



DANSK SVØMMEUNION

SIKKERHEDSPROTOKOL FOR ÅBENT VAND- ARRANGEMENTER I DANMARK V. 1.0.

INDHOLD

INDLEDNING	3
BAGGRUND	3
DEL 1: GODKENDELSE OG GENNEMFØRELSE AF SIKKERHEDSPLAN	4
DEL 2: SIKKERHEDSPLANENS KRAV	5
A. Overvågning af svømmere under svømningen	5
B. Sikkerhedskommunikationsplan	6
C. Forsyningsstationer	6
D. Evakueringsplan.....	7
E. Medical Services	7
F. Tælling af svømmere	7
G. Teknisk møde.....	8
H. Risikovurdering af arrangement.....	9
G. Sikkerhed under opvarmning og afsvømning efter løbet	9
DEL 3: YDERLIGERE KRAV TIL ÅBENT VAND-SVØMNINGER	9
A. Vand og lufttemperatur	9
B. Vandkvalitet	10
C. Vind og vejr:.....	10
DEL 4: ANDRE ANBEFALINGER	10
A. Tracking af svømmere	10
B. Øvrigt sikkerhedsudstyr	10
C. Medicinsk Screening af idrætsudøvere.....	11
D. Udstyrsliste til åbent-vands arrangementer (minimum).....	11
E. Medicinsk udstyrsliste	11
HÅNDSIGNALER	12
CHECKLISTE	14
A. Forberedelser måneder før arrangementet	14
B. Umiddelbart inden svømningen.....	14
C. Under svømningen	14
D. Efter svømningen	14
E. Efter arrangementet.....	14



INDLEDNING

Sikkerhedsprotokollen er udarbejdet for at gøre Dansk Svømmeunion, medlemsklubbernes og øvrige interessenters åbent vand-events mere sikre. Dette skal ske ved at tydeliggøre hvad arrangører af åbent vand-events og stævne skal være opmærksom på i deres sikkerhedsplanlægning og afholdelse af åbent vand-arrangementer.

Forskellen mellem at miste bevidstheden på land og i åbent vand er meget stor. En svømmer der ikke kan holde sig oven vande, vil delvist synke og åndedrættet vil blive blokeret. Blokeringen af åndedrættet vil føre til gradvis iltmangel, hvilket vil medføre at svømmeren mister bevidstheden. Når det sker, skal redning finde sted meget hurtigt for at undgå alvorlige helbredsmæssige følger, herunder dødsfald. Svømning i naturligt åbent vand er meget anderledes end svømning i kunstigt vand som en svømmehal, da en forulykket svømmer i åbent vand kan være meget svær eller umulig at finde.

Der skal være *umiddelbar* undsætning, når bevidstløshed indtræffer hos en svømmer, og der skal være *øjeblikkelig* genoplivning ved medicinske nødsituationer. En medicinsk nødsituation er defineret som en skade eller sygdom, som er akut og som udgør en umiddelbar risiko for en persons liv eller langsigtede sundhed.

BAGGRUND

Dansk Svømmeunion anbefaler derfor at alle arrangører af åbent vand-arrangementer tager udgangspunkt i nærværende sikkerhedsprotokol. Hensigten med sikkerhedsprotokollen er, at den skal være en sikkerhedsstandard ved nationale åbent vand-svømninger og konkurrencer.

Dansk Svømmeunion har udarbejdet sikkerhedsprotokollen til åbent vand-svømning (OW-svømning) med udgangspunkt i følgende:

- USA Swimmings anbefalinger til åbenvandssvømning, *Open Water Review Commission Recommendations*, af 12. april 2011
- FINA appointed task force report: Fran Crippen, af marts 2011
- Konkurrenceregler for Dansk Triathlon Forbund (DTriF) af 4. juni 2010
- International Triathlon Union (ITU) competition rules, af 22. februar 2011
- British Swimming Association – The Management of Open Water Swimming Events



DEL 1: GODKENDELSE OG GENNEMFØRELSE AF SIKKERHEDSPLAN

Alle åbent vand-events skal have en sikkerhedsplan for eventet. Alle Dansk Svømmeunions åbent vand-events skal have deres sikkerhedsplan godkendt af unionens sikkerhedsansvarlige inden afholdelse.




Planen for sikkerhed skal være i overensstemmelse med kravene i sikkerhedsprotokollens del 2.

En sikkerhedsleder, der er godkendt af Dansk Svømmeunion, og uafhængig af organisationskomitéen, skal være til stede ved alle løb

der arrangeres af Dansk Svømmeunion for at sikre, at den godkendte sikkerhedsplan gennemføres, og sikre, at passende sikkerhedsforanstaltninger er på plads til svømningen. Det anbefales at alle åbent vand-events har en sikkerhedsleder tilstede.

Sikkerhedslederen kan til enhver tid aflyse svømningen, hvis sikkerhedsforanstaltningerne ikke er tilstrækkelige. Stævnelederen og en eventuel overdommer har hver samme myndighed. Hvis en OW-svømning aflyses, skal meddelelsen herom af sikkerhedsgrunde gives til alle deltagerne forud for starten af løbet.

ORGANISATIONSDIAGRAM

SIKKERHEDSSØJLE	TEKNIKSØJLE	DOMMERSØJLE
		
Sikkerhedsleder	Stævneleder	Overdommer
Livreddere	Teknisk personale	Hjælpe dommere
Første respondenter		
Øvrigt sikkerhedspersonale		



DEL 2: SIKKERHEDSPLANENS KRAV

En sikkerhedsplan indeholder følgende minimumskrav

A. OVERVÅGNING AF SVØMMERE UNDER SVØMNINGEN

Et af de mest kritiske punkter relateret til sikkerheden ved åbent vand-svømning er hvem der holder øje med svømmerne.

Krav:

1. Livreddere med erfaring i åbent vand, skal være en obligatorisk del af sikkerhedsplanen. Det anbefales at livredderen har taget en anerkendt kystlivreddningsuddannelse eller ILS godkendt bassin-livredderprøve.
2. Alle svømmere skal på ethvert tidspunkt kunne overvåges på ruten af en livredder eller en første respondent.
3. Hvert arrangement skal have et passende antal af indsatsmandskab i form af livreddere og første respondenter dedikeret til svømningen, som er i stand til at reagere på et behov for assistance inden for 10 sekunder, og er i stand til at nå en svømmer inden for yderligere 20 sekunder.
4. Sikkerhedslederen skal i hvert arrangement afgøre, om sikkerhedspersonalet skal opholde sig stationært, følge svømmere gennem ruten, eller en kombination af begge dele. Ved Dansk Svømmeunions åbent vand-events vil sikkerhedslederen altid være repræsenteret af TrygFonden Kystlivredning.



B. SIKKERHEDSKOMMUNIKATIONSPLAN

En sikkerhedskommunikationsplan er anbefales til alle åbent vand-arrangementer.

Minimumskrav:

1. En sikkerhedsmæssig kommunikationsplan skal muliggøre effektiv kommunikation fra:
 - vand-til-vand
 - vand-til-land og
 - land-til-vand

Der bør anvendes to-vejs radioer, med en kanal forbeholdt til nødkommunikation. Desuden anvendes der håndtegn af sikkerhedspersonalet, se herunder.

2. Personalet på alle både, sikkerheds- og forsyningsplatforme skal have evnen til at kommunikere direkte med sikkerhedslederen.
3. Sikkerhedslederen bør kunne kommunikere direkte med alle første respondenter, sikkerhedspersonale og officials til arrangementet.

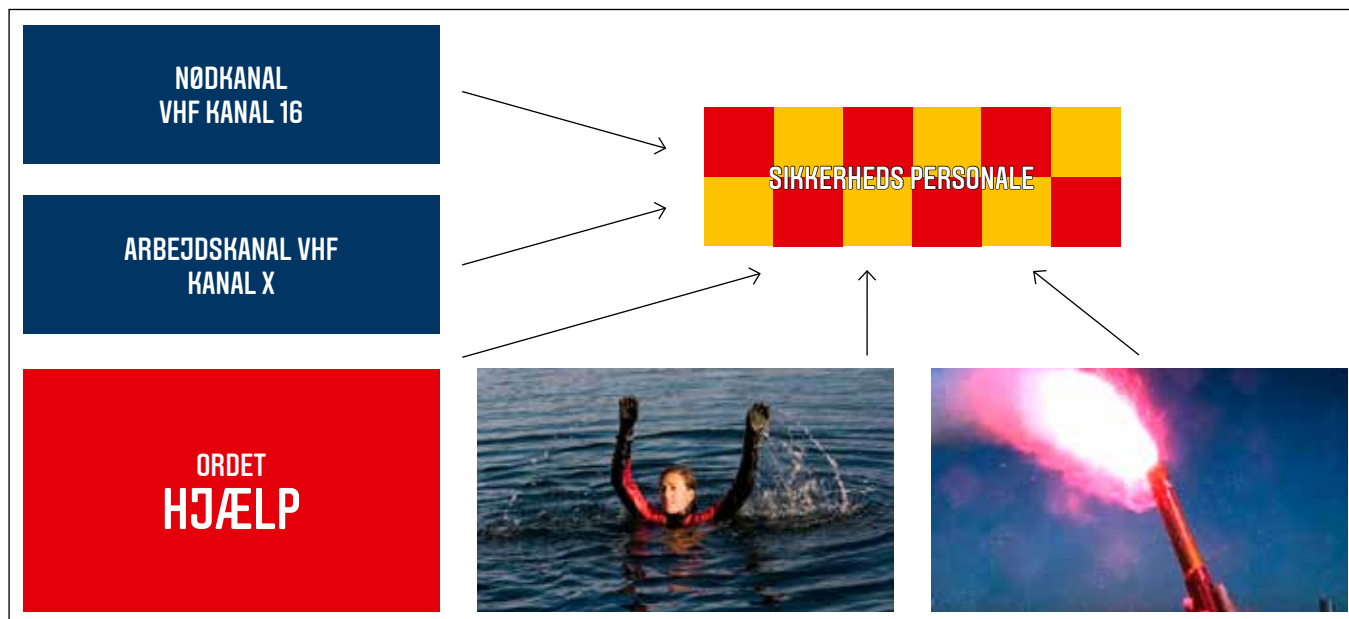
D. EVAKUERINGSPLAN

Hvert arrangement skal have en godkendt evakueringsplan for at få alle svømmere og sikkerhedspersonale op af vandet. Evakueringsplanen skal kunne fungere i ved lynnedslag, og ved eftersøgninger.

Ved lynnedslag *mindre* end 5 km fra en deltagende svømmer, skal svømmerne evakueres op af vandet, og sejles i sikkerhed. Aktuelle lynnedslag kan ses på www.dmi.dk.

Det anbefales at der bruges følgende regl: 10 sekunders reglen. Ved llynbrag inden for 10 sekunder efter lynnedslaget skal svømmerne evakueres.

SIKKERHEDSKOMMUNIKATIONSPLAN OG SIGNALER



C. FORSYNINGSSTATIONER

Forsyningsstationer er en væsentlig del af alle åbent vand-arrangementer over 5 km, for at opretholde energi- og væskebalancen hos svømmerne.

Minimumskrav:

1. For distancer mindre end eller lig med 5 km, er ingen forsyningsstationer anbefalet.
2. For distancer længere end 5 km, anbefales der at være et antal passende flydende eller stationære forsyningsstationer til rådighed fordelt på distancen.

E. MEDICAL SERVICES

Alle åbent vand-arrangementer skal have medicinskudstyr og en beredskabsplan, som en del af sikkerheden for arrangementet. Planen skal omfatte:

- Medicinsk udstyr som findes på den medicinske udstyrsliste (se del 4. pkt. E)
- Et afkølings- eller opvarmningstelt på stedet, medmindre sikkerhedslederen godkender andet.
- Behandlingskapaciteten af akutte syge og skadet deltagere og tilskuere skal dimensioneres efter deltager antallet og svømmerne.

Desuden anbefales det at alle første respondenter har følgende uddannelse:

- HLR førstehjælp på niveau med Basic Life Support (BLS)
- Svømmeduelighed der sikrer muligheden for at holde en forulykket svømmer sikker indtil anden hjælp når frem
- Mulighed for at bruge kommunikationsudstyr og/eller på forhånd aftalt tegngivning til at alarmere yderligere hjælp.

Sikkerhedslederen, livredderne og første respondent bør ikke have andre roller i forbindelse med arrangementet. Da det kan distrahere dem i forhold til deres primære opgave, at holde øje med svømmerne og supervisere den generelle sikkerhed.

F. TÆLLING AF SVØMMERE

Det er obligatorisk for alle arrangementer at registrere alle svømmere umiddelbart før og efter hvert løb. Alle svømmere skal registreres når de går i vandet og kommer op, uanset om det er ved mål eller hvis de udgår halvvejs i arrangementet. Det er for at sikre at alle der går i vandet også kommer op igen.

Stævnelederen skal kunne redegøre for alle svømmere, som starter, svømmer, fuldfører eller udgår af løbet. Alle svømmere skal have en nummer-identifikation og nummeret skal være skrevet på badehætten og på skulderen eller hånddryggen af en repræsentant for organisationskomiteen.

G. TEKNISK MØDE

Følgende sikkerhedsoplysninger skal som minimum præsenteres på alle tekniske møder eller i anden relevant deltagerinformation:

- ruteplan med afmærkede svømmerute, markeringsbøjer samt andet med relevans for ruten
- forsyningsstationer
- regler for svømningen (startprocedure, registrering, vigeregler og afmelding)
- vandforhold (temperatur, strøm, bølger, dybder og sigtbarhed)
- marinliv, f.eks. brandmænd, vandmænd, fisk, muslinger, alger og tang
- vejrforhold
- sikkerhedsplanen
- nødsituationer, herunder hånd- og andre signaler
- sikkerhedskommunikationsplanen
- evakueringsplan for ruten, f.eks. landgang på kyst eller optagning i fartøjer
- sikkerhedsfartøjer
- nødopkaldsnumre

Mindst 2 dage inden arrangement afholdelse skal der udsendes sikkerhedsinstruktioner til alle deltagerne uanset løbets længde.

Deltager i events hvor distancen er over 5 km, skal deltage i det tekniske møde eller have en repræsentant til at deltage i det tekniske møde. Hvis svømmeren eller repræsentanten er forhindret i at deltage i det tekniske møde, vil svømmeren være forpligtet til at modtage

en særlig briefing for at sikre, at svømmeren er blevet underrettet om alle vigtige sikkerhedsfaktorer forud for arrangementet.

Alle arrangementer skal desuden omfatte en pre-race sikkerhedsbriefing, der skal udføres *umiddelbart* inden starten på svømningen. Sikkerhedsbriefingen kan både ske passivt via skiltning og/eller verbalt til deltagerne.

H. RISIKOVURDERING AF ARRANGEMENT

Stævnelederen er ansvarlig for, at der minimum en måned før arrangementet gennemføres en risikovurdering af lokationen for afholdelse. Det anbefales at følge den af Dansk Svømmeunion og TrykFonden Kystlivredning udarbejdede skabelon for risikovurdering af åbent vand arrangement steder (vedhæftes evt. som bilag).

I risikovurderingen indgår en overvejelse over det maximale antal deltagere, som det er forsvarligt at have i vandet ad gangen. Risikovurderingen danner grundlag for at vurdere sikkerheden og sværhedsgraden for deltagelse i arrangementet, samt grundlag for det tekniske møde.

G. SIKKERHED UNDER OPVARMNING OG AFSVØMNING EFTER LØBET

Stævnelederen skal sikre at sikkerheden er i orden for svømmere der vil varme op eller har brug for afsvøming efter løbet. Svømmerne bør ikke have lov til at svømme på ruten før eller efter arrangementet uden en sikkerhedseskorte af f.eks. kajakroer, padle boarder el.lign.. Det er stævnelederens ansvar at ruten er sikkerhedsmæssig forsvarligt overvåget i træningsperioden, herunder gælder at ruten bør være lukket for øvrig trafik i træningsperioden.

DEL 3: YDERLIGERE KRAV TIL ÅBENT VAND-SVØMNINGER

A. VAND OG LUFTTEMPERATUR

Særlige regler skal vedtages i relation til vand og luft temperatur for åbent vand-løb. Stævnelederen skal overvåge lufttemperaturer og vandforholdene under hele løbet. En time før løbet, skal sikkerhedslederen måle, og annoncere vand- og lufttemperaturer. Vandtemperaturen måles 3 forskellige steder på ruten i 40 cm dybde. Den laveste temperatur er den gældende.

Ud fra en samlet vurdering af ovenstående og den medicinske viden, anbefales følgende:

1. Hvis vandtemperaturen er under 13 C, kan arrangementet ikke afholdes.
2. Der skal svømmes i våddragt under følgende forhold:
 - Ved vandtemperaturer under 16 grader uanset distance ELLER ved en distance på over 2 km ved vandtemperatur på under 18 grader.
 - Juniorer(Personer under 18 år) anbefales altid at svømme i våddragt
 - Ved internationale konkurrencer vil de internationale regler altid være gældende.
3. Hvis vandet er over 31 grader, til svømninger på 5 km og derover kan arrangementet ikke afholdes.

B. VANDKVALITET

Vandkvaliteten ved et arrangement, vurderes både som den forventede vandkvalitet, baseret på pålidelige data, samt vandkvaliteten på dagen for arrangementet.

Krav:

1. Vandkvaliteten skal opfylde kravene til sikker svømning eller badning som sat af den lokale vandmiljømyndighed. Stævnelederen skal have en godkendelse, hvis muligt gerne skriftligt, fra den lokale vandmiljømyndighed om at vandkvaliteten er acceptabel til svømning.
2. Hvis en ekstraordinær begivenhed opstår, der kan påvirke vandkvaliteten (for eksempel kraftig regn eller oversvømmelse), har sikkerhedslederen eller stævnelederen bemyndigelse til at udskyde eller annullere arrangementet.

C. VIND OG VEJR:

Det anbefales at aflyse et åbent vand arrangement ved vind af stormstyrke, og med en bølgehøjde over 0,2 m.

Det anbefales generelt ikke at afholde arrangementer over 4 (over 6-7 m/s) på Beaufortskalaen, men det afhænger af fra hvilken retning, vinden rammer svømmeruten og hvor åbent landskabet omkring svømmeruten er.

Det anbefales at sikkerhedslederen laver en specifik vurdering af forhold og parametre til det enkelte stævne, der afgør om eventet er forsvarligt at gennemføre eller ej.

Der må ikke stilles krav om at svømmere skal deltage i bestemte åbent vand-løb, herunder dem der er en del af FINA Open Water World Cup og Grand Prix-serien, for at modtage sidste point eller præmiepenge i danske serier. Svømmerne i åbent vand-svømning i Danmark skal kun deltage hvis de føler sig raske og ikke som følge af udefra kommende pres.



LIVREDDER

DEL 4: ANDRE ANBEFALINGER

A. TRACKING AF SVØMMERE

Det anbefales, at tracke alle svømmere med en tracking-enhed, der er i stand til at arbejde i vand (f. eks. sonar eller GPS).

Ved Dansk Svømmeunion arrangement hvor der skal svømmes på krævende distancer (over 5 km) skal der benyttes GPS-enheder.

B. ØVRIGT SIKKERHEDSUDSTYR

1. Der må ikke sejles med følge -og livredderbåde, der kan komme i kontakt med svømmerne, med mindre disse har skruebeskyttere monteret, som effektivt afskærmer både fronten og siderne af skruen.
2. Det anbefales, at der ved svømning i kanaler eller langs andre høje kanter, er stiger monteret (f.eks. rebstiger) for hver 50 m.
3. Våddragter betragtes som sikkerhedsudstyr, da de giver opdrift og termisk beskyttelse.
4. Havtasker eller andre opdriftsmidler.

C. MEDICINSK SCREENING AF IDRÆTSUDØVERE

For alle åbent vand-svømninger, er det svømmerens ansvar, at han / hun er lægeligt tilstrækkeligt forberedt til svømningen, givet de forventede betingelser.

D. Udstyrsliste til ÅBENT-VANDS ARRANGEMENTER (MINIMUM)

- En redningsvest til hver første respondent
- Maske, snorkel og svømmefinner
- Rescue tubes eller redningskranse
- Kikkerter
- Radio og mobiltelefon

E. MEDICINSK Udstyrsliste

- Førstehjælpskasse
- Hjertestarter (AED)
- Astma inhalator
- Diphenhydramin (for eksempel Benadryl)
- Oxygen-system med pocketmaske og Hudson-masker
- Druesukker



HÅNDSIGNALER



**OPMÆRKSOMHED:
KOM/HENT MIG**



JEG ER OK/BESKED MODTAGET



**SKARPT NØDSIGNAL:
HJÆLP/JEG ER I NØD**

(én eller to arme bevæges op og ned,
plask i overfladen)

CHECKLISTE

A. FORBEREDELSE MÅNEDER FØR ARRANGEMENTET

- Fastlægge rute
- Udpege stævneleder
- Udpege sikkerhedsleder
- Udpege overdommer (ved Danske Mesterskaber)
- Indhentning af tilladelser – f.eks. det lokale politi, Vej og Park, Naturstyrelsen osv.
- Udarbejde riskovurdering
- Ansøge om livreddere

B. UMIDDELBART INDEN SVØMNINGEN

- Alle svømmere bærer godkendt badehætte gerne med nummer
- Alle svømmere har nummer på håndryg
- Alle svømmere bærer våddragt, hvis nødvendigt
- Anmeldelse af arrangement til Marinestaben ved større arrangementer?
- Sikkerhedsbriefing med gennemgang af sejlads, regler og sikkerhedsprocedurer
- Måling af vand- og lufttemperatur
- Registrering og tælling af svømmere IND i løbet
- Kontrol af sikkerhedsorganiseringen, hele ruten er dækket visuelt

C. UNDER SVØMNINGEN

- Overholdelse af sikkerhedsplanen
- ... Løbende kontakt mellem første respondent, livreddere og sikkerhedsleder

D. EFTER SVØMNINGEN

- Registrering og tælling af svømmere UD af løbet
- Sikre modtagelse af evt. forkomne svømmere

E. EFTER ARRANGEMENTET

- Debriefing mellem sikkerhedsleder, stævneleder og evt. overdommer
- Debriefing af sikkerhedspersonale

SAMARBEJDSPARTNERE:

TrygFonden
kystlivredning



DANSK SVØMMEUNION

Tlf. +45 44 39 44 50 • svoem@svoem.dk • www.svoem.org • Ryttergaardsvej 118, 2 • DK-3520 Farum



Protector:
Hendes Kongelige Højhed
Kronprinsesse Mary