

# Eskilstuna Långfärdsskridskoåkares säkerhetspolicy

Beslutad av ELS styrelse 2017-11-05  
Reviderad 2019-11-24

## Syfte med ELS säkerhetspolicy

Syftet med säkerhetspolicyen är att ELS övergripande ska jobba för att genomföra skridskoturer på ett säkert sätt för att minimera personskada utan att ånglädjen begränsas. Detta gör vi genom att:

- formulera utrustningskrav för ELS turdeltagare
- formulera utrustningskrav för ELS turledare
- tydliggöra förväntningar på turdeltagares beteende
- tydliggöra förväntningar på turledarnas beteende
- tydliggöra prioriteringsordning i samband med olycka/trauma
- beskriva utbildning och kunskapsspridning inom ELS för ökad säkerhet

## Utrustningskrav för ELS turdeltagare

För att delta på ELS turverksamhet på naturis **skall följande utrustning alltid medföras:**

- **Ryggsäck:** Fungerar som flythjälpmiddel vid plurr. Förvaring av ombyteskläder samt förstärkningsplagg. Ryggsäcken skall vara försedd med midjebälte och grenrem.
- **Komplett ombyte:** I samband med plurr måste du ha ett komplett ombyte samt förstärkningsplagg. Ombytet skall vara förslutet i vattentäta påsar. Plastpåsar att sätta över torra strumpor i våta pjäxor.
- **Kastlina/räddningslina:** Räddningslinan skall vara förvarad så att du kan nå den och kasta den, utan att behöva ta av dig ryggsäcken. Räddningslinan skall vara sammankopplad med ryggsäcken på så sätt att "dragpunkten" är på ryggsäckens axelrem, i höjd med nyckelbenet eller att den är fäst i en lina som går via axelremmen och är fäst i ryggsäckens botten.
- En så kallad **klätterkarbin** ska också vara fastsatt på ryggsäckens axelrem i höjd med nyckelbenet där en kastad lina kan fästas.
- **Isdubbar:** Isdubbarna skall sitta högt och vara lättåtkomliga även med vantar/handskar på händerna.
- **Visselpipa:** Skall vara lättåtkomlig.
- **Ispik med extrastav eller dubbelpik:** Lär dig hantera din ispik så att du vet hur mycket kraft som behövs för att bedöma isen. Dubbelpik eller ispik med extrastav är bra vid svåra isförhållanden och råkövergångar och kan även användas vid bogsering.
- **Vätska och energi:** Alla turdeltagare ansvarar för att ta med tillräckligt med vätska och energi (mat) som krävs för turen. Vätske- eller energibrist vid skridskoåkning kan vara en säkerhetsrisk.
- **Handsokar/vantar:** Handsokar eller vantar ska alltid användas vid skridskoåkning då de utgör ett skydd vid fall.

**Rekommenderad utrustning:** Hjälms, knäskydd, armbågsskydd och solglasögon.

Ansvarig ledare för turen har möjlighet att avvisa deltagare som inte uppfyller utrustningskraven. Ansvarig ledare har även möjlighet att tillåta modifierad utrustning hos deltagare utifrån en bedömning av säkerhetsläget för turen.

## Utrustningskrav för ELS turledare (utöver utrustningskrav för turdeltagare)

- Karta
- Kompass/GPS
- Ledarflagga väl synlig
- Reservskridsko (om turens natur så påkallar, ledaren avgör)
- Reparationsutrustning
- Förbandsutrustning enligt specifikation
- Mobiltelefon, vattentät eller i sådant fodral (telefonnummer till SOS alarm (112), andra ledare, räddningstjänst samt sjöräddningssällskapet eller annan svävarresurs i aktuellt åkområde).
- Räddningsfilt eller vindsäck
- Lättillgänglig energi (energibar, choklad, druvsocker etc.)
- Minst 2 klätterkarbiner (för hopkoppling av linor etc.)

**Rekommenderad utrustning:** GPS, reservskridsko, pannlampa

## Turdeltagarnas ansvar

- Deltagare respekterar turledarens mandat att leda turen.
- Deltagare ansvarar för att kommunicera sina egna behov med ansvarig ledare före under och efter turen.
- Deltagare ansvarar själva för att välja rätt åkstyrkegrupp och vara väl förberedd med rätt utrustning.
- Deltagare måste hela tiden vara uppmärksam på tecken från ledaren. Vid osäkra isförhållande ska åkning ske på led med 10–15 meters mellanrum mellan åkare.
- Deltagare under 18 år får vara med på tur i målsmans sällskap. Målsman kan ersättas av annan vuxen om det intygas skriftligen från målsman.

## Turledarnas ansvar

- Turledare ansvarar för att turen genomförs på ett säkert och trevligt sätt.
- I samband med planering av tur bör åkområdet diskuteras mellan ledare och/eller israpportör för att validera beslut.
- Minsta gruppstorlek är två personer förutom ledare och gruppens storlek bör inte överstiga 20 personer.
- Tydlig information ska ges om förutsättningar för turen vid utlysningen på skridskonätet.
- I samband med samling före avfärd till isen kontrollera att alla deltagare har komplett utrustning.
- Visa ledarens tecken för kommunikation innan start.
- Kommunicera förutsättningarna för turen innan start och vid eventuella förändringar.
- Utse en köansvarig före start och kommunicera det till gruppen. Dennes uppgift är att hålla koll på gruppen och kommunicera ev. problem till ledaren. Köansvarig fungerar även som ställföreträdande ledare vid behov.
- Turledaren ansvarar för att gruppen undviker farliga isar som; starkt värmepåverkad våris, is som riskerar att brytas upp av vind och svinga samt stora ytor med tunn is långt från land.
- Gruppens fart ska anpassas till isförhållandena samt gruppens kapacitet.
- Turledaren ansvarar för turen och ska aldrig känna sig tvingad att åka på osäker is. Det är aldrig fel att vända!
- Turledaren ska vara lyhörd för synpunkter från, och oro hos, deltagarna.
- Avsluta turen med en utvärdering innan gruppen lämnar isen.

### Ledartecken

- Stopp: Uppsträckt arm
- Hålla avstånd: båda armarna rakt utåt
- Sänk farten: Ena handflatan nedåt och höj och sänk handen
- Varning: Peka med piken på osäkert område/föremål

# Prioriteringsordning i samband med olycka/trauma

## Råd till ledare och deltagare vid olycksfall

### *Inledningsvis*

#### **Överblick**

Försök få överblick över situationen. Vad har hänt, hur många är inblandade, vilka är de akuta riskerna? Vad är viktigast först?

#### **Rädda**

Inled omedelbart räddningen av personer i akut nöd.

#### **Larma**

Larma SOS 112 vid minsta tvekan. Där finns experter som kan bedöma vilken insats som behövs.

Ange din position tydligt, både i relation till välkända platser samt gärna med koordinater. Räddningstjänsten kan hantera de flesta koordinatsystem bara du anger tydligt vilka du använder. Tänk på att flera platser kan ha samma namn, och att namnen kan skilja sig mellan olika kartor-dubbelkolla att din motpart uppfattat rätt. När hjälpen kommer vifta gärna med ett klädesplagg på piken eller liknande för att märka ut olycksplatsen. Även på Åland och i Finland gäller larmnummer 112.

### *Under räddningen*

#### **Ledarskap**

Räddningsinsatsen behöver tydligt ledarskap för att organiseras väl. Om gruppens ledare inte tillhör de drabbade, bör denna leda räddningsarbetet. I annat fall bör ledarskapet tas över av den mest erfarne eller köansvarig.

Räddningsledaren ska organisera och delegera uppgifter till olika personer i gruppen. Inventera resurser i gruppen, be sjukvårdskunnig ta hand om skadade. Finns det andra användbara kompetenser i gruppen?

#### **Egen säkerhet**

Räddningsstyrkans säkerhet går alltid först. Förvärra inte situationen genom att utsätta räddarna för onödiga risker.

#### **Den/de skadade**

Ge första hjälpen på plats. Hur behöver skadade hjälp därefter? Vilken transport behövs – med buss, taxi, helikopter? Behöver anhöriga kontaktas? Ta namn, personnummer och telefonnummer till skadad person.

#### **Information**

Informera hela gruppen kontinuerligt om läget. Människor blir mindre stressade när de vet vad som händer och när de känner att de kan hjälpa till. Informera vid behov andra ledare, ordförande och busschaufför. Hur behöver resten av dagen planeras om?

# Utbildning och kunskapspridning inom ELS för ökad säkerhet

## Ledarutbildning

Alla ELS turledare har ledarutbildning för långfärdsskridskoåkning på naturis. Klubbens nyutbildade ledare slussas in i ledarrollen med stöd av erfarna ledare.

## Fortbildning/kompetensutveckling av ledare

ELS ledare träffas 3 gånger per säsongen för möte där aktuella säkerhetsfrågor diskuteras utifrån behov och eventuella olyckor analyseras.

ELS ledare träffas 2-3 gånger varje säsong för ledartur där övningar rörande iskunskap, räddning och säkerhet genomförs.

## Utbildning av medlemmar

En förutsättning för att delta i ELS turer på naturis är att delta i ett introduktionsprogram i två delar (eller förvärvat motsvarande kunskaper på annat sätt):

1. Introduktionskväll där ELS verksamhet och rutiner presenteras. Ledare föreläser om grundläggande iskunskap samt demonstrerar utrustning och svarar på frågor.
2. Introduktionstur på isstadion där nya medlemmar får möjlighet att testa sin utrustning, tips på åkteknik och träna på enkel räddning med kastlina och isdubbar.

Dessutom är det önskvärt att delta i plurrövning i badhuset. ELS erbjuder plurrningsövning för att testa utrustning och utveckla teknik vid plurr under lugna och varma förutsättningar i badhuset. Övningen genomförs en gång årligen och är öppen för alla medlemmar.

## Iskongressen

Representanter från ELS deltar på Skridskonätets Iskongress som äger rum vartannat år. Representanterna rapporterar från kongressen i samband med ledarmöte.