

## Touch-Free bruker tips

### Personlig utstyr:

For sesongen 2023 må emiTag med lavere nummer enn 3992590 ikke benyttes, eller de må sendes inn for bytte av batteri.

Før sesongen 2021 kom Emit med en ny emiTag som krever at den er i stempingssonen noe kortere tid enn eldre utgaver. (30% kortere tid)

Denne emiTag anbefales til alle elitekonkurranser.

### Brikke test

Før alle nasjonale sprintkonkurranser vil det være tilbud om å teste sin brikke ved bruk av program som sjekker batterispenning i brikken før start. Lavere enn 2,95V bør ikke brukes.

### Bruk av 2 stk emiTag

I NM og testløp vil det fra 2021 sesongen bli obligatorisk å løpe med 2 stk emiTag. Arrangør sørger for ekstra emiTag til alle deltagere.

Den emiTag som arrangør deler ut skal benyttes som brikke 2 og plasseres rundt håndleddet over brikke 1 - løperens personlige emiTag er brikke 1 og plasseres nærmest hånden eller inni hånden/ved fingrene hvis løperen foretrekker det.



### Stemplingsteknikk:

For sikker stemping i høy fart med emiTag og Touch-Free poster anbefales det at løperne er bevisst riktig stempingsteknikk.

Disse videoene viser riktig stempingsteknikk og riktig bruk av emiTag

[Video 1 – slik fungerer det](#)

[Video 2 – stempingsteknikk](#)

[Video 3 – rask stemping](#)

Vi anbefaler at emiTagen holdes inni hånden eller rundt fingrene, det vil for de fleste gi en stemping med bedre balanse og kontroll på hvor emiTagen befinner seg i forhold til stempingssonen.

Det anbefales også å trene på stempeling i høy fart, særlig hvis kroppen er i dårlig balanse ved f.eks. ujevnt underlag eller utforbakke inn mot posten. Kan også være smart å trene på å stemple i gruppe/felt med 4-6 løpere

### **Stempeling sone Touch-Free enhet:**

Stempeling sonen er minst 60 cm når en står stille. Ved rask bevegelse må en være mye nærmere. Bildene viser stempelingsfeltet på post og antenne plassering på emiTag.

Legg merke til at stempelingssonen i praksis er ett åttetall med best rekkevidde rett over Touch-Free postenheten, kommer emiTagen rett inn fra siden kan stempelingsavstanden reduseres til ca 20 cm. Antennen i emiTagen befinner seg i «spissen» av brikken.

