

2021-06-07



Råd och föreskrifter för säkerheten
vid träning och tävling med

Upsala Segelsällskap

Innehåll

Bakgrund	3
Risker kopplade till föreningens olika aktiviteter	4
Vad gör jag medan jag väntar på hjälp?	7
Vad ska jag göra om någon råkat ut för...	8
Exempel på händelser	9
Barn som far illa	10

Bakgrund

Upsala Segelsällskap grundades 1907 och är ett av Sveriges äldsta segelsällskap. Verksamheten omfattar idag bl.a. arrangemang av kappseglingar, seglarskola och träning för barn och ungdomar.

USS erbjuder en bred seglingsverksamhet där alla är välkomna och där gott kamratskap råder. Vi har seglarskolor och en satsning på tävling och segling som en idrott, med träning på alla nivåer. Klubbens instruktörer och tränare har genomgått Svenska Seglarförbundets utbildningar. Samtliga ledare som har nära kontakt med barn och ungdomar har uppvisat utdrag ut belastningsregistret.

Seglarskola

Under sommarhalvåret arrangeras seglarskola för ungdomar och vuxna. Dessa följer Svenska seglarförbundets (SSF) kursplan. Klubben arrangerar även dagläger för simkunniga barn över 8 år. Klubben har egna segeljollar som deltagarna får låna utan extra kostnad.

Kappsegling

Så gott som årligen arrangerar USS större nationella regattor. Utöver detta arrangeras ett antal lokala regattor i olika klasser. USS uppmuntrar alla att prova på att kappsegla både lokalt och i övriga Sverige.

Utbildning

Vi eftersträvar att utbilda ledare och nya funktionärer varje år, bland annat genom studiecirkeln Seglingens Grunder som riktar sig till alla som vill bli aktiva i vår verksamhet. I kursen ingår att man får lära sig att köra motorbåt, Hjärt-lungräddning, samt grunderna i kappseglingens regler.

Säkerhet

Vi har utbildade ledare med ändamålsenliga följebåtar som skapar trygghet för våra seglare när de är på vattnet.

Väder

I anslutning till klubbhuset finns en vindsnurra som visar aktuell vindstyrka men även historik åtta timmar tillbaka. Det är ovärderligt om man vill följa vindens utveckling

<https://holfuy.com/en/weather/801>



Risker kopplade till föreningens olika aktiviteter

Upsala Segelsällskap har en stor variation av aktiviteter. Allt från junior och ungdomsverksamhet på vatten, en klubbholme som behöver underhållas till ett varv där båtar förvaras vintertid. Utöver detta har vi en aktiv kappseglingssektion som reser till regattor främst i Sverige men även internationellt. Dessa råd och föreskrifter kan omöjligen täcka alla tänkbara scenarion så de bör främst ses som ett stöd i samband med händelser som skulle kunna utvecklas till en kris.

Upsala Segelsällskap har hög medvetenhet och kunskap om säkerhet på vattnet. Inom Upsala Segelsällskap jobbar vi aktivt med att eliminera eller minska riskerna för våra deltagare. Vi eftersträvar att välja rätt aktivitet på rätt plats, under bra förutsättningar, med säkert material och tillräcklig kunskap hos både ledare och deltagare. Var och en som deltar i vår verksamhet på vattnet förbinder sig att visa gott sjömanskap vilket bland annat innebär:

- att följa de lagar och föreskrifter som gäller på sjön
- att alltid använda flytväst på vattnet, inte bara vid tävling och träning
- att se till att båt och säkerhetsutrustning fungerar och följer gällande bestämmelser
- att som funktionär, tränare, instruktör eller styrelseledamot se till att alla inom klubbens organiserade verksamhet har lämplig säkerhetsutrustning och kunskaper kopplat till detta
- att alltid visa hänsyn till alla som vistas i och i anslutning till tävlings- och övningsområdet och vid behov ge all möjlig hjälp

Händelser kopplade till seglarskola, kappsegling och organiserad träning

Upsala Segelsällskap följer Svenska seglarförbundets rekommendationer gällande utbildade ledare samt att ha säkerhetsbåtar på vattnet under aktiviteter i klubbens regi. Följebåtarna ska under träning och kappsegling verka enligt devisen; först ut, sist in.

Personlig säkerhet och flytväst

Flytväst och torrdräkt/våtdräkt mot nedkylning är en viktig del av seglarens säkerhet. När vattentemperaturen understiger +14°C ska deltagare ha på sig kläder som ger gott skydd mot nedkylning i vatten. Gärna någon form av våt- eller torrdräkt. Klubben förfogar över ett antal våtdräkter för utlåning. Flytväst ska vara påtagen när vi är vid båtar och bryggor och när vi seglar. Upsala Segelsällskap har policyn att samtliga anhöriga och funktionärer ska bära flytväst eller motsvarande då man befinner sig på vattnet. Förare av klubbens följebåtar ska ha getts möjlighet att genomgå utbildning i framförande av motorbåt. Om dödmsgrepp finns installerat ska det användas.

Följebåtarnas utrustning

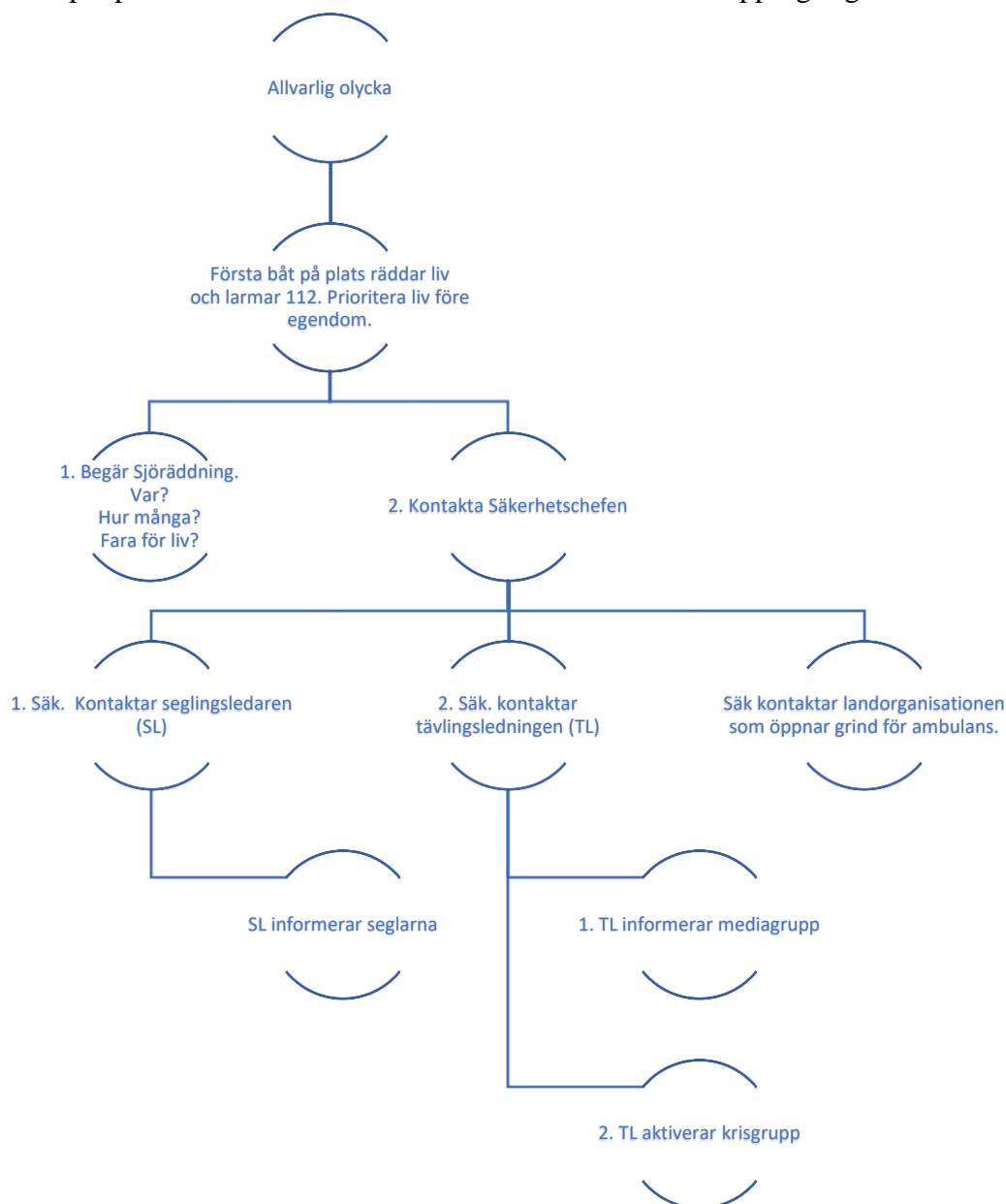
Följebåtarna ska vara utrustade med första förband, kniv, öskar, och avbitartång. Besättningarna i respektive båt ansvarar för att båt är utrustad enligt ovan. Samtliga ombord ska använda flytväst. Minst en vattenskyddad mobiltelefon med välladdat batteri ska finnas ombord. Vi ser gärna att man har VHF-radio med sig förutsatt att man har SRC-certifikat.

Säkerhetsplan kopplat till regattor och kappsegling

I Svenska Seglarförbundets tävlingsreglemente samt SSF:s handbok för kappseglingsarrangörer framgår vad som ska uppfyllas när en tävling ska genomföras. Bland annat ska alltid en säkerhetsledare utses som ansvarar för säkerheten och att en säkerhetsplan upprättas och efterlevs. Säkerhetsledaren är under seglingsledaren ansvarig för följande uppgifter:

- Genomföra säkerhetsanalys och upprätta en säkerhetsplan.
- Utarbeta, vid behov, särskilda säkerhetsföreskrifter i seglingsföreskrifterna.
- Förbereda säkerhetsbesiktning av deltagande båtar och funktionärsbåtar.
- Instruera funktionärer för säkerhetstjänst.
- Övervaka säkerheten för deltagare och funktionärer på vattnet.
- Rapportera till seglingsledaren när förhållanden råder som påverkar säkerheten, t ex väderomslag, och föreslå lämpliga åtgärder.

Exempel på det flödesschema som används vid klubbens kappseglingar



Myndigheter

Vid kris, nöd och fara för liv ska all kommunikation gå via 112. Numren nedan ska endast användas i efterhand eller i förebyggande syfte. **Vid allvarlig olycka ring alltid 112.**

MYNDIGHET	KONTAKTPERSON	TEL.NR.
Räddningstjänsten Rosendal	Styrkeledare	018-727 31 20
JRCC (Sjöräddningscentralen)	Räddningsledare	Växel: 0771-40 90 00
Sjöräddningssällskapet	Jourtelefon	070-816 51 11
Rädda Barnen	Stödperson	08-698 90 00
BRIS	Stödperson	116 111

Förebyggande åtgärder

Upsala Segelsällskap har hög medvetenhet och kunskap om säkerhet på vattnet. Inom Upsala Segelsällskap jobbar vi aktivt med att eliminera eller minska riskerna för våra deltagare. Vi eftersträvar att välja rätt aktivitet på rätt plats, under bra förutsättningar, med säkert material och tillräcklig kunskap hos både ledare och deltagare. För vidare information se sid 3. För att upprätthålla hög säkerhetsmedvetenhet tar vi hänsyn till följande i all riskeliminering: ”värna liv, bevara egendom och skydda miljö” utan att själva utsättas för allvarlig fara. I händelse av ett tillbud eller olycka på vattnet är samtliga båtar skyldiga att delta i räddningsaktionen enligt Sjölagen. **I Sjölagens kapitel 6, paragraf 6 står det bland annat:** "Anträffar befälhavaren någon i sjönöd är han skyldig att lämna all hjälp som är möjlig och behövlig för att rädda den nödställda, om det kan ske utan allvarlig fara för det egna fartyget eller de ombordvarande."

Vad gör jag medan jag väntar på hjälp?

Basic Life Support – BLS är numera benämningen på det som kallades ABC-sjukvård. Där står A för andning, B för blödning och C för chock.

A

När det har hänt en olycka är det lätt att man fokuserar på det man ser, nämligen blod, och på att stoppa en blödning. Men det är ingen idé att göra något åt det om den olycksdrabbade inte andas. **Andning är alltid viktigast.** För att kontrollera att den skadade andas är nyckelorden titta, lyssna, känna. Luta örat mot munnen, titta mot bröstkorgen och lyssna och känn efter andetag. En av de vanligaste orsakerna till att någon inte andas är att det finns ett hinder i luftvägarna. Känn först efter i munnen om det finns något där och försök öppna luftvägarna. Man kan också lätta på åtsittande kläder. Ett sätt att få fria luftvägar är att ta tag i huvudet och lyfta underkäken försiktigt. När man konstaterat att den skadade andas är det bäst att lägga den i stabilt sidoläge (framstupa sidoläge). Det är också viktigt att hela tiden kontrollera att den skadade fortfarande andas.

Om man känner sig osäker kan man alltid få instruktioner från SOS medan man väntar på hjälp. Om den skadade fortfarande inte andas fast man rensat och skapat fria luftvägar får man göra munmotmun-metoden. Här lyfter man hakan något och håller för den skadades näsa varefter man blåser in ett normalstort andetag, detta upprepar man sedan i lugn takt. En annan orsak till att den skadade inte andas kan vara att det fastnat något i luftstrupen. Det man då kan försöka är Heimlich-manöver. Man ställer sig bakom den som har något i halsen och tar tag precis under bröstkorgen och trycker till ordentligt. Meningen är att den luftpuff man åstadkommer ska pressa upp det som fastnat. När det gäller mindre barn kan ett alternativ vara att vända dem upp och ner och försöka skaka ut det som fastnat.

B

Blod utgör ungefär 7 % av kroppsvikten och en förlust av 30 % av detta är livshotande. Något som kan orsaka stor blodförlust är frakturer av olika slag. Man skiljer mellan yttre och inre blödningar. I detta fall är inre blödningar det luriga eftersom de inte syns. Här kan man inte som lekman göra speciellt mycket mer än kalla på hjälp. När det handlar om en yttre blödning ska man försöka stoppa blodförlusten så gott man kan med hjälp av tryckförband eller högläge.

C

Att en människa går in i chock beror på att den cirkulerande blodvolymen är för liten för kärllträdet. Detta är ett livshotande tillstånd och kan orsakas av till exempel blödning, brännskador, allergi, hjärtsvikt eller annat. Varningstecken för chock är att den skadade har en snabb och tunn puls, är blek, kallsvettig, visar tecken på oro eller förvirring, är törstig och/eller har en snabb och ytlig andning. Tillståndet leder så småningom till medvetslöshet och hjärtstillestånd.

Det man kan göra om man misstänker att någon håller på att gå in i chock är att skapa fria luftvägar, lägga personen i stabilt sidoläge, placera benen högt, stoppa eller minska blod- och vätskeförluster. Man ska inte ge dryck eller lämna personen ensam! Kalla också genast på hjälp!

Olycka med dödlig utgång

Endast läkare eller sjukvårdsutbildad personal har rätt att dödförklara. Fortsätt med återupplivningsförsök, sök eller räddningsinsats tills annat besked ges från Polis, 112 eller sjukvården.

Vad ska jag göra om någon råkat ut för...

Drunkningstillbud

Det första man ska göra för någon som har råkat ut för ett drunkningstillbud är ABC-sjukvård. Är personen medvetslös och saknar puls, ge personen fem snabba inblåsningar innan ni börjar med HLR. De som legat i vatten är ofta nerkylda vilket i sig är ett allvarligt tillstånd. Det man då ska tänka på är att benen inte ska vara neråt – lägg benen högt! Om möjligt ska man också försöka ta upp personen ur vattnet i liggande ställning. Allt man gör (t ex ABC) ska man göra ytterst försiktigt, då man annars kan utlösa hjärtstillestånd. När personen är uppe ur vattnet ska man förhindra ytterligare förlust av värme, till exempel genom torra kläder och normal rumstemperatur. Om personen vill ha något att dricka är det ok, så länge personen kan dricka själv. Har personen fått ner vatten i lungorna ska den ovillkorligen skickas till närmaste akutmottagning.

Brännskador

Allvarlighetsgraden i brännskador beror på djup och utbredning. Också här är det ABC som gäller. Viktigt är också att spola länge med kallt vatten, dock inte så länge att den skadade börjar huttra. Undvik iskallt vatten. Efter att man kylt ner skadan så mycket som möjligt ska man lägga på ett rent och torrt förband, byt om det blöder / vätskar igenom.

Frakturer

Om man misstänker att det är något brutet är det återigen ABC som gäller. Man kan också, så gott man kan, försöka stabilisera skadan genom att fästa något stelt på varje sida och hålla den skadade delen högt.

Sjösjuka

Detta gissel kan man lättast förebygga genom att vara Torr, Varm och Mätt innan man ger sig ut på havet. Det kan också vara idé att äta sjösjuketabletter. Det finns en mängd olika varianter och det är bara att prova sig fram.

Allergi

Symptom på att någon fått en allergisk reaktion är: Klåda, rinnande slemhinnor, svullnader, utslag, andningssvårigheter och chock. Vad man ska göra är att fråga efter allergimedicin samt ge ABC-sjukvård.

Diabetes

Om man misstänker att någon blir dålig på grund av diabetes är det bästa att chansa på att ge den sjuka socker. Om man har tillgång på honung kan det fungera att smeta det på läpparna även om den sjuke är medvetlös. För att få tag på socker kan man leta i den sjukas fickor, då diabetiker oftast bär det med sig.

Exempel på händelser

Allvarlig sjukdom eller olycksfall

- Första hjälpen
- Larma 112
- Kontakta USS krisledningsgrupp som sammankallas vid behov.
- Krisledningsgruppen ser till att personen får hjälp att meddela anhörig. Om professionell vårdpersonal har tagit över ansvar för omvårdnaden kan det vara bättre att vårdpersonalen meddelar efter sin rutin.
- Krisledningsgruppen utser funktionär att följa med till sjukhuset tills anhörig kommer.
- Om möjligt följer krisledningsgruppen upp vårdkontakten.
- Krisledningsgruppen avgör vilken information som ska lämnas till vilka.

Brand

- Följ lokal brand- och utrymningsplan.
- Rädda om möjligt nödställda.
- Larma 112.
- Försök om möjligt släcka. Beakta den egna säkerheten
- Vid behov: Evakuera och räkna in alla deltagande personer med hjälp av t ex en deltagarlista.
- Krisledningsgruppen sammankallas.

Dödsfall

- Larma 112
- Kontakta krisledningsgruppen i ordning efter telefonlista.
- Krisledningsgruppen tar kontakt med vården alternativt polisen som i sin tur meddelar anhörig.
- Krisledningsgruppen informerar föreningens medlemmar.
- Om händelsen inträffat i samband med träning eller tävling, styrs information till deltagarna av krisledningsgruppen, som även informerar Svenska Seglarförbundet.

Händelser som rubriceras som brott.

- Ska alltid polisanmälas.
- Kontakta krisledningsgruppen i ordning efter telefonlista.
- Krisledningsgruppen ser till att personen som utsatts för t ex våldsbrott får omvårdnad och sällskap.
- Kontakta utbildad kris- och samtalspersonal. Nås via 112.
- Se till att den utsatta får sällskap och stöd under polisanmälan, om inte anhöriga finns närvarande.
- Krisledningsgruppen informerar föreningens medlemmar.
- Om händelsen inträffat i samband med träning eller tävling, styrs information till deltagarna av krisledningsgruppen.

Barn som far illa

Vi vill att våra medlemmar i föreningen ska ha kunskap om vad man ska/kan göra om man misstänker eller vet att ett barn far illa. Syftet är att genom kunskap skapa en trygghet så att vi vågar agera. Misstänker du att ett barn far illa inom idrotten, i hemmet eller på annat sätt har du en skyldighet att agera. Barn som far illa kan exempelvis ha varit/vara utsatta för:

- Fysiskt och psykiskt våld
- Sexuella övergrepp
- Kräkningar och trakasserier
- Försummelse av fysiska eller psykiska behov

Det krävs inte att du är säker på att ett barn far illa utan du ska ha fått kännedom, dvs att du har sett eller hört något, som tyder på att ett barn far illa. I detta begrepp inräknas:

- att barnet berättar.
- att du ser tecken på att någon är fel och inte får bra förklaringar från barnet, förälder eller annan vårdnadshavare.
- att andra barn berättar för dig om en kamrat.
- att du hört talas om av andra eller hört när barnen pratat med varandra.

Tillvägagångssätt:

1. Skaffa en bild av läget, vad har hänt, vilka är inblandade. Är det akut, se till att säkra miljön för den som är utsatt.
2. Undvik att själv försöka utreda vad som har hänt.
3. Lyssna förutsättningslöst.
4. Kontakta krisledningsgruppen.