

Säkerhetsplan för Arkö Runt 2023



Ansvariga

Seglingsledare: Patrick Fällman 070-5192269
Regattaexpedition: Anna Thorburn 070-3996133
Säkerhetsansvarig: Jonas Jensen 070-7296323

Viktiga telefonnummer

SOS alarm: 112
Polisen icke akut: 11414
Vårdguiden: 1177

Sjöfartsverket VTS Oxelösund kontaktas på 0771-630675 eller kanal 09 på VHF.

Vid nödsituation ring Nödnummer 112

Vid behov av omedelbar hjälp larmar den som är i behov av hjälp i första hand **112**. Därefter meddelar man till Säkerhetsansvarig, om denna inte har observerat behovet. Säkerhetsansvarig meddelar Seglingsledaren och Tävlingsledaren.

Säkerhet innan och under tävlingen

Tävlingsbåtar ska vara utrustade och utformade på ett säkert sätt. Se tävlingsinbjudan.

Tävlingsbåtar kan komma att kontrolleras genom stickprov av tävlingsledningen.

Båtar som bryter eller ej ämnar starta

Båtar som bryter meddelar regattaexpedition som sedan meddelar seglingsledaren. Om man ej ämnar starta skall man meddela seglingsledare.

Säkerhetsinstruktioner

Undsätt alltid **människor** först och därefter utrustning och båtar.

Uppsamlingsplats

Vid olyckor eller skador som kräver räddningstjänst eller ambulans, ska den skadade föras snabbast möjligt till uppsamlingsplats där ambulans kan möta upp.

Om något inträffar vid klubblokal som kräver uppsamlingsplats sker det på framsidan av Klubbhuset.

Sjötrafik eller handelstrafik i banområde

Handelstrafik in och ut från Oxelösund kan påverka start och målgång och ankring av handelstrafik kan förekomma utanför Femöre.

Handelstrafik in och ut från Norrköping korsar tävlingsbanan både i sydlig och nordlig riktning.

Snabbguide för funktionärer vid olycka

Vad gör jag medan jag väntar?

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 att man 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 låta 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 mun mot munmetoden.

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 man inte andas är 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 skall 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 skall 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 kärlträdet. 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 skall inte ge dryck eller lämna personen ensam! Kalla också genast på hjälp!

Vad skall jag göra om jag råkar ut för... Drunkningstillbud?

Det första man skall göra för någon som har råkat ut för ett drunkningstillbud är ABC sjukvård. De som legat i vatten är ofta nerkylda vilket i sig är ett allvarligt tillstånd. Det man då skall tänka på är att benen inte skall vara neråt – lägg benen högt! Om möjligt skall man också försöka ta upp personen ur vattnet i liggande ställning. Allt man gör (t ex ABC) skall man göra ytterst försiktigt, då man annars kan utlösa hjärtstillestånd. När personen är uppe ur vattnet skall man förhindra ytterligare förlust av värme till exempel genom torra kläder och normal rumstemperatur. Om personer vill ha något att dricka är det ok, så länge personen kan dricka själv.

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. Efter man kylt ner skadan så mycket som möjligt skall 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 håll den skadade delen högt.

Allergi

Symptom på att någon fått en allergisk reaktion är: Klåda, rinnande slemhinnor, svullnader, utslag, andningssvårigheter och chock. Vad man skall göra är 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 medvetslös. För att få tag på socker kan man leta i den sjukas fickor då diabetiker oftast bär det med sig.

Vid Olycka

Först och främst; säkra liv, ta hand om skadade, säkra egendom. Se nedan. Samla krisgruppen och börja mötet med att fastställa vad som säkert kan konstateras har hänt. Besluta om vad som ska göras, av vem, när och tid för uppföljning.

- Skriv protokoll vid mötet.
- Starta en journal över alla händelser och insatser.
- Utvärdera och följ kontinuerligt upp insatserna.

- Informera öppet, sakligt och tydligt.
- Vid olyckor kontaktas polisen som har informationsansvar gentemot allmänheten.
- För att undvika onödiga spekulationer bör den lokala föreningen informeras om det inträffade så snabbt som möjligt.

Första insatsen

En person ansvarar för arbetsfördelning och utser:

- En eller två personer som tar hand om den skadade (välj dem med mest vårdkunskap)
- Lämna inte den skadade ensam!
- En person larmar och möter även uttryckningen. Följande uppgifter ska lämnas när du larmar: o Vem är du som ringer och vilket telefonnummer ringer du från? Vad har hänt? Var har det hänt, d v s vart ska räddningspersonal bege sig?
- Om platsen är svår att hitta för räddningspersonalen: var kan du möta dem och visa vägen? Var möts ni om det är terräng utan bilväg? Tänk på att helikopter och båtar kräver särskilda landningsplatser. Lämna deltagarförteckningen till räddningspersonalen.
- Hur många är skadade och hur allvarliga är skadorna? När hände det?
- En tar hand om de övriga i gruppen och informerar vad som hänt.
- En tar hand om press och polis.
- En följer med transporten till olycksplatsen.
- En följer med transporten till sjukhus.
- Informera krisgruppen hemma