda armarna hänga eller ta upp startarmen till ett mellanläge med armen vikt i armbågen och pistolen i jämnhöjd med axeln. Om man använder detta mellanläge är det viktigt att detta inte upplevs som tröttande även om man får vänta på att de aktiva kommer till ro.
- Det är definitivt felaktigt att höja armen ända upp till "skjutläget" redan vid "På edra platser". Risken finns ju att man kan få stå med armen uppsträckt en lång stund (över en minut) innan det är dags för skott och då blir man - fullständig i onödan - "darrig" i armen. En darrighet som kan medföra att skottet sedan "slinter iväg" i fel ögonblick. När startkontrollanten/erna lämnat klartecken lägger man fingret på avtryckaren på startpistolen (fortfarande skall man dock ha fingret borta från avtryckaren på återkallningspistolen!) och höjer startarmen upp till sitt slutläge. När armen är stilla kommenderar man "Färdiga". Observera att armen alltså måste vara uppe och stilla innan man säger "Färdiga"!
- "Hissmetoden" - dvs att man påbörjar höjningen av armen samtidigt med "Färdiga" och skuter när man kommit "i topp" - är helt förkastlig. Dels därför att man distraherar sig själv med rörelsen och riskerar att skjuta när den egna armen i st f startfältet är klar. Dels därför att de manuella tidtagarna inte får en ärlig chans att fixera pistolen innan skottet avlossas.
- Samtidigt som man höjer startarmen till dess slutläge vinklar man ut återkallningsarmen något från kroppen. Detta förbättrar balansen (armarna "väger upp varandra") och dessutom minskar man risken för att byxor och skor träffas av de heta rökgaserna från ett ev återkallningsskott.
- För lopp på sträckor över 400 m - där inte "Färdiga" skall användas - spelar "På edra platser" motsvarande roll för att styra armföringen. Dvs när de aktiva står klara på samlingspunkterna höjer man startarmen och "faller ut" återkallningsarmen och kommenderar "På edra platser".
- Till sist: Peka aldrig med en pistol!

Kommandona

- Startkommandona skall vara just kommandon, dvs uttalas distinkt och med tillräcklig kraft för att uppfattas av alla tävlande även om man inte har tillgång till högtaleri. Erfarenheten visar också på att ett "tyst mumlande" av kommandona skapar osäkerhet hos de aktiva med tjuvstarter o dyl som följd. Ryt och skrik skall dock undvikas och man måste moderera volymen om mikrofon/högtalare utnyttjas.
- För att uppfattas som kommandon, vilka utlöser automatiska rörelser hos de aktiva, skall det alltid vara ett ordentligt anslag, dvs betoningstrycket skall klart ligga på den första stavelsen. En jämn eller annorstädes placerad betoning gör det svårt för de aktiva att reagera samtidigt och reflexmässigt, som ju är avsikten med kommandona likaväl som med det avslutande skottet.

- Särskilt viktigt är det att ha ett bra "Färdiga" eftersom det skall få upp alla aktiva i slutlig startställning på en gång. Ett segt och utdraget "Färdiga" gör att man får en ojämn och utdragen resningsprocess. De som är snabbt uppe "straffas" med att få vänta på de senfärdiga. Visst finns det aktiva som medvetet försöker resa sig efter övriga men det oskicket skall beivras av startern ("Omstart" och tillsägelse, vid upprepning varning) och inte - som med ett utdraget och tamt "Färdiga" - i praktiken uppmuntras.

Hålltiden

- Det stora skillnaden mellan en rutinerad och en osäker starter brukar finnas i hålltiden, dvs den tid som förflyter mellan "Fää" i "Färdiga" och avlossandet av skottet.
- Reglerna säger (kap F 4.4.6): "När samtliga tävlande är i stillhet i "Färdiga"-ställning, skall startern avlossa startskottet." Vad innebär det för hålltiden?
- Till att börja med kan man åter konstatera hur viktigt det är att man verkligen har ett bra "Färdiga", med tydligt tryck på första stavelsen, om man skall "få upp" de aktiva samtidigt och så snabbt som möjligt i "Färdiga"-ställningen. Den ställningen kan man inte hålla absolut stilla särskilt länge och för att få rättvisa måste alla gå upp samtidigt.
- Studier av verkligheten har visat att det krävs ca 1-1.5 sekund för de aktiva att reagera på "Färdiga", resa sig upp i start-ställningen och komma till stillhet där.
- Men det gäller inte bara för de aktiva att hinna upp. De skall också få chansen att sedan de stannat till inleda ett koncentrerat lyssnande efter skottet. När man reser sig upp är uppmärksamheten på den rörelsen och inte på lyssnandet. Undersökningar av koncentrationen visar att den följer en kurva där det tar ca 1 sekund innan man är på topp men att man sedan kan hålla den där uppe i ytterligare några sekunder.
- Man kan ju också notera att det inte räcker med att hela startfältet är i stillhet i "färdiga"-ställningen. Man måste som starter också ha hunnit uppfatta och konstatera detta innan man får avlossa skottet.
- Sammanfattar man alla dessa fakta blir slutsatsen att hålltiden från "fää" till skottet skall hålla sig inom intervallet 2.0-2.9 s med idealet kring 2.3-2.7 s.
- Om hålltiden drar iväg över 3.0 s beror detta normalt på att det är oroligt och rörligt i startfältet och då bör man i stället för att vänta längre kommendera "Omstart" och börja om från början igen. Annars är det risk för att de som snabbt åtydde kommandot missgynnas av att skottet kommer när de börjar "vissna" i armar och ben.
- Hålltider under 2.0 s medför att de aktiva inte får möjlighet att koncentrera sig tillräckligt mycket, vilket innebär osportslighet. Framförallt drabbas de bättre aktiva som vet hur man skall starta och som blir "lurade" på sin koncentrationstid.
- Tyvärr är det mycket vanligt förekommande med för korta hålltider och förklaringen är att starters känner sig stressade och vill undvika tjuvstarter. I själva verket är det precis tvärtom - dvs det är de "snabba" starterna som skapar oro och tjuvstarter därför att de aktiva känner sig tvungna att chansa eftersom de inte "vågar" lita på att de inte blir lurade om de tar det lugnt och "väntar in" skottet.
- Stabilitet i aktionen är A och O. Oerhört viktigt är t ex att man inte kortar hålltiden när det har varit en eller ett par omstarter i ett lopp. Det gäller därför att som starter grundligt träna och nöta in den riktiga lugna rytmen med en balanserad hålltid så att den fungerar även under yttre "tryck". Sådan träning kan bedrivas på egen hand



- Samtidigt är det viktigt att inse att man inte skall uppträda som en maskin med hålltiden inställd på 2.38 s. Man måste ju ta hänsyn till hur de aktiva agerar. Är det ett litet och väldisciplinerat startfält som går upp blixtnabbt kan man kanske skjuta redan efter 2.18.

Är det en 400 m-start utan högtalare kanske man måste hålla 2.80 innan det är "rätt" att skjuta.

- För yngre ungdomar bör man inte hålla riktigt så länge som för vuxna eftersom ungdomarna har svårare att hålla en stabil "fär-diga"-ställning. Å andra sidan brukar de vara mycket snabba upp i "färdiga"-ställning så det behöver ändå inte bli någon hets med skottet.
- I sammanhanget är det också viktigt att vara medveten om att startmomentet för de aktivas del skall handla om reaktioner och inte om gissningar. En stabilt uppträdande starter som alltid har en ordentlig hålltid lugnar ned de aktiva och får dem att koncentrera sig på att reagera. En ojämn starter med en ibland mycket kort hålltid uppmuntrar istället de aktiva till att chansa eftersom de inte kan lita på att inte skottet kan komma innan de har hunnit börja sitt koncentrerade lyssnande.
- Visst kan - särskilt i början av en tävling i säsongsupptakten när de aktiva är "ringrostiga" - en starter med ordentlig hålltid få ett antal tjuvstarter på halsen innan de aktiva förstått att chansningar inte lönar sig. Det brukar i sin tur medföra att okunniga tränare, ledare och åskådare börjar klaga på att startern håller "för länge". Detta finns ingen anledning att fästa avseende vid eftersom kritiken baseras på okunskap om startens "mekanik". Dessutom vet man att de bästa och mest rutinerade aktiva verkligen uppskattar att ha en starter som ser till att det blir rättvisa och sportslighet och de vet att en absolut förutsättning för detta är ordentliga hålltider.

Skottet

- För att skottet skall komma "när man vill" måste man känna den aktuella pistolen väl och veta precis hur hårt man måste trycka avtryckaren. Vissa pistoler är mycket känsliga medan andra är tröga. Det måste man alltså ha tagit reda på under förberedelserna. Annars är risken att ett skott halkar i väg alldeles för tidigt ("Fär-pang-diga") när man snuddar vid avtryckaren, alternativt att skottet dröjer därför att man måste trycka hårdare än man trodde.
- Viktigt är också att man inte är "skotträdd" själv så att man rycker eller hoppar till - eller rentav blundar - på skottet och knallen. Gör man det förlorar man nämligen sitt stabila synfält och ser inte ev tjuvstarter. Skall man kunna observera de allra minsta av rörelser hos de aktiva är det viktigt att man själv är i stillhet. Här kommer alltså vikten av en stabil starterställning in igen.
- Man får inte heller uppfatta avlossandet av skottet som en slutpunkt på starterns arbetsuppgift och omedelbart ta itu med andra saker. Tvärtom skall man lugnt stå kvar en stund och följa löparna med blicken för att verkligen vara förvissad om att starten var så lyckad som man kan begära. Om en löpare snubblar till efter något steg så kan det ju bero på att han blivit knuffad eller på att startblocket släppte en aning och skapade obalans. I sådana fall skall starten gå om.

Återkallandet

• Ett kännetecken på en bra starter är att det blir ytterst få återkallningsskott. Detta därför att han/hon lugnt inväntar rätt ögonblick för startskottet. Kommer inte det rätta ögonblicket blir det inget skott utan i stället kommandot "Omstart". Dvs när en tjuvstart känns vara "på gång" så "kopplas" startfingret bort innan det hunnit trycka av ett skott.

Att lyckas med detta är mycket en fråga om rutin. För en färsk eller osäker starter blir reaktionen i stället oftast ett startskott direkt följt av ett återkallningsskott. Ett i de flesta fall helt onödigt knallande eftersom den snabba återkallningen visar att startern redan före startskottet hade uppfattat att det var en tjuvstart i vardande.

Men som sagt, det kräver "känsla" för vad som är på gång och lugn i agerandet, och det är saker som man främst förvärv genom att bygga upp en ordentlig rutin genom mycken praktik.

• Kommandot "Omstart" skall alltså användas i största möjliga utsträckning för att avbryta en startprocedur. Andra orsaker än "tjuvstart utan skott" kan vara yttre störningar typ speakerprat, prisutdelningsfanfarer, plötsligt publikjubel, ovidkommande personer i synfältet, osv.

• När ändå ett återkallningsskott måste avlossas är det viktigt att detta tidsmässigt inte sker för nära inpå startskottet, eftersom det då av de aktiva kan uppfattas som ett enda skott "pång". Särskilt stor är risken för blixteråterkallning om man "vet" att det är tjuvstart redan innan startskottet går. Ännu ett skäl till att "Omstart" är den bästa lösningen i sådana fall.

• Ett sätt att minska risken för blixteråterkallning är att inte ha fingret berett på avtryckaren på återkallningspistolen. Tiden det tar att "flytta dit" fingret är ganska lagom fördröjning.

• Men en återkallning får inte heller ske alltför sent i loppet. Löparna bör definitivt inte ha hunnit längre än 10 m innan de återkallas. Ju längre de har hunnit desto mer benägna är de att inte uppfatta återkallningen eftersom de är så inne i själva loppet. För kortahäck-löpare tillkommer också problem om man inte blir återkallad i tid före första häckpassagen.

• Normalt räcker det med ett enda återkallningsskott, men om man märker att en eller flera aktiva ändå fortsätter måste man snabbt skjuta ytterligare skott för att "få stopp".

• Det är oerhört viktigt att man före varje start har kontrollerat att inte bara startpistolen utan också återkallningspistolen är fulladdad och klar med spänd hane.

• Skulle det ändå bli problem (klick) med återkallningspistolen vid en felaktig start gäller det att man inte blir handlingsförlamad. Löparna måste återkallas och om inte någon av startkontrollanterna gör det måste man som starter ta sitt ansvar. En möjlighet är att återkalla med startpistolen, en annan, inte riktigt lika bra, att ropa omstart över högtaleriet.

• Skulle det ändå bli så att löparna fortsätter och fullföljer loppet måste man som starter stå för sin uppfattning och säga att starten var felaktig och att loppet därför inte kan anses giltigt. Sedan ankommer det på tävlingsledningen att bestämma när omloppet skall ske.

Åtgärder

• Om starten återkallades eller avbröts på annat sätt fanns det en anledning till detta. Normalt är anledningen att en eller flera av de tävlande handlat fel och brutit mot något av momenten i kap F 4.3.10. Då är det aktuellt att vidtaga åtgärder. Beslut i denna fråga fattas av startern.

• Även om det slutliga beslutet är starterns bör han först rådgöra med startkontrollanterna om hur de uppfattat situationen. Normalt sett innebär det bara att man tecken-signalerar numren på den bana/de banor som man anser felat. I oklara fall kan det behövas en "konferens", men detta bör undvikas i största möjliga utsträckning eftersom det dels tar tid, dels kan ge intryck av osäkerhet och lätt förvirring inom starterteamet.



Bana 3



Bana 8

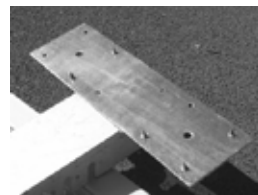
• Åtgärd skall av en startmedhjälpare (inte startern som skall stå kvar på sin plats) tydligt meddelas de tävlande inför om-starten, så att alla är medvetna om vad som gäller.

Övrigt

• Som starter måste man också vara beredd att ta olika initiativ för att reda ut de problem som trots goda förberedelser alltid kan uppstå. Nedanstående råd skall därför ses som exempel på funktionella improviserade lösningar på typiska problem. Lösningar som man i allmänhet ganska lätt kan finna fram till om man analyserar situationen logiskt i stället för att drabbas av handlingsförlamning eller "skrika på hjälp".

• På idrottsplatsen finns plötsligt inför ett lopp inte tillräckligt många startblock som ger tillfredsställande fäste mot banan vid frånskjut. En eller flera spikar i blocken saknas eller är snedslagna p g a vårdslös hantering. Vad göra?

En möjlighet är att dela upp de tävlande i heat med färre deltagare i varje. Rör det sig om t ex ett finallopp är inte det någon bra lösning. Då kan man i stället pröva med att låta någon person ställa sig på bakkanten av det block som är bristfälligt



Det brukar vara tillfyllest för att blocken skall ligga kvar och inte kana iväg i startfrånskjutet.

• Inför dagens sista start upptäcker man att ammunitionen till startpistolen (som har annan kaliber än återkallningspistolen) är slut. Vad göra?

En möjlighet är att skjuta med återkallningspistolen. För att detta skall fungera för eltidtagningen krävs dock att man har sk mikrofonstart. Utlöses startimpulsen av en mekanisk brytare på el-pistolen innebär användande av återkallningspistolen att man inte kan få några eltider. Då är det bästa alternativet att efterhöra om det inte trots allt är någon annan på arenan som kanske har litet ammunition i reserv.

Det näst bästa alternativet är att skjuta utan ammunition! Det innebär visserligen att den manuella tidtagningen blir ur funktion, men eltiden fungerar och om det bara är tillräckligt tyst runtomkring så reagerar de aktiva bra på bara "klicker" om de vet att det är den som gäller.

Vilken lösning som man till slut väljer bör naturligtvis överenskommas med eltidansvariga.

MEDHJÄLPARNAS agerande

ALLMÄNT

Även om alltså startern har det övergripande ansvaret och den slutliga beslutsrätten i frågor som rör starten, så är det (som framgått tidigare) nödvändigt att han/hon får hjälp i olika avseenden.

I de internationella reglerna talas om två kategorier personer som ingår tillsammans med startern i ett starterteam. Det är dels "start- kontrollanterna" (som övervakar själva starten och har rätt att återkalla löparna om något fel observeras), dels "startmedhjälparna" som svarar för upprop, kontroll av de tävlandes utrustning, osv.

Här i Sverige har vi utvecklat en praxis som innebär att startkontrollanterna och startmedhjälparna är samma personer. Detta fungerar väl i och med att uppgifterna oftast inte överlappar i tiden och har dessutom den fördelen att man minimerar antalet inblandade.

För att det hela skall kunna avvecklas på smidigast möjliga sätt är det nödvändigt att man inom starterteamet är överens om arbetsfördelning och handlingsprinciper. Detta möjliggörs om man dels har samma "skolning", något som det här utbildningsmaterialet avser att ge, dels före och under tävlingen har en fungerande kommunikation inom teamet.

TEKNISKT

Ordningshållande

- En friidrotts tävling består ju normalt av ett antal parallella aktiviteter av vilka löpningarna är en. Man kan alltså inte räkna med att få vara helt "i fred", utan ljud från och människor engagerade i annat kommer att märkas. Det gäller dock att försöka minimera dessa störningar.
- En viktig uppgift är därför att hålla "rent" från "obehöriga" i startområdet. Man kan på en vanlig tävling inte räkna med att ha några egentliga avspärningar utan vad det gäller är att skapa respekt för startområdet genom att vänligt men bestämt avvisa de "obehöriga" som förirrat sig in.
- Till "obehöriga" räknas naturligtvis i första hand alla som inte är tävlande eller funktionärer i aktuella grenar. Ledare, tränare och föräldrar har t ex ingenting på innerplan att göra under en tävling annat än för unga orutinerade ungdomar som behöver hjälpas till rätta, t ex med att ställa in startblocken.
- På större tävlingar typ mästerskap, galor och landskamper får man också räkna med pressfotografer. Dessa saknar alltför ofta känsla för när och var de kan röra sig på innerplan, korsar "gärna" synfältet och ansatsbanor och glömmar lätt att det pågår flera olika grenar samtidigt.
- Just i samband med löpningsstarter tillkommer dessutom att de gärna "knäpper" i koncentrationsfasen mellan "Färdiga" och skottet. Något som resulterar i fullständigt onödiga tjuvstarter. Det här problemet måste man vara observant på och om man ser fotografer ta plats (även utanför raket) nära startlinjen bör man säga till dem att de absolut inte får fotografera mellan "Färdiga" och skottet. Gör de det ändå får man "köra bort" dem.
- Förutom "levande" skymmare kan det hända att man plötsligt upptäcker att det står t ex en resultatavla placerad så att den skymmer eller irriterar startfunktionärerna. Då måste tavlan flyttas!
- Aktiva som skall springa i ett senare heat brukar ofta "träna" genom att utnyttja startkommandona till att göra en provstart. Det gäller att som startmedhjälpare då se till att dessa provstartande aktiva inte på något sätt stör den verkliga starten. De måste t ex vara så långt bort att inte deras rörelser hamnar i synfältet för starter/startkontrollanter så att dessa blir distraherade.

Uppropet

- För att kunna genomföra ett startupprop måste man ha en startlista för det aktuella loppet. Alla dessa finns ju inte klara innan tävlingen börjar och som startmedhjälpare måste man därför i förväg ha tagit reda på hur man skall få tag i startlistorna under tävlingens gång. Kommer listorna ut med ordonnans eller skall man hämta listorna och i så fall var?
- På större tävlingar typ SM, landskamper och större galor sker i allmänhet huvuduppropet av andra funktionärer innan de aktiva släpps in på tävlingsutrymmet. Men självklart måste man ändå göra ett slutligt upprop vid startlinjen eftersom det kan bli förändringar i sista stund.
- På de allra flesta tävlingar spelar startuppropet också en viktig pådrivande roll. Normalt skall man därför så fort en start är avklarad ropa upp deltagarna i nästa lopp. Är det en mycket stor tävling med ett tätt tidsprogram bör man t o m ligga ett heat före med uppropet, så att dessa tävlande står beredda att direkt gå fram och göra i ordning blocken på sina resp. banor. Sköter man detta på rätt sätt kan man utan att egentligen stressa de aktiva hålla en rytm med ett sprinterlopp var tredje/fjärde minut.
- Uppropet innebär också en kontroll av de tävlandes utrustning. I första hand gäller det nummerlappen (reklamen får inte vika in!) och tävlingsdräkten. Ingen kan kräva att varje uppropare skall kunna alla Sveriges klubbdräkter utantill, men observerade avvikelser bör påtalas för de aktiva. Om en observerad avvikelse skall rendera uteslutning från tävlingen kan diskuteras. Reglerna ger i och för sig en sådan rätt, men frågan är om straffet står i proportion till brottet om det t ex handlar om fel byxfärg. I synnerhet som risken är mycket stor att tävlande i andra grenar och/eller från mindre kända klubbar kan begå samma fel utan att upptäckas och straffas. En lämplig lösning kan vara att påtala felet för den aktive och säga att om det upprepas i en följande omgång eller en annan gren så riskerar han/ hon uteslutning.
- Om det vid uppropet upptäcks avvikelser från startlistan t ex saknade löpare, tillkomna löpare, ändrade startnummer - så måste detta omedelbart meddelas löpningssekreterariatet vid målet (eltiden). Annars är det omöjligt för dem att fastställa en fullständig och korrekt resultatlista med riktiga tider och placeringar.
- I samband med uppropet skall man också vid sprintstarter initiera de aktivas iordningställande av startblocken.
- Vid stafettstarter fördelar man också stafettpinnar på de olika banorna eller direkt till första-strecklöparna.

Visslingen

- Man skall hålla en aktiv koll på det som händer så att man kan lämna klartecken till startern så snabbt som möjligt. Dels skall man invänta klartecken från ev övriga instanser, dels skall man själv titta till banan så att häckar/hinder finns på plats alltså är borta.
- När allt är klart för start - såväl vid starten (de tävlande, deras startblock samt startfunktionärerna), vid målet (markerat med semafor el motsv), runt banan (häckar, hinder, koner osv) som vid ev växlingar - avger en startmedhjälpare en tydlig visselsignal.
- Signalen skall medföra att de aktiva tar av sig överdragskläderna, att funktionärerna vid målet skärper beredskapen och att startern intar sin plats och ordnar och kontrollerar sin utrustning en sista gång.
- Det är relativt vanligt att det är startern själv som visslar men det är fördelaktigt om han/hon slipper det och kan koncentrera sig på sina egna förberedelser.

Arbetsfördelning

- Som framgått ovan rekommenderas det att man är minst två startkontrollanter för sprinterlopp. För att dra största möjliga nytta av detta måste man alltså göra en arbetsfördelning.
- Normalt görs denna så att man delar upp banorna så att en t ex tar de innersta, en annan de i mitten och en tredje de yttersta.
- För att förenkla för startern och undvika att han/hon splittrar sin uppmärksamhet genom att "flacka" med blicken, bör i arbetsfördelningen ingå att man utser en "huvudkontrollant" som har uppgiften att signalera klartecken till startern.
- Det innebär att övriga startkontrollanter signalerar sina klartecken till huvudkontrollanten och han signalerar till startern när han fått "rapporter" från de övriga och när de aktiva inom hans/hennes eget ansvarsområde också är klara.

Första kontrollantposition

- Precis som startern skall man som startkontrollant i förväg ha rekognoserat var man lämpligast bör placera sig för att lösa sin uppgift på bästa sätt.
- Det förekommer att den som har denna kontrolluppgift först placerar sig rakt framför de aktiva några meter från startlinjen. Man skall då veta att detta kan onödigt irritera de aktiva som inte får fritt synfält framåt.
- Det finns inget förnuftigt skäl till att ställa sig framför de aktiva och därför bör man inte heller göra det! Det man behöver se ser man lika bra från en position snett vid sidan.
- Eftersom man i olika moment skall teckensignalera till startern måste man också välja en position där man är väl synlig för startern.

Näst sista kontrollen

- Allteftersom de plockat av sig överdragskläder, knutit skosnören osv ställer de aktiva upp sig på samlingslinjen. Är det sprintstart vet de redan vilken bana de skall ha och det räcker att kontrollera att alla finns på rätt plats.
- Är det start på en medellångdistans görs däremot ett upp-rop där man samtidigt ordnar upp de tävlande på banor eller i grupper på samlingspunkterna 3 m bakom startlinjerna. Om det handlar om någon form av start på skilda banor eller gruppstart informerar man samtidigt om när och var de tävlande får gå in på gemensam bana.
- När man förvässat sig om att uppställningen av löpare överensstämmer med startlistan (inkl ev till målet meddelade avvikelser) intar man sin slutliga position som startkontrollant och lämnar sedan klartecken till startern, som då kan avge kommandot "På edra platser".

Slutlig kontrollantposition

- Som nämnts ovan "Startuppställningar" gäller det att som startkontrollant ha rekognoserat bästa plats för att lösa ålagda uppgifter.
- Är man flera startkontrollanter har man delat upp ansvaret på olika banor och väljer position därefter.
- Som sagts ovan bör man då ha en "huvudkontrollant" som har kontakten med startern.
- Denne huvudkontrollant skall därför välja en position "ansikte mot ansikte" med startern och med startfältet däremellan. För rakbanestart blir alltså kontrollanten snett framför på utsidan huvudkontrollant och för kurvstart blir det kontrollanten som står på utsidan bortanför ytterbanan. Det är ju nämligen dessa som står i starterns fixerade synvinkel.

Sista kontrollen

- Den sista kontrollen utförs efter "På edra platser" och innebär att man förvässar sig om att de aktiva kommit i stillhet i föreskriven ställning utan att beröra startlinjen eller marken framför den.
 - Detta är ett för de aktiva spänt och litet nervöst ögonblick och man bör därför sträva efter att genomföra kontrollen på så sätt att de aktiva störs minimalt.
 - I synnerhet på moderna allvädersbanor är startlinjen mycket distinkt markerad (åtminstone borde den vara det ...) och det är inga problem att på några meters håll snett från sidan se om fingrar/fötter är rätt placerade. Noterar man något fel på de banor man ansvarar för säger man med lugn och lagom hög röst t ex "Bana 3, fingrarna bakom linjen!". Det brukar ha avsedd effekt.
 - En traditionell metod är annars att kontrollen görs av en kontrollant som går/småspringer framför de aktiva och lämnar sina ev tillrättavisningar genom att t ex peta med en signalflicka. Detta är fullständigt onödigt "magisteraktigt" och upplevs som irriterande av de aktiva. Det verkar som man misstänker dem alla för att försöka fuska när det i själva verket är ytterst sällsynt att någon har fingrarna fel i en sprintstart.
 - När man förvässat sig om att allt är lugnt och som det skall lämnar man sitt klartecken för start.
- Det finns ingen anledning att stressa med dessa klartecken och de får framförallt aldrig lämnas förrän man också själv är klar för och koncentrerad på sin uppgift att övervaka själva startmomentets riktighet.
- Detta innebär rent praktiskt att klartecknet aldrig kan lämnas förrän man själv står still och koncentrerad i sin egen slutliga kontrollantposition. Lämnar man klartecknet dessförinnan finns ju risken att skottet kommer innan man är beredd.
 - Alltför ofta ser man dessutom kontrollanter som lämnar klartecken medan de fortfarande går eller småspringer.
- Till råga på allt är det inte heller ovanligt att man lämnar klartecknet med ryggen mot de tävlande. Ett sådant klartecken är inte värt någonting eftersom man inte har en aning om vad de aktiva gör och eftersom man dessutom själv inte alls är klar!



Signalsystemet

- De olika medlemmarna i starterteamet behöver alltså signalera visuellt (med tecken) och utan hjälp av ljud till varandra. För att detta skall kunna fungera utan risk för missförstånd måste man ha överenskommit om ett signalsystem. (Se även sid 16).
- När signalsystemet utformas bör man observera att det bara gäller en intern kommunikation inom gruppen. Det finns alltså ingen anledning att köra med överdrivet stora gester - det räcker med att göra tecken som uppfattas av de berörda kollegerna i gruppen
- Detta innebär att man bör undvika en yvig semaforerings-exercis och att det oftast är onödigt att använda sig av flaggor, eftersom "mottagaren" vet var han/hon skall titta och efter vad.
- Rent praktiskt räcker det med ett enkelt klartecken med handflatan i axelhöjd för alla situationer utom för det sista klartecknet efter "På edra platser" från huvudstartkontrollanten. Eftersom han/hon kan stå ganska långt bort från startern (särskilt vid en 400m-start) bör man göra klartecknet med en fullt uppsträckt arm.

Återkallandet

- Som startkontrollant har man till uppgift att assistera startern med att övervaka startprocedurens regelriktighet. I svaret ligger också att vara beredd att återkalla fältet om man observerat någon felaktighet.
- Som startkontrollant måste man alltså ha en pistol som är laddad och med spänd hane så att ett återkallningsskott kan avlossas om så blir nödvändigt. Däremot skall man inte ha fingret vilande på avtryckaren.
- Tänk också på att aldrig peka med pistolen!
- För att bana in effektivast möjliga reflexer i handlandet bör man som startkontrollant hålla återkallningspistolen i samma hand som man har den när man är starter själv. Dvs man bör ha en starthand och en återkallningshand, då minskar risken för att man missar i en återkallning.
- En ytterligare fördel med detta är att när man fungerar som huvudkontrollant klartecknet blir en rörelse som är likvärdig med höjandet av startpistolen när man är starter.
- Som tidigare sagts får man aldrig "släppa" en start som är det minsta tveksam. Men samtidigt bör man undvika att återkallandet får formen av ett okontrollerat knallande å la "High Chaparall". Därför bör man inom ett starterteam arbeta enligt följande principer:
 - A.** Startern skall först få en chans att själv återkalla.
 - B.** Återkallningen får inte ske för snabbt ("pa-pang") eftersom det då är risk för att de aktiva inte märker att det är två olika skott.
- Som startkontrollant skall man därför träna på att "hålla igen" sina återkallningsskott och skjuta först när man märker att startern är på väg att "släppa" starten. Detta underlättas av om man inte har fingret på avtryckaren från början.
- Ytterligare ett skäl till att man som kontrollant bör "hålla igen" och inte "dra från höften" med återkallningen är att det annars finns en stor risk för att man återkallningsskjuter utan att det varit något startskott. (Startern skall ju använda "Omstart" om han ser något i tid för att kunna "stänga av" startfingret.) Ett sådant obefogat återkallningsskott ger inte bara ett inkompetent intryck, utan skapar också förvirring då vissa aktiva kan uppfatta detta som startskottet. Följden blir då att man måste återkalla för återkallning!

Åtgärder

- Om en start återkallats meddelas de aktiva aktuell åtgärd.
- Det är startern som har det slutliga avgörandet. Innan beslutet fattas bör dock startern stämma av sin uppfattning mot startkontrollanternas.
- Normalt sker det genom att man utbyter teckensignaler om vilken bana som man uppfattat som felande.
- **Följande signalsystem bör användas:**
 - Bana 1-5: Motsvarande antal fingrar riktade uppåt. Bana 6-8: Ett, två resp tre fingrar riktade nedåt. Ingen åtgärd: grönt kort. Se även sida 16.
- Är man helt överens behövs ingen ytterligare diskussion, men om situationen är mer komplicerad skall man som startkontrollant gå fram till startern (startern skall aldrig behöva lämna sin position) för ett kort resonemang.
- Om orsaken till omstarten var något annat än en tjuvstart - behöver man inte säga något alls. Handlade det om en allmän oro i fältet -säger man dock t ex "Inget fel - men ta det lugnt och ligg still och vänta på skottet!" Visa då grönt kort.
- Vilket meddelande som än lämnas till de tävlande är det viktigt att det sker på ett sådant distinkt sätt att alla tävlanden blir helt på det klara med vad som gäller. Om det finns särskilda markeringar på startkuberna skall dessa naturligtvis också användas eftersom det gör det lättare för t ex publiken att veta vem eller vilka som är diskvalificerade.

Efteråt

- Redan när själva startmomentet är avslarat bör man börja förberedelserna (upprop osv -se ovan!) för nästa lopp.
- Vid stafettlopp bör man dessutom samla in stafettpinarna vid målet eftersom de i allmänhet måste "återanvändas" i kommande lopp.

DE TÄVLANDES AGERANDE

För att startmomentet skall kunna genomföras på bästa möjliga sätt krävs att inte bara startfunktionärerna utan också de tävlande "kan sitt jobb". De handlar om ett samspel där det är av avgörande betydelse att de aktiva känner till reglerna och vet vad som skall göras och när. Här har alltså tränarna och ledarna ett stort ansvar att lära ut reglerna till sina yngre - och även äldre - aktiva!

På plats i rätt tid

- Ett primärt krav är naturligtvis att de tävlande finns på plats i tid. Man kan inte heller begära eller förvänta sig att startfunktionärerna skall ge sig till att invänta eftersläntrare, eftersom det kan spräcka hela tidsprogrammet.
- Den aktive måste alltså ha tagit del av såväl program som tävlings-PM för att veta dels när och var upprop sker, dels vad som gäller för nummerlappar och annan utrustning.
- Om man deltar i en samtidigt pågående teknikgren gäller det att planera rätt. I löpningarna kan man inte få eller ens begära någon särbehandling, däremot kan man i teknikgrenar be att få tillfälligt bryta hopp/kastordningen inom en omgång för att kunna avvika till en löpgren utan att i onödan förlora ett försök i teknikgrenen.

Rätt utrustning

- Det räcker inte bara att själv vara på plats i tid. Man måste då också ha rätt utrustning, dvs tävlingsdräkt, nummerlapp, spikskor m. m.
- Man kan normalt inte räkna med att få respit för att ordna någon sådan brist, även om startfunktionärerna försöker lösa problem i en positiv anda. Det får dock inte ske till priset av att de övriga aktiva missgynnas, t ex genom att de tvingas vänta i dåligt väder.
- Vad rätt utrustning innebär framgår av kap E 3. i regelboken. Observera att brister i utrustningen - t ex saknad nummerlapp eller felaktig tävlingsdräkt - innebär att man kan förvägras rätten att starta!

Omedelbart åtlyda

- Som framgår av kap F 4.3.13.2 är den tävlande skyldig att omedelbart åtlyda starterns kommandon och ev anvisningar från övriga startfunktionärer. Om så inte sker kan den tävlande få en personlig varning.
- Det handlar alltså om två moment, dels att "lyda", dels att göra det omedelbart och utan fördröjning. Emellanåt utvecklar vissa aktiva ovanan att systematiskt "vara sist" med att ta av överdragskläderna, med att gå ned i startblocken och/eller med att komma upp i "Färdiga"-ställning. Detta är inte bara ett formellt regelbrott utan också ett moraliskt regelbrott eftersom de korrekta uppträdande medtävlarna blir lidande då de måste vänta in den senfärdige. Särskilt allvarig är en sen åtlydnad av "Färdiga".
- För att kunna åtlyda alla kommandon och anvisningar måste man veta deras innebörd, dvs man måste kunna regler och rutiner. Den kunskapsförmedlingen åligger tränare och ledare och inte startfunktionärerna eftersom man inte har tid med särskilt mycket undervisning under "brinnande" tävling.

Upprop - vad göra?

- Normalt är uppropet bara en personlig närvarokontroll. Så för den tävlande gäller det helt enkelt att vara på rätt plats i rätt tid och svara ja.
- I vissa tävlingar är det första uppropet kombinerat med en utrustningskontroll, dvs av nummerlappar och tävlingsdräkt.
- Vid sprintstart skall man normalt direkt efter uppropet göra i ordning sina startblock och genomföra ev provstart. Startblocken måste placeras så att inte någon del av dem berör startlinjen eller skjuter utanför den egna banan.

Vissling - vad göra?

- Själva startproceduren initieras sedan av en visselsignal från en av startfunktionärerna.
- För de tävlande innebär visslingen att man omedelbart skall ta av sig överdragskläderna och sedan ställa upp sig på samlingspunkterna.
- Det är däremot för sent att i detta skede t ex börja justera startblockens placering. Detta skall ha skett direkt efter uppropet så att det är avslutat innan visslingen kommer.
- Särskilt när det är dåligt väder är det ett oskick att vara onödigt långsam med "avklädningen" eftersom det innebär att de snabbt färdiga konkurrenterna riskerar att bli extra avkylda när de tvingas vänta.

På edra platser - vad göra?

- När startern kommenderar "På edra platser" skall de tävlande omedelbart gå fram till startlinjen och inta föreskriven ställning bakom linjen.
- För en sprintstart innebär det att man går ned med båda händerna och minst ett knä i marken och med båda fötterna mot startblockens fotplattor. Händerna/fingrarna får inte beröra startlinjen eller marken bortom denna.

Någon annan ställning - t ex stående eller med bara en hand i marken - tillåts alltså inte! (Enda undantaget är att för ungdomar 13 år och yngre kan stående start accepteras.) Observera också att det är obligatoriskt med kontakt med startblockens båda fotplattor.

- Det är oundvikligt att det tar en viss tid innan man kan komma till ro i "På edra platser"-ställningen. Det gäller ju att känna att man ligger rätt för att sedan kunna inta en stabil "Färdiga"-ställning. Man får dock inte överdriva, i så fall finns risk för varning för "fördröjning". (Se även nedan om "Ritualer"!)
- För en medel/långstart innebär det att man direkt intar sin slutliga startställning. I denna startställning får man inte använda startblock. **Det är inte heller tillåtet att med någon hand vidröra marken!** Det väsentliga är att man står stabil så att man "orkar" 'invänta skottet utan att "vackla"

Färdiga - vad göra?

- "Färdiga" är ett kommando som bara finns för sprintstarter, för längre löpningar går man direkt från "På edra platser" till skottet.
- När "Färdiga" kommenderas är man skyldig att omedelbart - och utan att "sega" - gå upp i sin slutliga startställning stödd på båda händerna och med fötterna tryckta mot blockens fotplattor.
- I denna slutliga startställning måste man stå absolut still och inte gunga eller rycka. Startskottet avlossas inte förrän alla är i stillhet och de som gungar/rycker skall diskvalificeras.

Skottet - vad göra?

- Ett startmoment innebär att man som tävlande skall sträva efter att reagera så snabbt som möjligt på skottet. Däremot handlar det inte alls om att chansa eller försöka gissa. En skicklig starter avslöjar gissningar/chansningar och följden blir bara att man blir utesluten. Då har man inte råd att chansa men samtidigt är man sämre på att reagera i och med att man inte konsekvent tränat eller praktiserat på att reagera. Chansningen är ju också ett medvetet försök att skaffa sig en osportslig fördel gentemot konkurrenterna!
- Men när man uppfattat att skottet avlossats är det alltså fritt fram att börja springa. Man kan t o m säga att man har skyldighet att starta och inte dröja sig kvar!
- Ty om man ligger/står "kvar" när övriga ger sig iväg kommer starten normalt att återkallas, eftersom startfunktionärerna uppfattar starten som "orättvis" ("unfair"). Att en aktiv blir kvar kan t ex bero på ett felaktigt startblock. Visar det sig sedan att det inte fanns något sådant rimligt skäl till att man blev kvar, så kan man diskvalificeras eller få en personlig varning eftersom man inte omedelbart åtlydde "anvisningen att springa" som skottet innebar. (Annars skulle det finnas risk för att "startvägran" sattes i system som "psykning" av konkurrenter.)

Ritualer - vad kan accepteras?

- Det är oundvikligt i ett så laddat skeende som en startprocedure att de aktiva utvecklar olika personliga ritualer. Frågan är då hur personliga dessa ritualer får bli för att fortfarande anses som acceptabla?
- Grundprincipen är naturligtvis att inte konkurrenterna skall bli lidande i något avgörande avseende. Ritualerna får därför absolut inte medföra onödiga förseningar och det kan man säga täcks av kravet på att man omedelbart skall åtlyda kommandon och anvisningar.
- Till det oförargliga och acceptabla hör t ex några studshopp och kraftiga utandningar just innan man går ned i startblocken.
- Däremot är det uttryckligen i reglerna förbjudet att efter kommandot "På edra platser" med ljud (skrik) eller på annat sätt störa konkurrenterna. Varje tävlande har nämligen rätt till en ostörd koncentration.
- När de tävlande går ned i startblocken är det vanligt med

tillrättande av hår och halskedjor innan man sätter ned båda händerna i marken och kommer till ro. Om inte detta sker på ett överdrivet tidsödande sätt finns det ingen anledning för att startfunktionärerna att ingripa med personlig varning.

Detta dels därför att i stort sett alla aktiva gör det parallellt. Ingen blir alltså lidande, dels därför att man inte i onödan skall stora de aktiva. Det är inget självändamål att vara petig med betydelselösa detaljer. Det är dessutom smidigare och snabbare att vänta ut dessa oförargliga ritualer än att kommendera upp de aktiva och börja om från början

- Om en aktiv efter "På edra platser" på eget initiativ och utan kommandot "Omstart" plötsligt reser sig upp, skall man omedelbart efterhöra skälet och om detta inte kan anses acceptabelt (yttre störning) så skall den aktive personligen varnas eller diskvalificeras. Det är inte acceptabelt att skälet bara är att man inte själv kände sig nog koncentrerad. Konkurrenterna blir ju lidande av detta eftersom det blir en omotiverad omstart.

STARTTEAMETS SAMSPEL MED ÖVRIGA

ALLMÄNT

- Som tidigare påpekats är en friidrottstävling ett komplext skådespel, med många människor engagerade i flera olika parallella aktiviteter. Detta innebär att ingen gren eller enskilt moment i denna kan betraktas som oberoende. Tvärtom måste man förstå att den egna uppgiften måste passas in i det stora "maskineriet" på bästa möjliga sätt.

- Eftersom löpgrenarna är stommen i de flesta tävlingarna är det särskilt viktigt att de som har hand om startmomentet är väl förberedda och insatta i förutsättningarna och inte tror sig isolerade från resten av tävlingen.

- Ett oerhört viktigt åliggande är att hålla det uppgjorda tidsprogrammet även om detta är "pressat". Med rätt inställning och arbetsrutiner går det att - utan störande stress av de aktiva hålla en takt av ett sprintlopp var fjärde minut. Men samtidigt är det oerhört lätt att det drar iväg upp mot åtta minuter om man släpper greppet och låter allt flyta utan styrning.

- Att hålla tidsprogrammet i löpningarna är som sagt oerhört viktigt. För huvudpersonerna - de aktiva - därför att de slipper vänta och kan "tajma" sin uppvärmning på bästa sätt. För publiken därför att de får uppleva en produkt utan oplanerad seghet och longörer. För TV/ radio därför att de planerade sändningstiderna håller. För alla därför att hemresor och andra följande aktiviteter inte behöver ändras.

- För att det skall vara möjligt att hålla tidsprogrammet måste detta naturligtvis vara realistiskt och ge tillräcklig tid inte bara för förväntat antal lopp utan också för ev byten av startpunkter. Som nämndes under "Förberedelser" ovan är det därför värdefullt att som kunnig om startens villkor vara med och påverka tidsprogrammets utformning redan på planeringsstadiet.

- Framförallt för tävlingar som vänder sig till en betalande publik är det också viktigt med en fungerande tävlingsregi. Det innebär att man som starter också måste tänka på att inte skjuta bara efter tävlingsklockan utan att hänsyn också måste tas till vad som händer "runt omkring". Man måste alltså tänka, följa övriga aktiviteter i ögon/ öronvrån och försöka "känna" tävlingens rytm. De skyggglappar och öronproppar man behöver just i startögonblicket får inte sitta där hela tiden.

- Typexempel på när man inte skall skjuta i väg ett lopp är under en pågående prisutdelning eller annan ceremoni eller då all uppmärksamhet är koncentrerad på ett avgörande försök i en hopp- eller kastgren. (Dvs litet tillspetsat: Om någon koncentrerar sig för ett rekordförsök skall inte han/hon och publiken störas av ett startskott.) Inte nog med att man stör något annat utan de tävlande i löpgrenen kommer också i skymundan uppmärksamhetsmässigt.

- På tävlingar som bevakas av TV tillkommer att man även kan behöva anpassa (förskjuta något) starttiderna till deras önskemål. I så fall har TV en person nere på plan vid starten som man håller kontakt med.

SPEAKERIET

- Eftersom startinformationen förmedlas med ljud till de aktiva är det för att få lugna och ostörda starter viktigt att man har ett fungerande samspel med speakeriet som också kommunicerar ljudledes.

- Ofta är det en fråga om rutin hos speakern att inte prata i startmomenten, men det gäller också att som starter gärna före tävlingen diskutera igenom arbetsrutiner och principer med speakern.

- Den bästa principen är att speakern läser upp den fullständiga startlistan när visslingen kommer från starten. Det passar ganska bra tidsmässigt medan de aktiva tar av överdragskläderna och ställer upp sig på samlingslinjen. Ev kan sedan vid en sprintstart namnen snabbt rabblas igenom efter "På edra platser", men sedan skall speakern vara tyst.

- En förutsättning för att detta skall fungera är att speakern kan höra vissling och kommandon. Risken för konflikter i "etern" minimeras om startkommandona går ut på det "stora" högtalarsystemet. Då kan ju speakern knappast undgå att uppfatta att en start är på gång och anpassa sitt prat därefter.

MÅLET/ELTIDEN

- Det är ju inte bara de tävlande som skall vara beredda på och uppfatta när ett lopp startar. Det skall också funktionärerna vid målet vara om sedan resultatet skall kunna bli korrekta.

- Som starter måste man därför inför tävlingen komma överens med folket vid målet om hur saker och ting skall gå till, så att man inte drar igång en start innan målet är klart.

- De flesta idrottsplatser är utrustade med någon typ av semafor, flagga eller lampa som målet använder för att markera att man är redo för ett nytt lopp. Det är viktigt att denna semafor sköts alert så att inte onödiga förseningar uppstår därför att startteamet väntar på ett bortglömt klartecken från målet. Om det verkar dröja omotiverat länge bör man gärna vid starten med en något uppfordrande vissling pröva att "väcka" målet.

- När eltidtagning används - som är fallet på de allra flesta tävlingar numera - är det oerhört viktigt att man förvissat sig om att startpistolen är korrekt ansluten till klockan i målkameran.

- Många utrustningar är försedda med en kontrollampa vid pistolen där man kan se att förbindelsen är korrekt genom att lampan lyser och sedan börjar blinka eller slockna efter start. Som starter måste man inför varje enskild start kontrollera att lampan lyser/slocknar som den skall. För utrustningar som går på ackumulator bör man nämligen stänga av kameran mellan loppet för att batteriet skall räcka hela tävlingen. Är man sedan ouppmärksam vid målet kan det hända att man missar att slå på strömmen igen före nästa start.

- När kontrollampa saknas som visar på en fungerande förbindelse bör en test (ett provskott) göras i samband med varje omkoppling. Har man - som rekommenderas - pistol med en mekaniskt styrd brytare kan provskotten göras utan ammunition. Det enda som är viktigt är att man får besked (klartecken) från eltiden att provskottet varit lyckat.

- Vid eltidtagningsutrustning av typ Contifort måste man också vara medveten om att en i- eller urkoppling av pistolen under ett pågående lopp kan medföra att klockan i kameran automatiskt nollställs. Det måste man ta hänsyn till i samband med flyttning mellan olika startpositioner.

- Annars är en fördel med eltidtagning att den i princip alltid är klar för nästa lopp eftersom man inte som på den manuella avdelningen måste avrapportera och bokföra sina tider och iakttagelser före nästa lopp.

- Till samspelet med målet hör också att man som ansvarig

för starten måste meddela målet de ev avvikelser från startlistan man upptäcker i samband med de slutliga uppropet. Med avvikelser menas: ej startande löpare, tillkomna löpare och ändrade nummerlappar. Den informationen har bara starten och den är nödvändig för målet och därför är det en skyldighet för startern att rapportera den. I detta avseende slarvas det skrämmande mycket, vilket tyder på att man som starter inte insett att man inte lever i vakuum isolerad från resten av tävlingen och dess funktionärer!

NÄRLIGGANDE TEKNIKGRENAR

- Det kan vara lätt att uppfatta att löpningar är något som tilldrar sig helt på en löparbana som är exklusiv för löparna. I teorin kanske det är så men i praktiken känner löpningarna på flera olika sätt av teknikgrenarna.
 - Dels förekommer det att framförallt höjdhoppare och spjutkastare tar sin ansats så att den korsar löparbanan. Detta måste man naturligtvis ta hänsyn till så att man inte startar en löpning precis framför fötterna på t ex en höjdhoppare som skall till att påbörja sin ansats. En sådan konflikt förlorar båda parter på.
 - Dels kan det hända att längd/trestegshoppare kommer färande/landande alldeles i närheten av startlinjen. Det stör de aktiva (skvättande sand) och det stör starterna (ovidkommande rörelser i synfältet). Som starter gäller det att förutse och förebygga problem av den här karaktären.
- För det första bör man ta kontakt med de ansvariga i hoppgrenen och komma överens om att de försöker "hålla" sina aktiva när löparna går ned i blocken. För det andra bör man själv försöka dra igång starten i "rätt" ögonblick, dvs när det ändå verkar bli någon minuts paus i hoppandet för mätning/krattning i hoppgruppen. För det tredje - om det ändå blir en störning - bör man lugnt ta en "Omstart" och inte chansa i väg ett orot startfält.

EFTERARBETE

Visst kan det kännas som en lättnad när den sista starten på en kanske långvarig tävling är genomförd. Denna känsla får dock inte resultera i att man släpper allt man har och störtar iväg som om det sista startskottet också gällde för den egna hemfärden.

Precis som det är väsentligt med goda förberedelser inför tävlingen måste man ge sig tid till en del efterarbete.

Återställa utrustningen

- Ett uppenbart åliggande är att man återställer den startutrustning man "plockat ut" för att använda under tävlingen. Det kan gälla t ex startpistoler, kabelvindor, mikrofon och resterande ammunition.
- Det är en dödssynd att bara lämna sådana saker vind för våg efter sig vid den sist använda startplatsen. Det rör sig om känslig teknisk utrustning och ingen vet vad som händer med den om den blir liggande utan tillsyn en kortare eller längre stund innan någon "räkar hitta" den.
- Att återställa innebär normalt att man lämnar tillbaka utrustningen där den hämtades ut. Utrustningen skall då också vara så ordnad att den i princip kan läggas in direkt i förrådet och bli kvar där till nästa tävling.
- Av detta förstås också att de ev brister på utrustningen som man upptäckt under tävlingen måste påpekas för de ansvariga i samband med återlämnandet så att reparation kan ske i tid inför nästa tävling.
- Viktigt är naturligtvis också att handhavandet av utrustningen under tävlingen skall vara sådant att man minimerar

risken för att brister skall uppstå. Dvs man skall inte "slänga" sakerna omkring sig och man skall vara särskilt aktsam om sladdar och kablar så att de inte sträcks hårt.

Vapenvård

(Se även "Vapenvårdsutrustning"!)

- Den kanske allra viktigaste delen av en starters utrustning är fungerande pistoler. Samtidigt är de utsatta för stora påfrestningar i olika avseenden och betydelsen av god vapenvård är alltså stor.
- God vapenvård innebär att man regelbundet (efter varje användning) rengör pistolen noggrant och sedan oljar in den. Slarvar man med vapenvården är risken för funktionsstörningar mycket stor.
- Det första man bör göra är att direkt efter avslutad tävling plundra (ta ut ammunition och tomhylsor) pistolen och sedan spruta in den med en lösande olja. Vira därefter in pistolen i en oljig trasa och stoppa ned allt i en plastpåse (för att inte kladda ned i väskan).
- När sedan oljan har fått verka och löst upp det mesta av slaggen och sotet (efter ett par timmar eller nästa dag) gör man en fullständig rengöring.
- Lämpligt är att använda borsten med avslipad spets (se "Vapenvårdsutrustning") för att kratsa ur den värsta slaggen. Spruta sedan in mer olja och använd viskan längst in där inte borsten kommer åt. Slaggen samlas mest strax före patronöppningen.
- Var också noga med att göra ren rökgaskanalen. Blir den igensatt kan rögaserna gå bakvägen med den påföljden att flera skott går och i värsta fall att pistolen sprängs!
- När slaggen och sotet avlägsnats skall pistolen dras torr med en trasa. När den är helt ren så bör den smörjas in med ett tunt oljeskikt - går bra med vanlig motorolja - så att den inte riskerar att börja rosta.
- Åtminstone varannan eller var tredje gång bör man också göra ren avtryckarmekanismen och slaganordningen. Det samlas ganska mycket sot även där och det i kombination med olja blir som en seg tjära vilken kan orsaka "klickar".
- Då och då bör man göra en fullständig genomgång av pistolen och plocka ned den i delar och rengöra och torrorka dem. Innan man sedan sätter ihop pistolen igen bör man smörja in delarna med fett (som motstår fukt bättre än vanlig olja).
- Efter rengöringen och inoljningen bör pistolen viras in i en tygrasa.
- Det som sagts ovan om vapenvård gäller naturligtvis de egna personliga pistolerna. Men vid elitdagning används ofta en startpistol som tillhör utrustningen. Tyvärr innebär detta att värden av denna "opersonliga" pistol blir eftersatt eller helt bortglömd ända till dess man får funktionsstörningar mitt under en tävling.
- Eftersom man som starter har ett övergripande ansvar för att startmomentet kan avvecklas med ett minimum av störningar bör man därför känna ett ansvar också för "opersonliga" pistoler. Därför bör man på "hemmaplan" komma överens med eltidsansvariga om hur vapenvården skall ske. Det är ju faktiskt oftast mest praktiskt att den "opersonliga" pistolen "adopterar" av en starter som får ansvaret för omvårdnaden.
- Dessutom bör man alltid - oberoende om man är "adoptivförälder" eller inte - göra en enklare vapenvård ("dra ur" pipan och spraya på litet olja) på pistolen innan den lämnas tillbaka till förrådet.

Vapenlicenser och tillstånd

Alla typer av vapen skall hanteras och förvaras enligt gällande

lag. Detta gäller självfallet även startpistoler. (Egentligen är det revolverar som vi använder).

I Rikspolisstyrelsens författningssamling RPSFS 2002:9 5 kap. sägs ordagrant följande:

Start- och signalvapen

Allmänna råd

”Tillstånd att inneha start- och signalvapen eller så kallade signalstift bör kunna meddelas den som uppger ett godtagbart ändamål med innehavet. Godtagbart ändamål kan vara att vapnet skall användas som startvapen vid idrottstävlingar eller idrottsträningar, inom lantbruk eller dylikt eller som skrämskottsvapen gentemot skadevällande vilt samt vid hundträning för att träna skottfasthet.”

För att ge en komplett bild av hanteringen av startvapen finns även en skrivelse som heter:

”Vapenlagen”- SFS 1996:67.

I § 3 punkt c: nämns ”start- och signalvapen som laddas med patroner”.

Vidare § 4 : ”En enskild person får meddelas tillstånd att inneha ett skjutvapen endast om den enskilde behöver vapnet för ett godtagbart ändamål”.

Dessutom finns en skrivelse som heter ”Vapenförordningen - SFS 1996:70.

§ 2 punkt 2 säger att:

Sveriges Riksidrottsförbund och därtill anslutna förbund och föreningar samt Svenska Brukshundsklubben och Svenska Kennelklubben och till dessa klubbar anslutna klubbar behöver inte ha tillstånd för innehav av start- eller signalvapen. Förordning (2000:149).

M.a.o. kan dessa skrivelser åberopas om problem uppstår vid köp av vapen etc.. Efterforskningar i ämnet har visat att kunskapen inom polismyndigheterna inte är så vägledande vad gäller hantering och handhavande av startvapen.

Se även bilagor i slutet av kompendiet!

Bokföring och utvärdering

- Man bör göra det till en vana att omedelbart efter varje tävling bokföra sin starteraktivitet med uppgifter om datum, plats, tävling, antal sprintstarter, antal medel/långstarter och antal åter- kallningsskott.

- Dessa uppgifter ger nämligen en god bas för den nödvändiga självkritiska utvärderingen av de egna starterinsatserna. Ingen är eller kan vara perfekt, men alla kan och skall arbeta på att närma sig perfektionen.

- Kom dessutom gärna överens med en person om att klocka och registrera Dina hålltider (från ”Fää” till skottet) under en tävling. Om det visar sig att de är ojämna eller för korta finns det alltså anledning till extra träning av detta moment.

- Man bör överhuvudtaget gärna inhämta synpunkter från andra personer som är kompetenta att bedöma startmoment. Det kan dels vara de andra i starterteamet, dels bedömare från åskådarplats. Var inte heller omedelbart avvisande mot aktiva som tar kontakt och har frågor eller synpunkter. Många gånger bottnar deras ev kritik i bristande kunskap om vad som ”gäller” (”Du håller för länge!”), men de kan faktiskt också ha rätt.

- Det kanske allra bästa hjälpmedlet för en seriös och objektiv utvärdering är dock en videofilmning. Många föreningar och många privatpersoner har videokameror och be därför gärna någon att filma starterna på en tävling. Vad man då skall tänka på är att förutom startern få med både hela startfältet och startpistolen i bild, så att man kan avslöja ev tjuvstarter.

- Att få se sig själv i aktion på en videofilm är värdefullt för alla starters, men kanske framförallt för dem som saknar kompetenta kolleger på hemorten. Det är mycket lätt hänt att man som starter omedvetet lägger sig till med olika olater. Finns det ingen annan som vet hur det ”skall” gå till är enda möjligheten att upptäcka och åtgärda olaterna att se sig själv ”utifrån”.

TRÄNING

En starter kan i flera avseenden liknas vid en tävlande. För att bli bra krävs en kombination av talang, teoretisk utbildning och praktik/ träning. Talangen är svår att påverka men brister i utbildningen och träningen är onödiga för varje seriös starter. Vad gäller utbildningen så är basmaterialet det här kompendiet, som är tänkt att täcka in alla aspekter på startmomentet. Som en röd tråd genom det går betoningen av praktiken som den nödvändiga vägen till skicklighet.

Det är mycket lätt att sitta som åskådare och tycka att startern borde göra si eller så. Men det är helt annorlunda att stå där på starterpallen och verkligen själv vara startern med ”riktiga” aktiva på startlinjen och många kritiskt granskande ögon riktade på sig från publikplatserna. Då måste man känna att man ”kan sin sak” inte bara teoretiskt utan också praktiskt.

- Den allra värdefullaste träningen får man naturligtvis genom att vara starter på tävlingar. I början bör man helst ”prya” tillsammans med en kunnig och rutinerad starter som kan hjälpa en tillrätta och vara garant för att de aktiva inte blir lidande av t ex handlingsförlamning eller klickande återkallningspistol hos ”pryon”.

- Men även sedan man själv blivit rutinerad är det viktigt att förstå

att man måste fortsätta att praktisera flitigt för att bibehålla förmågan och inte bli ”ringrostig”.

- Särskilt farligt är det om man uppfattar sig själv som så stor att man bara skall agera i sammanhang typ mästerskap, galor och landskamper. Det finns alldeles för få sådana tävlingar för att det skall ge tillräcklig praktik och följden är att man i stället blir ett riskmoment just på de största tävlingarna.

- Därför måste man hålla igång även med enkla små ungdomstävlingar. Det har dessutom den fördelen att ungdomarna från början får lära sig hur en start skall gå till. Tyvärr kan man emellanåt se hur unga aktiva som blivit ”utsatta” för dåliga starters i mindre tävlingar hemma blir förvirrade och osäkra och därför misslyckas när de stöter på bra starters i sin första mästerskapstävling.

Dvs om man utgår från idén att en starter skall medverka så långt möjligt till att få störningsfria startmoment så är det närmast en ”skyldighet” att aktivt delta i det förebyggande uppfostningsarbetet genom att fungera som starter också på mindre lokala tävlingar!

- Som bekant innehåller friidrottsåret ett par månader långa perioder under höst och vår när det är i stort sett fritt från arenatävlingar utom- och inomhus. Då går det alltså inte för en starter att fylla sin ”träningkvot” med hjälp av tävlingar. Vad göra?

- Jo, den bästa lösningen är att komma överens med sprintertränarna på orten om att vara med och skjuta då och då när de aktiva tränar starter. Det är till fördel för båda parter. För startern som får känna hur det är att starta ”riktiga” aktiva, för de aktiva som får känna rytmen av en ”riktig” start i stället för tränarens ofta alltför snabba ”På edra platser - färdiga - handklapp.

- Det som framförallt är viktigt för en starter att behålla är en väl avvägd ”hålltid”. Den kan man testa genom att ”torrskjuta” (utan ammunition) hemma med en bandspelare (där man själv efteråt kan klocka hålltiderna) eller med en annan person som tidtagare. Ev kan man köra själv med ett stoppur i återkallningshanden men det är inte helt idealiskt eftersom man kan bana in felaktiga avtryckningsreflexer i den handen.

FÖRBUNDSSTARTER

Att startern är en verklig nyckelperson för att en friidrottstävling skall kunna genomföras på ett bra och sportsligt sätt är ingen nyhet. Det var mot den bakgrunden som SFIF redan för flera

decennier sedan började centralt legitimeras k "internationella starters".

Denna "elitgrupp" - som senare döptes om till "förbundsstarters" - fick monopol på starteriet vid sk förbundsarrangemang, dvs landskamper, svenska mästerskapstävlingar o dyl.

Det fanns dock vissa brister i systemet. Dels saknades en utstakad väg att gå för den intresserade aspiranten, dels saknades en kontroll av att skickligheten inte trubbades av hos de legitimerade.

Dessa brister har numera avhjälpats och kriterier för hur man blir och hur man förblir förbundsstarter har utarbetats av SFIF:s Tekniska kommitte:

- En förbundsstarter legitimeras ett år i taget av SFIF.
- En förbundsstarter måste vara bevisat skicklig och kompetent så att man med fullt förtroende kan ge honom/henne ansvaret när det handlar om ett betydelsefullt sprintlopp. Med tanke på att det är de aktiva som blir lidande om startern är inkompetent finns det inget utrymme för "snällhet" i utdelandet av legitimationerna.
- SFIF genomför en årlig central starterkurs. Kurstiden ägnas huvudsakligen åt videofilmad praktik och utvärdering av denna men det finns också utrymme för diskussioner och problemlösande.
- Starter som efter några års praktik på lokal nivå aspirerar på att bli förbundsstarter skall -normalt av distriktet -anmälas till den centrala kursen.
- För att sedan nylegitimeras krävs att man under kursen ådagalagt en tillräcklig skicklighet (stabil uppträdande, jämna hålltider, inga släppta tjuvstarter, inget panikskjutande) samt kunskap om och förståelse för startens "problematik".
- Man måste alltså observera att det absolut inte finns någon automatik i att genomgången kurs resulterar i förbundsstarterlegitimation. En förbundsstarter skall utan att "darra på manschetten" klara av en avgörande sprintstart i en stortävling och då måste man först ha visat sig klara detta på kursen.
- Eftersom skickligheten i vissa avseenden handlar om "talang" kan inte "alla" bli förbundsstarters. Vad däremot alla intresserade kan bli är "bättre starters" genom att öva och förkovra sig på andra sätt. Det här kompendiet ger anvisningar om hur man skall gå tillväga!
- För att få behålla sin legitimation måste en förbundsstarter uppvisa en tillfredsställande aktivitet. Minimikravet där är att man är starter på minst 10 arenatävlingsdagar (utom- eller inomhus) varav minst 5 på DM-/SM-/nationell nivå. En lägre aktivitet än så är tveklöst otillräcklig för att man skall kunna bibehålla skickligheten. Om man inte förstår det har man om inte annat visat ett bristande omdöme.

- För att behålla sin legitimation måste en förbundsstarter vart tredje år genomgå en "kontrollbesiktning" på den centrala starterkursen för att där bevisa att inte något av skickligheten förlorats.
- För att behålla sin legitimation måste en förbundsstarter vart tredje år genomgå en "kontrollbesiktning" på den centrala starterkursen för att där bevisa att inte något av skickligheten förlorats.
- Antalet legitimerade förbundsstarters är inte fixerat men ligger i intervallet 10-25 st.
- Att vara förbundsstarter innebär att man kan tilldelas starteruppdrag på förbundsarrangemang. För de större tävlingarna fördelar SFIF uppdragen, för de mindre får resp arrangör kontakta valfri förbundsstarter. Med tanke på detta och med tanke på att antalet starters och antalet tävlingar varierar kan en förbundsstarter inte garanteras något centralt uppdrag varje år.
- Förutom vid de rena förbundsarrangemangen skall det vara förbundsstarter vid matcher i Svenska Friidrottscupen och vid tävlingar sanktionerade som internationella.

• Som förbundsstarter bör man också känna ett ansvar för att medverka i rekryteringen/utbildningen/fortbildningen av starters på lokal nivå. Ty det är ju från dessa framtidens förbundsstarters skall vaskas fram och då är det värdefullt om de har fått en bra "grundutbildning" i ämnet.

• Till sist finns det också en övre åldersgräns på 55 år för förbundsstarters. Någon dispens från denna åldersgräns beviljas inte! Bakgrunden till åldersgränsen är de avsevärda fysiska krav som ställs på en förbundsstarter som kan få långa "arbetsdagar" på vissa mästerskapstävlingar. Detta får ju absolut inte innebära att koncentrationen avtrubbats till slutet av dagen - särskilt inte som det ju i allmänhet är dags för finalerna då!

Däremot skall inte åldersgränsen uppfattas som att SFIF:s uppfattning är att en person som passerat den inte bör fungera som starter på någon typ av tävling. De allra flesta "vanliga" tävlingar är oerhört mycket mindre krävande för startern.

Men som sagt - ansvaret mot de aktiva gör att vi inte "chansar" på våra allra viktigaste och samtidigt mest krävande tävlingar.



Förbundsstarterkurser genomförs varje år. Deltagare är redan godkända starters som skall delta vart tredje år, samt nya intresserade. Under två dagar videofilmas alla lopp. Därefter ägnas några timmar åt analys och diskussioner



SOLNA 2010-11-18

Startrevolvrar

Under hösten har det skett två incidenter där startrevolvrar varit inblandade och där det från polisens sida kommit upp frågor om det rört sig om olaga vapeninnehav. Vi vill därför berätta lite om vad som gäller och ge lite råd om handhavande av föreningens startrevolvrar.

Kort kan man säga att det finns ett allmänt tillstånd för alla föreningar och förbund som finns under Riksidrottsförbundets paraply (se bilaga utdrag ur vapenförordningen), när jag pratat med RF:s jurister har de velat minska definitionen det till att det rör föreningar med behov av startrevolvrar för sin verksamhet, vi tolkar det inom friidrotten att det är föreningar och distriktsförbund som genomför arrangemang.

Otillåtna startrevolvrar

En ny tillämpning inom polisen säger också att tillåtna startrevolvrar är de som har en solid pipa, alltså där krutröken går ut åt sidan, det finns också revolvrar med ett mindre hål rakt fram där alltså gasen går ut framåt i pipans riktning, dessa är inte tillåtna. Skulle ni ha en sådan variant råder vi er att lämna in den på närmaste polisstation för destruktion.

Ägande och handhavande

Det är viktigt att veta att det generella tillståndet alltså rör föreningar och förbund anslutna till RF, alltså inte medlemmar i dessa föreningar. Detta innebär att du som privatperson eller medlem inte får äga en startrevolver utan licens, det måste vara en förening (eller förbund) som äger startrevolvern. Föreningen kan sedan förstås välja att skötseln och förvaringen av revolvern ska ske av/hos en av föreningens medlemmar.

Eftersom det ändå är ett vapen som ingår under vapenförordningen krävs det förstås att man vidtar viss försiktighet och hänsyn hur man handhar och förvarar vapnet. Vi förutsätter alltså att den som förvarar ett vapen har i åtanke hur och var man förvarar vapnet för att det inte ska hamna i fel händer eller missbrukas.

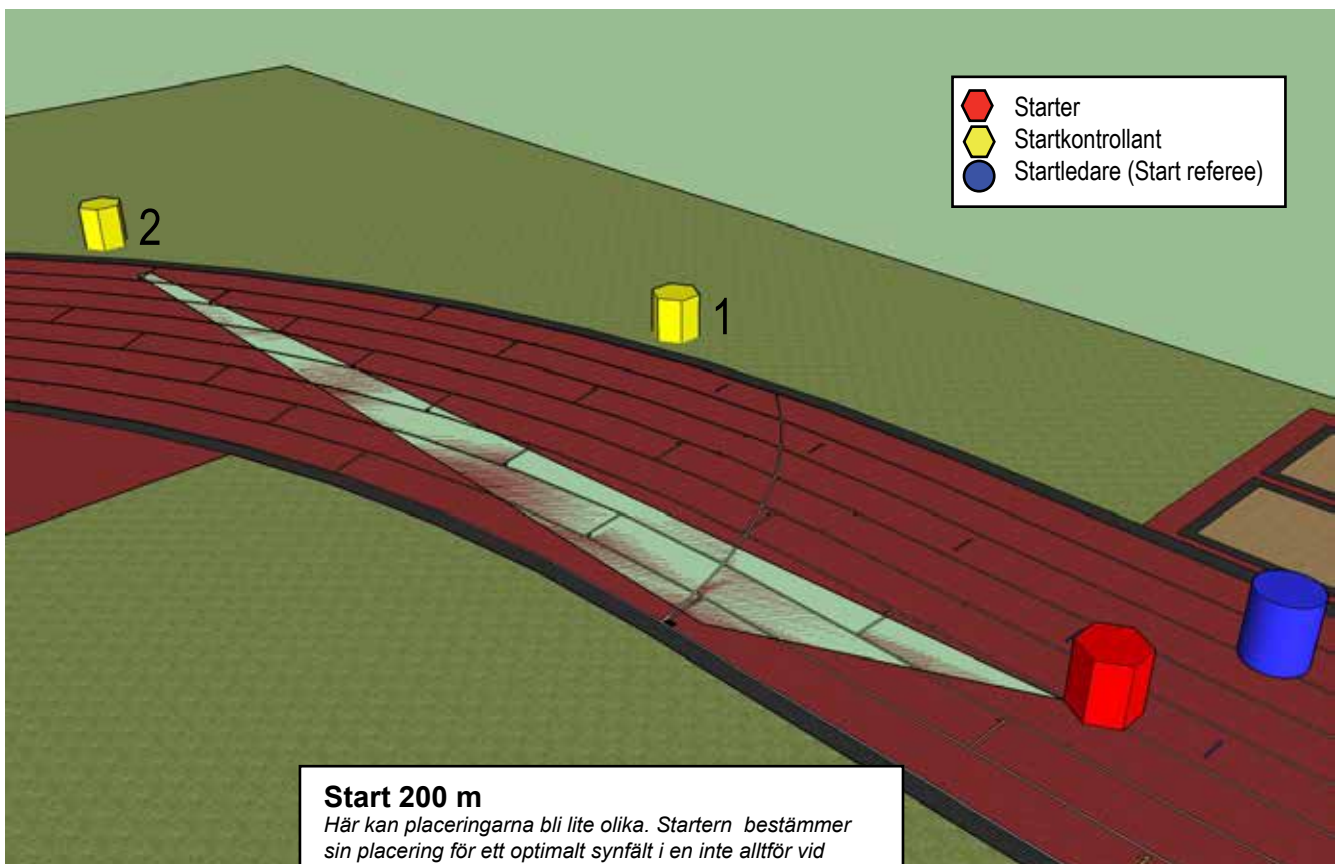
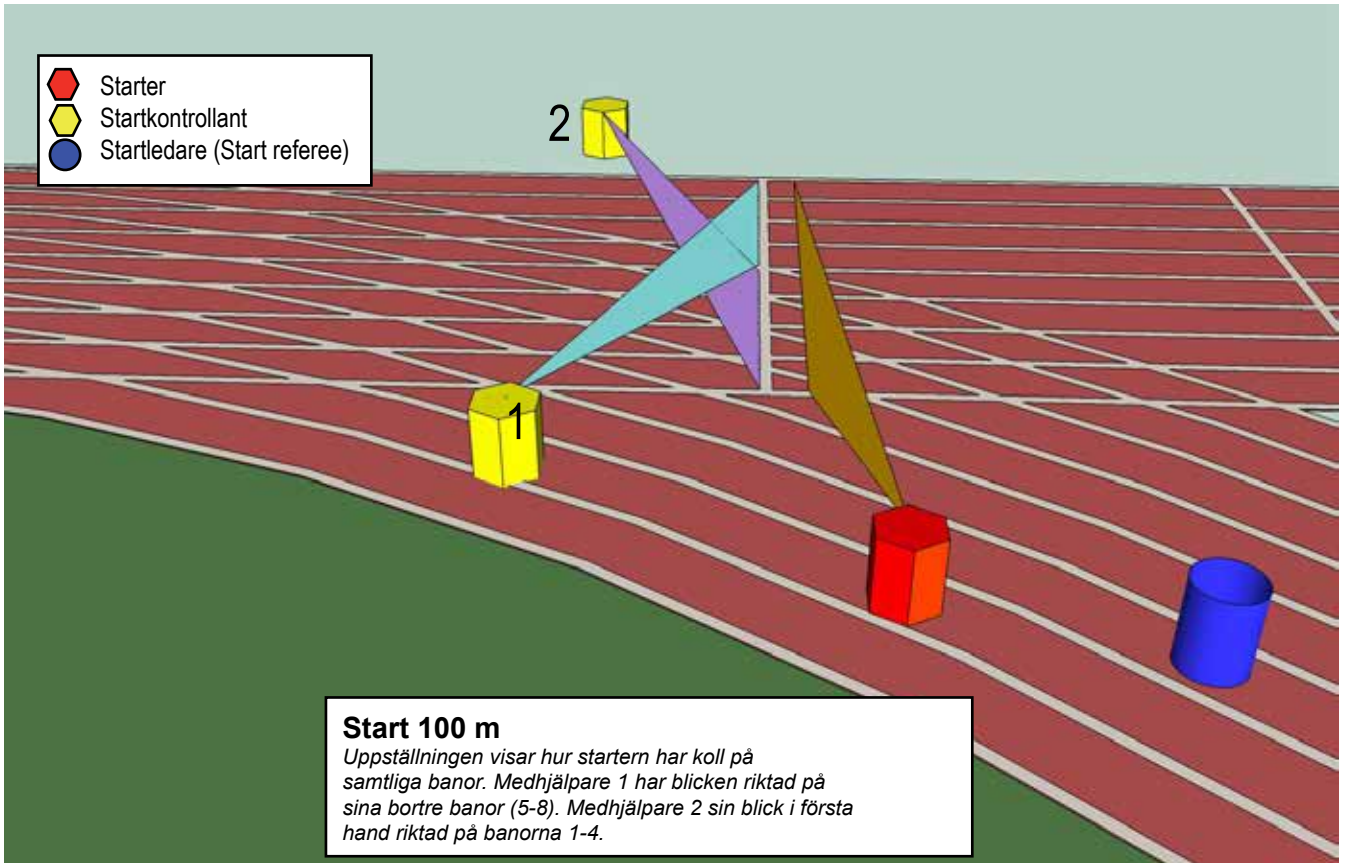
Tillstånd med mera

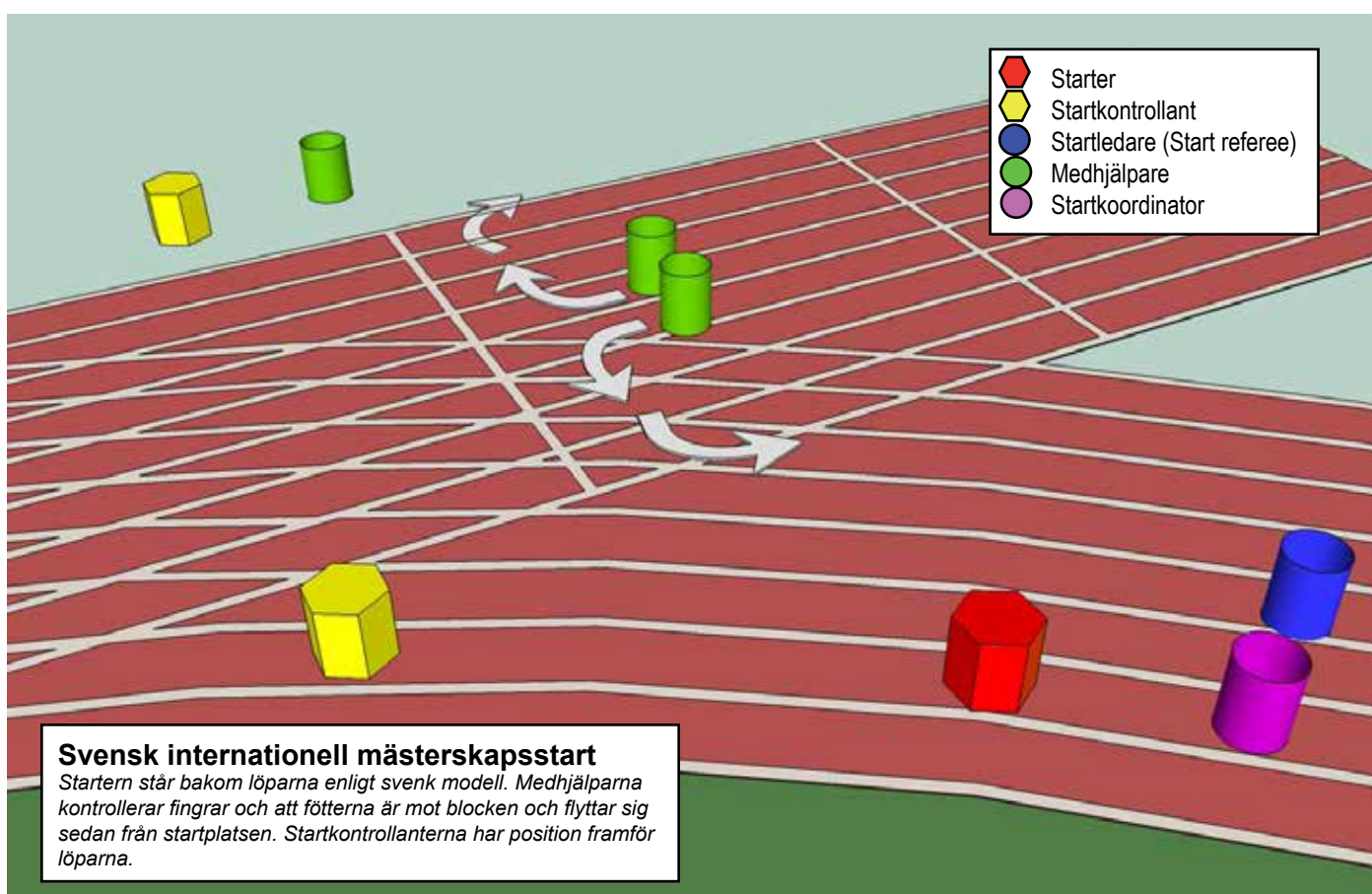
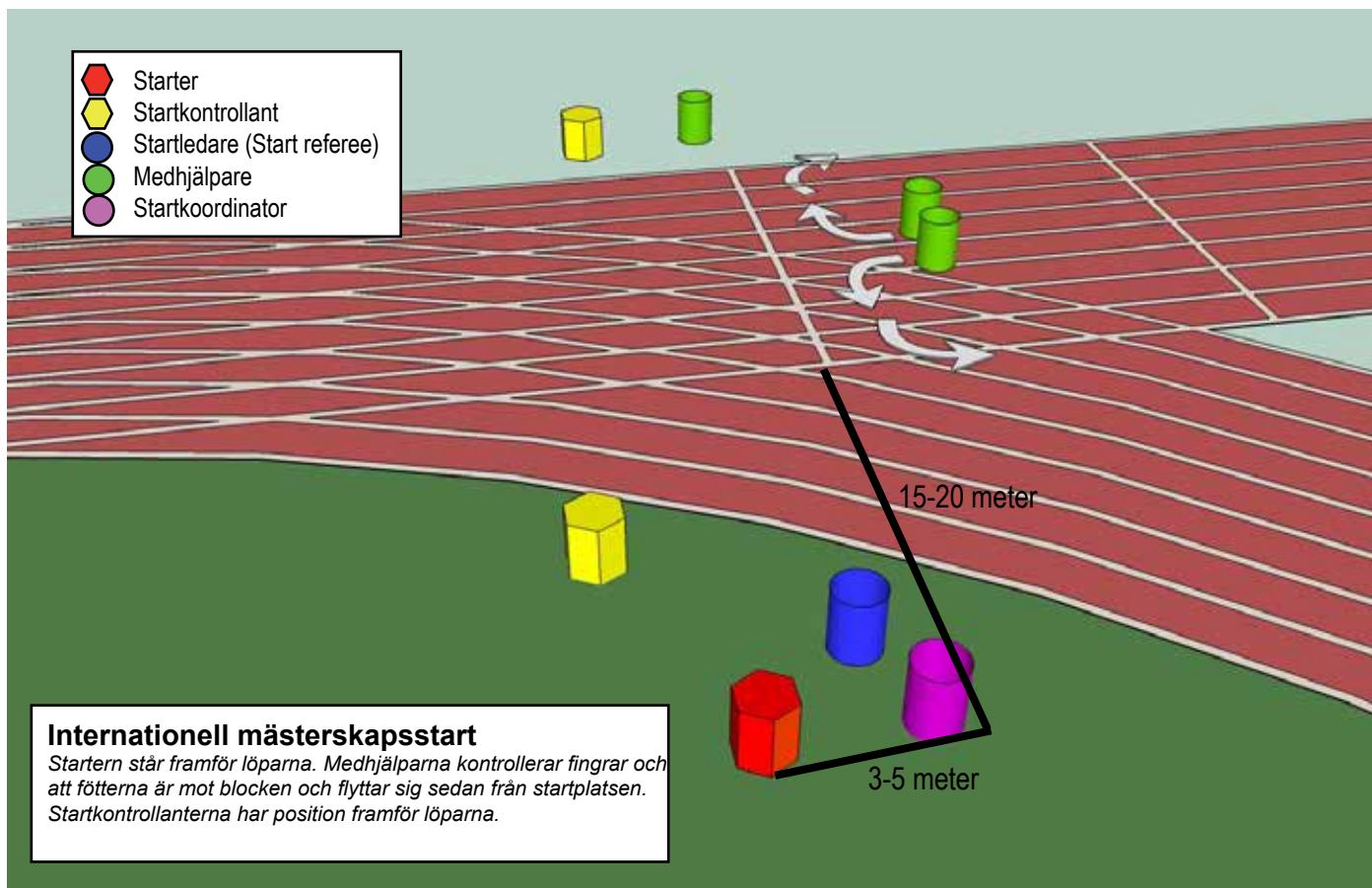
Det krävs alltså inget särskilt tillstånd för föreningen att inneha en startrevolver eller ammunition till dessa, om det däremot är så att vapenaffärer eller motsvarande inte godkänner föreningens egna intyg på att det är tillåtet för er att köpa ammunition/vapen kan ni vända er till tävlingsavdelningen på Svenska Friidrottsförbundet för ett intyg. Vi kommer också utfärda särskild legitimation för våra förbundsstarters för att de lättare ska kunna visa att de arbetar på uppdrag av en organisation som har tillåtelse att hantera den här typen av vapen. Detta för att inte onödiga missförstånd ska behöva ske utanför tävlingsarenan. Dock gäller förstås fortfarande att vapnen ägs av tillåten organisation inom Svenska Friidrottsförbundet.

Vi hoppas med det här brevet ha kunnat klargöra vad som gäller och att vi därmed slipper framtida missförstånd i den här frågan.

Svenska Friidrottsförbundet
Tävlingsavdelningen

Lämpliga positioner för sprintstart.







Utdrag ur Vapenförordningen

Vapenförordning (1996:70)

2 kap. Innehav m.m. av skjutvapen och ammunition

1 § Rikspolisstyrelsen meddelar närmare föreskrifter om vilka sammanslutningar som skall anses uppfylla kraven i 2 kap. 3 § b vapenlagen (1996:67) för att kunna beviljas tillstånd att inneha skjutvapen. Vad gäller sådana organisationer som anges i förordningen (1994:524) om frivillig försvarsverksamhet och deras läns- och lokalavdelningar skall Rikspolisstyrelsen samråda med Försvarsmakten. Förordning (2000:149).

2 § Krav på tillstånd enligt 2 kap. 1 § första stycket vapenlagen (1996:67) gäller inte skjutvapen som har överlämnats från staten till

1. statliga tjänstemän eller personer som tillhör det militära försvaret, räddningstjänsten eller polisväsendet, om de är skyldiga att inneha vapnet för tjänsten,
2. organisationer som anges i förordningen (1994:524) om frivillig försvarsverksamhet och deras läns- och lokalavdelningar.

Sveriges Riksidrottsförbund och därtill anslutna förbund och föreningar samt Svenska Brukshundklubben och Svenska Kennelklubben och till dessa klubbar anslutna klubbar be- höver inte ha tillstånd för innehav av start- eller signalvapen. Förordning (2000:149).