

## Brukerguiden

Alt vi har lært: oppsett, roller, utstyr, startlås og hva du gjør når noe går galt

---

### Innhold

1. Arrangørguiden: Fra ny bruker til fullført stevne, steg for steg
2. Revisorguiden (dommer-oversikt): Se alle utøverne og utstyret, og grip inn når noe er feil
3. Dommerguiden: Alt du trenger å vite for å telle riktig
4. Rullestasjonsguiden: PC eller mobil ved sykkelrulla
5. Møllestasjonsguiden: Løpetappen på tredemølle, med eller uten Stryd
6. Følg én deltaker: Én mobil tar utøveren gjennom hele stevnet
7. Storskjerm- og publikumsguiden: Live-tavla i hallen og hjemme
8. Når noe går galt: Hva som skjer, og hva du gjør (testet 10.10.2026)

### Felles for alle skjermer

Knapper som endrer noe, spør «Er du sikker?» i en egen boks før de gjør noe. Enter er ja, Esc er avbryt, og rød knapp betyr at noe fjernes. Etterpå viser knappen hva som skjedde: «Lagrer ...», så grønn «Lagret» eller rød «Feilet». Brytere (Stasjonsmodus, Start selv) er grønne og sier PÅ når de er på. Startlås-knappen er oransje og viser klokkeslettet mens start er låst. START, tellinger og MÅLGANG spør ikke, de skal gå fort. Unntaket er manuell målgang på rulla, der tiden tas i trykket før spørsmålet.

# Arrangørguiden

Fra ny bruker til fullført stevne, steg for steg

---

## 1 Lag bruker

Gå til [tripuls.go.coachloyd.no](https://tripuls.go.coachloyd.no), trykk Logg inn og deretter Ny bruker. Skriv navn, e-post og passord. Du får en sekssifret kode på e-post. Skriv den inn, og brukeren er klar. Du kan være logget inn på flere maskiner samtidig, så en reserve-PC i sekretariatet er lurt.

## 2 Lag stevnet

På Min side trykker du Nytt stevne. Under Oppsett velger du Sprint, Supersprint eller Egendefinert distanse, bassenglengde, løp på runde eller tredemølle, skiftetid og første bib. Knappene Uten svøm, Uten sykkel og Uten løp tar bort en øvelse (distanse 0). Den vises da med strek over på live-tavla, forsiden og utøverskjermen, så alle ser formatet.

## 3 Skiftetid (T1 og T2)

Skiftetiden er tiden fra målgang i én øvelse til start i neste. Den måles alltid. Velg om den teller i totaltiden, eller er en fast pause. Med automatisk start starter neste øvelse av seg selv for hver utøver når skiftetiden er ute. Det skjer på serveren, så det virker selv om sekretariat-PC-en er av. Den som er klar før skiftetiden er ute, kan starte selv uten å tape noe.

## 4 Legg inn deltakerne

Under Deltakere legger du inn navn, fødselsår, kjønn, bib og pulje, eller utøverens lisens (TP-XXXXXX). Da hentes navn, år og klubb selv. Klassen regnes ut automatisk. To med samme bib markeres med rødt. Hver deltaker får en kode til sin egen utøverskjerm.

## 5 Puljer, ruller og møller

Pulje 0 betyr massestart. Er det ikke plass til alle samtidig, gir du puljer, eller trykker Fordel automatisk. Da får alle også rulle- og møllesnummer. Numrene brukes av stasjonene i stasjonsmodus: rulle 2 tar selv neste utøver med rulle 2.

## 6 Hent inn funksjonærene

Under Dommere og koder finner du dommerkoden. Funksjonærene går til [tripuls.go.coachloyd.no/panel](https://tripuls.go.coachloyd.no/panel), skriver koden og navnet og velger rolle: Dommer (teller lengder og runder for 2-3 utøvere), Dommer-oversikt (revisor, ser alle og kan rette), Rullestasjon, Møllestasjon, eller Følg én deltaker. Ingen bruker eller app kreves. Hver rolle har sin egen guide.

## 7 Startlås: test utstyret først

Under Sekretariat, kortet Startlås og stasjoner, skriver du når stevnet tidligst kan starte (for eksempel 10:30) og trykker Lås start. Knappen blir oransje og viser «Låst til kl. 10:30». Før det er alt TESTMODUS: utøverne kan sykle og løpe, oppvarming teller aldri, og ingenting starter, heller ikke automatisk. Klokkeslettet gjelder i dag. Dommerne kan endre låsen fra mobilen. Trykker du start mens det er låst, spør appen om du vil starte likevel.

---

- 
- 8 Se at stasjonene virker**  
Samme kort viser alle rulle- og møllestasjoner som er på nett: hvem de har, om rulle, Stryd og puls sender, og tallene akkurat nå. «på 2 stasjoner» betyr at to stasjoner har valgt samme utøver, rett det før start.
- 
- 9 Del live-lenken**  
Under Dommere og koder finner du den offentlige live-lenken. Del den med publikum, og åpne den i fullskjerm på storskjermen. Før start viser tavla «Start kl. 10:30».
- 
- 10 Start øvelsene**  
Under Gjennomføring velger du øvelse. Start alle som venter, en hel pulje, eller kryss av og trykk Start valgte. Med startlås og «Start selv» på stasjonene starter klokka når utøveren begynner, men først etter låsetiden. Pass på: står «Start selv» på og noen varmer opp etter låsetiden, starter klokka. Sett låsen til den faktiske starttiden.
- 
- 11 Automatisk målgang gjelder**  
Når rulla eller Stryd når full distanse, logges målgangen straks og gjelder. Ingen trenger å godkjenne. Stemmer den ikke med det dommeren så, retter dommeren, revisoren eller sekretariatet tiden (for eksempel fra stoppeklokka). Rettede tider merkes med \*.
- 
- 12 Rett i ettertid**  
Trykk på et navn i Gjennomføring eller Resultater. Deltakerkortet viser offisiell tid per øvelse, skiftetider og hver registrering med klokkeslett, som kan flyttes, fjernes eller gjenopprettes, og DNS/DNF/DSQ. Ingenting slettes for godt.
- 
- 13 Er du sikker?**  
Alt som endrer noe (rette tid, nullstille, låse og åpne start, DNS/DNF, slette) spør først i en egen boks. Enter betyr ja, Esc betyr avbryt, og røde knapper betyr at noe fjernes. Knappen viser så «Lagret» i grønt, eller «Feilet» i rødt. START og tellinger spør ikke, de skal gå fort.
- 
- 14 Avslutt og del resultatet**  
Når siste utøver er i mål, trykker du Avslutt stevnet og laster ned CSV. Resultatet ligger igjen på live-lenken. Ble stevnet avsluttet ved en feil, kan du åpne det igjen. Dommerne kan registrere også etter at det er avsluttet.
- 

## Huskeliste: Arrangør

- ! Ladere til alle mobiler og nettbrett som skal brukes
- ! Minst to powerbanker (dommermobiler står med skjermen på hele dagen)
- Skjøteledninger og padder med flere uttak til sykkelsonen
- ! PC eller Chromecast/HDMI-kabel til storskjermen, og prøv den FØR folk kommer
- Sjekk wifi/4G i hallen på forhånd. Appen tåler nettglipp, men test likevel
- Skriv ut eller ha klar dommerkoden og live-lenken (finnes under Dommere og koder)
- En reservemobil eller nettbrett i tilfelle en dommermobil dør
- Gaffatape og merkelapper til å merke ruller og baner (Rulle 1, Rulle 2 ...)

- Startnummer eller vannfast tusj til å merke deltakerne
- Fløyte eller startsignal til puljestartene
- Premier og klasseoversikt til premieutdelingen (resultatlisten regner klassene selv)
- Drikke og litt mat til dommere og funksjonærer

# Revisorguiden (dommer-oversikt)

Se alle utøverne og utstyret, og grip inn når noe er feil

## 1 Bli med som revisor

Gå til [tripuls.go.coachloyd.no/panel](https://tripuls.go.coachloyd.no/panel), skriv dommerkoden og navnet ditt, og velg Dommer-oversikt (revisor). Du ser alle utøverne i alle øvelser på én skjerm.

## 2 Les kortene

Hvert kort viser hvor utøveren er, distanse og hvor mye som gjenstår, tid og plass. Under står stasjonen som har utøveren, med prikker for rulle, Stryd og puls (grønn = sender) og fart, watt og puls akkurat nå. Rød kant betyr at ingen stasjon sender data for utøveren. «2 stasjoner» betyr at to stasjoner har valgt samme utøver.

## 3 Filtre

Alle, Ikke startet, I gang, Ferdig, og Sjekk utstyr. Sjekk utstyr viser bare dem som mangler rulle- eller Stryd-data. Gå gjennom den før start.

## 4 Testmodus før start

Er start låst, kan utøverne teste rulle, mølle og Stryd fritt. Du ser tallene komme inn uten at noe starter. Startlås-kortet ligger øverst: du kan endre klokkeslettet eller åpne start nå. Appen spør først.

## 5 Start en utøver

START på kortet starter øvelsen for utøveren. Den starter også stoppeklokka øverst, så du har en egen tid å sammenligne med.

## 6 Rett tiden

Åpne Rett tid på kortet. Skriv riktig tid (mm:ss), eller trykk Bruk tiden fra stoppeklokka. Appen viser gammel og ny tid og spør før den lagrer. Den nye tiden gjelder i resultatene.

## 7 Nullstill øvelsen

Ble noe startet ved en feil (feil utøver, oppvarming), trykker du Nullstill. Start, distanse og målgang for den øvelsen annulleres, og utøveren venter igjen.

## 8 DNS, DNF og DSQ

Velg i lista på kortet. DNS = startet ikke, DNF = fullførte ikke, DSQ = diskvalifisert. Appen spør først. Velg tomt for å fjerne merknaden.

## Huskeliste: Revisor

- ! Fulladet mobil eller nettbrett og powerbank. Oversikten står på hele dagen
- ! Dommerkoden fra arrangøren
- ! Før start: filteret Sjekk utstyr skal være tomt, og ingen «2 stasjoner»
- Vit når startlåsen åpner, og at «Start selv» starter klokka etter det
- Start stoppeklokka i panelet ved hver start, så du har en kontrolltid

- Penn og papir som nødløsning

# Dommerguiden

Alt du trenger å vite for å telle riktig

---

## 1 Bli med

Gå til [tripuls.go.coachloyd.no/panel](https://tripuls.go.coachloyd.no/panel) på mobilen. Skriv dommerkoden og navnet ditt. Velg Dommer og hvilken øvelse du dømmer. Du kan bytte øvelse med knappene øverst.

## 2 Legg til på hjemskjermen

Første gang får du spørsmål om å legge TriPuls på hjemskjermen. Gjør det. Da åpner panelet seg som en app, og skjermen holdes våken. Bruk gjerne mobildata, ikke hallens wifi: da faller ikke alle ut samtidig.

## 3 Ta dine utøvere

Trykk Ta på 2-3 utøvere. Da ser de andre dommerne at de er dine, og ingen teller dobbelt. Du ser alle dine samtidig og trenger ikke bytte mellom dem.

## 4 Testmodus

Står det «TESTMODUS · start låst til kl. 10:30» øverst, er stevnet ikke i gang. Utøverne tester utstyret, og ingenting teller. Låsen kan endres under Startlås.

## 5 Tell med ett trykk

Ett trykk på den store knappen per lengde eller runde. Appen teller ned og stopper klokka selv på siste trykk. Trykket feil? Angre ligger rett under.

## 6 Stoppeklokka

Stoppeklokka starter når du trykker START. Bruk den som kontroll. Stemmer ikke tiden, åpner du Rett tid og trykker Bruk tiden fra stoppeklokka, eller skriver tiden selv. Automatisk målgang fra rulle eller Stryd gjelder til noen retter den.

## 7 Er alt lagret?

Oppe i hjørnet står «alt lagret» når serveren har alt. «3 venter på nett» betyr at trykkene ligger på mobilen og sendes selv. Bare fortsett å trykke, tiden blir riktig. Ikke lukk appen før det står «alt lagret».

## 8 Hvis mobilen dør

Bytt til reservemobilen og bli med på nytt med samme kode. Revisoren eller sekretariatet kan starte og rette tider så lenge. Noter runder og tid på papir. Ha fulladet mobil og powerbank.

## Huskeliste: Dommer

- ! Fulladet mobil OG powerbank. Skjermen står på hele økten
- ! Dommerkoden fra arrangøren (6 tegn)
- Penn og papir som nødløsning hvis mobilen dør (noter tid og runder)
- Egen klokke eller stoppeklokke som ekstra backup

- Still deg der du ser DINE deltakere tydelig (ved vendepunktet eller mållinja)

# Rullestasjonsguiden

PC eller mobil ved sykkelrulla

---

- 1 Bruk en PC hvis mulig**

En PC ved hver rulle kan stå på hele dagen. Bruk Chrome eller Edge (Safari og iPhone har ikke Bluetooth). Slå av dvale og strømsparing, og ha laderen i.
- 2 Bli med**

Gå til [tripuls.go.coachloyd.no/panel](https://tripuls.go.coachloyd.no/panel), skriv dommerkoden og et navn (for eksempel Rulle 2), og velg Rullestasjon.
- 3 Fast nummer og stasjonsmodus**

Velg rullennummeret (Rulle 2) og trykk bryteren Stasjonsmodus. Den blir grønn og viser «Stasjonsmodus PÅ: tar neste på rulle 2». Stasjonen tar da selv neste utøver med det nummeret, 25 sekunder etter forrige målgang. Uten stasjonsmodus velger du utøveren i lista.
- 4 Koble rulla én gang**

Trykk Rulle og velg smartrulla (for eksempel KICKR CORE 4217). Rulla hører til stasjonen: den huskes, kobles til igjen av seg selv etter omstart, og stasjonen gir aldri opp å koble til igjen hvis den faller ut. Knappen er grønn når rulla sender.
- 5 Pulsbeltet følger utøveren**

Når en ny utøver kommer opp, trykker du Pulsbelte og velger beltet hens. Puls er bare til visning, resultatet påvirkes ikke.
- 6 Start selv**

Bryteren Start selv PÅ betyr at klokka starter når utøveren begynner å trække: i skiftet, og i første øvelse når startlåsen har åpnet. Før låsetiden kan det trækkes fritt uten at noe starter. AV betyr at noen må trykke START.
- 7 Under etappen**

Skjermen viser distanse, fart, watt og puls og sender alt til tavla. Distansen telles fra start, oppvarming teller ikke. Målgangen logges selv på full distanse og gjelder.
- 8 Hvis PC-en starter på nytt**

Åpne siden igjen. Distansen fortsetter der den slapp, og har rulla telt videre i mellomtiden, er ingenting tapt. Uten nett åpnes siden med sist kjente stand.
- 9 Hvis Bluetooth ikke vil**

Åpne Manuell målgang og trykk MÅLGANG NÅ når rullas egen skjerm viser full distanse. Tiden tas i trykket, selv om du svarer på spørsmålet litt senere.

## Huskeliste: Rullestasjon

! Lader eller powerbank til paringsenheten. Bluetooth trekker strøm

- ! Dommerkoden fra arrangøren (samme kode som dommerne)
- ! Bruk Chrome eller Edge. Safari støtter ikke Bluetooth-tilkobling
- ! PC: dvale, skjermsparer og strømsparing AV, laderen i
- Be deltakeren kalibrere rulla (spindown) i egen app FØR start
- Vit hvor Manuell målgang-knappen er, i tilfelle Bluetooth ikke vil

# Møllestasjonsguiden

Løpetappen på tredemølle, med eller uten Stryd

---

## 1 Bli med

Gå til [tripuls.go.coachloyd.no/panel](https://tripuls.go.coachloyd.no/panel) på PC-en eller mobilen ved mølla (Chrome hvis Stryd skal kobles). Skriv dommerkoden og et navn (Mølle 1), og velg Møllestasjon.

## 2 Fast nummer og stasjonsmodus

Velg møllennummeret og slå på Stasjonsmodus, så tar stasjonen selv neste løper med det nummeret. Ellers velger du løperen i lista. Valget huskes ved omlasting.

## 3 Testmodus

Før startlåsen åpner kan løperen teste mølla og Stryd. Ingenting teller.

## 4 Klokka er offisiell

Klokka går på serveren og stopper ikke om du mister nett. Glemte arrangøren å starte, trykker du START LØP NÅ, eller lar Start selv starte når løperen begynner.

## 5 Send stand fra mølla

Uten Stryd: les av distansen på mølla omtrent hver halve kilometer og trykk Send stand. Tavla følger standen du sender.

## 6 MÅLGANG

Trykk MÅLGANG NÅ i det løperen er ferdig. Tiden tas i trykket. Skriv deretter inn tiden mølla viser, som backup. Trykket feil? Angre siste spør først.

## 7 Med Stryd

Trykk Stryd og velg den (koble den fra klokka først). Distansen går automatisk og nullstilles i startøyeblikket. Med Målgang automatisk på logges målgangen når Stryd passerer full distanse, og den gjelder. Mister du Stryd, kobler stasjonen til igjen av seg selv. Send stand fra mølla så lenge.

## 8 Hvis noe svikter

Uten nett lagres alt med riktig tid og sendes senere. Dør enheten: noter mølla sin tid og distanse og gi dem til revisoren eller sekretariatet.

## Huskeliste: Møllestasjon

- ! Fulladet mobil og lader eller powerbank. Skjermen står på hele etappen
- ! Dommerkoden fra arrangøren (samme kode som dommerne)
- ! Chrome på Android eller PC hvis Stryd skal kobles til. Safari støtter ikke Bluetooth
- Nullstill mølla før start, så distansen på mølla starter på 0,00
- Stryd: koble den fra løperens klokke først, den kan bare snakke med én om gangen
- ! Vit hvor MÅLGANG NÅ-knappen er. Det trykket gir tiden, ikke siste stand du skrev inn

- Penn og papir: noter mølla sin tid og distanse ved mål hvis mobilen skulle svikte

# Følg én deltaker

Én mobil tar utøveren gjennom hele stevnet

---

## 1 Bli med

Gå til [tripuls.go.coachloyd.no/panel](https://tripuls.go.coachloyd.no/panel) i Chrome. Skriv dommerkoden og navnet ditt, og velg Følg én deltaker gjennom alt.

## 2 Velg utøveren

Øverst ser du Svøm, T1, Sykkel, T2 og Løp med tider. Skjermen bytter selv til neste øvelse. Øvelser som ikke er med, vises med strek over.

## 3 Svøm

Trykk START SVØM NÅ når utøveren går i vannet (eller la arrangøren starte). Ett trykk per lengde. Klokka stopper selv på siste lengde.

## 4 Skifte T1

Koble rulla mens utøveren bytter. Med Start selv PÅ starter sykkelen når utøveren trækker i gang. Ellers trykker du START SYKKEL NÅ.

## 5 Sykkel

Distansen kommer fra rulla og telles fra start. Målgang logges selv på full distanse og gjelder. Vil ikke rulla koble til: trykk MÅLGANG NÅ når rulla viser full distanse.

## 6 Skifte T2 og løp

Nullstill mølla og koble Stryd i skiftet. Pulsbeltet følger med. Målgang skjer selv med Stryd, ellers trykker du MÅLGANG NÅ.

## 7 Hvis noe svikter

Uten nett lagres alt med riktig tid og sendes senere. Feil tid rettes med Rett tid eller fra stoppeklokka.

# Huskeliste: Følg én deltaker

- ! Fulladet mobil og powerbank. Den følger deltakeren hele stevnet
- ! Dommerkoden fra arrangøren
- ! Chrome på Android eller PC, så rulle og Stryd kan kobles til med Bluetooth
- Stryd og rulle: koble dem fra klokka og treningsappen først
- Penn og papir: noter tidene hvis mobilen skulle svikte

# Storskjerm- og publikumsguiden

Live-tavla i hallen og hjemme

---

## 1 Åpne live-siden

Arrangøren deler live-lenken ([tripuls.go.coachloyd.no/live/KODE](https://tripuls.go.coachloyd.no/live/KODE)). Åpne den på PC-en som er koblet til storskjermen.

## 2 Fullskjerm

Trykk Fullskjerm oppe til høyre. Tavla oppdaterer seg selv hvert par sekunder. Slå av skjermsparer og dvale.

## 3 Hva tavla viser

Før start: «Start kl. 10:30». Under hver øvelse: plass, fremdrift, tid og hvem som leder, med puls og watt på sykkelen. Mellom øvelsene: sammenlagt. Øvelser som ikke er med, vises med strek over.

## 4 For publikum og utøvere

Samme lenke virker på alle mobiler. Hver utøver har i tillegg sin egen utøverskjerm med kode fra arrangøren.

## 5 Hvis tavla henger

Tavla viser siste kjente stilling. Last siden på nytt og sjekk nettet på skjerm-PC-en. Resultatene ligger trygt på serveren uansett.

## Huskeliste: Hovedskjerm og live

- ! Strøm til skjerm-PC-en. Live-tavla skal stå på i timevis
- Trykk Fullskjerm-knappen på live-siden når tavla er oppe
- Live-lenken eller den offentlige koden fra arrangøren
- ! Skru av hvilemodus/skjermsparer på PC-en som viser tavla

# Når noe går galt

Hva som skjer, og hva du gjør (testet 10.10.2026)

---

## 1 Nettet faller ut

Fortsett som før. Alle trykk og målinger lagres på enheten med riktig tid og sendes selv når nettet er tilbake. Hjørnet viser «venter på nett» til alt er sendt. Ikke lukk appen før det står «alt lagret».

## 2 En enhet startes på nytt uten nett

Åpne siden igjen. Den viser sist kjente stand, og alt du gjør lagres. Startes en utøver mens nettet er borte, vises hen som i gang med en gang, og rulla teller.

## 3 Mobilklokka går feil

Ingen fare. Serveren regner ut tiden selv.

## 4 Samme trykk to ganger, eller to dommere trykker START

Telles én gang. Første start gjelder.

## 5 Rulle-PC-en starter på nytt midt i sykkelen

Distansen fortsetter der den slapp. Har rulla telt videre, er ingenting tapt. Ellers mangler bare det som ble syklet mens den var borte: sammenlign med rulla og rett tiden om det trengs.

## 6 Rulla, Stryd eller pulsbeltet faller ut

Stasjonen prøver å koble til igjen så lenge siden er åpen. Rulle: bruk MÅLGANG NÅ hvis den ikke kommer tilbake. Stryd: send stand fra mølla. Puls: bare visning.

## 7 To stasjoner har samme utøver

Sekretariatet og revisoren ser «på 2 stasjoner». Velg riktig utøver på den ene stasjonen. Ble distansen feil, nullstill øvelsen og start på nytt.

## 8 Feil utøver ble startet

Revisoren trykker Nullstill på kortet, eller sekretariatet nullstiller. Utøveren venter igjen.

## 9 Noen varmer opp før start

Med startlås teller ingenting før låsetiden. Uten startlås starter første øvelse aldri av seg selv.

## 10 Automatisk målgang er feil

Rett tiden (skriv den, eller bruk stoppeklokka). Siste retting gjelder.

## 11 MÅLGANG trykket før start

Lagres med advarsel og gir ingen tid. Start utøveren som vanlig.

## 12 En dommermobil dør

Bli med på reservemobilen med samme kode. Revisoren eller sekretariatet starter og retter så lenge.

---

---

### **13 Sekretariat-PC-en dør**

Logg inn på en annen maskin. Alt ligger på serveren. Skiftene starter selv på serveren imens.

---

### **14 Stevnet avsluttet ved en feil**

Åpne det igjen under Oppsett. Dommerne kan registrere hele tiden.

---

### **15 Serveren starter på nytt**

Tar under et minutt. Resultater og innlogginger er der, og det som ble trykket imens, ligger i køen og sendes.

---

### **16 Alt er nede (internett eller serveren)**

Live-tavla stopper, men stasjonene og dommerne fortsetter. Alt sendes inn med riktig tid når forbindelsen er tilbake. Bruk stoppeklokke og papir som ekstra sikkerhet. Har et trykk ligget mer enn 6 timer, får det tiden da det kom fram, og må rettes.

---

### **17 Tre vaner som redder dagen**

Dommermobiler på mobildata, ikke hallens wifi. PC-ene på strøm med dvale av. Én stoppeklokke i gang hele tiden.