**Forplejning**

Arrangør bør sikre sig at forplejning er tilstrækkelig.

* Arrangøren bør stille med tilstrækkelig fortæring (mad og drikke) under hele arrangementet. Standard bør være ens til alle frivillige, både eksterne, som Trafik Officials og Mc Marshalls, Dommere m- fl. samt til stævnets opsætnings crew, flagposter mv.

**Vær opmærksom på at lange vagter medfører mere forplejning**

En vagt varer typisk imellem 6 - 8 timer ved små eller mellemstore arrangementer.   
Ved større eller flerdages arrangementer kan en vagt strække sig op til 12+ timer.

* Forplejningen og vagternes længde skal afpasses
* Vagter ude på ruten kan ikke selv hente forplejning – denne skal leveres hos den frivillige, flagpost mv.
* Forplejningen skal være tilstrækkelig, både til den mindre person med kort vagt og til de større personer med lange vagter, benyt en model hvor de frivillige, som har lange vagter og stor sult kan få 2 X standardpakke eller kan supplere med ekstra mad.
* Optimer eventuelt din forplejning ved også at tage hensyn til vegetarer osv.
* Drikkelse er altid et fokuspunkt, både med hensyn til mængde og type.   
  Vand bør der altid være og dertil kan der uddeles juice, sodavand mm. alt efter hvad den frivillige selv ønsker.   
  Specielt ved varme stævnedage må arrangør ikke spare på drikkelse til de frivillige.