

HMS Håndbok

RADØY SYMJEKLUBB



VIKTIGE TELEFON NUMMER:

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

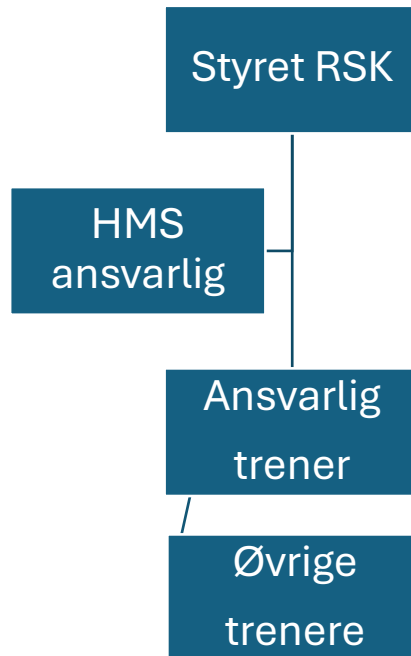
BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

Innhold:

§1	Organisasjonskart	Side 3
§2	Risikovurdering av aktiviteter	Side 4
§2.A	Aktivitet i garderobes før og etter trening	Side 4
§2.B	Aktivitet i basseng	Side 4
§3	Ansvarlig trener	Side 5
§4	Handlingsplaner og varslingsplaner	Side 5
§4.1.A	Handlingsplan ved brann/ brannalarm	Side 5
§4.1.B	Varslingsplan ved brann/ brannalarm	Side 5
§4.2.A	Handlingsplan ved drukning	Side 6
§4.2.B	Varslingsplan ved drukning	Side 6
§4.3.A	Handlingsplan ved skli/ fall/ kutt- og mindre skader	Side 7
§4.3.B	Varslingsplan ved skli/ fall/ kutt- og mindre skader	Side 7
§5	Krav til trenere i RSK	Side 8
§6	Sikkerhetsrutiner og tiltak	Side 8
§6.1	Trenerens ansvar før og etter trening	Side 8
§6.2	Branninstruks forebyggende tiltak trenere og andre frivillige	Side 9
§6.3	Sjekk av sikkerhetsutstyr	Side 9
§6.4	Gjennomføring av brannøvelser og andre redningsøvelser	Side 9
§7	Kontakt med presse ved ulykker, ulykkesrapport	Side 9
§8	Debrief og oppfølging etter alvorlige hendelser	Side 10
§9	Rapportering	Side 10
§10	Oversikt HMS SKJEMA	Side 10
§11	Revisjoner av HMS PLAN	Side 11

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§1 ORGANISASJONSKART



BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§2 Risikovurdering

For å sikre at aktivitet i regi av RSK foregår på en forsvarlig og sikker måte, har vi utført risikovurdering for følgende områder. Disse er inndelt i faregrupper, alvorlighetsgrad og sannsynlighetsgrad

Konsekvens ved hendelse

RØD-	Død eller fare for død
GUL-	Fare for alvorlige skader
GRØNN-	Mindre skader

Sannsynlighet for hendelse

RØD-	Svært sannsynlig
GUL-	Sannsynlig
GRØNN-	Lite sannsynlig

§2A Garderobe før og etter trening

- Brann
 - Fare for død Sannsynlig
 - Fare for brannskader Sannsynlig
 - Fare for røykskader Sannsynlig
- Fall/ skliskader
 - Fare for død Lite sannsynlig
 - Fare for alvorlige traumeskader Sannsynlig
 - Fare for brudd Sannsynlig
 - Fare for stumpskader Svært sannsynlig
 - Fare for kutt Svært sannsynlig
- Brannskade badstu
 - Fare for brannskader Lite sannsynlig

§2B Bassengaktivitet

- Drukning
 - Fare for død Svært sannsynlig
 - Fare for alvorlige skader Svært sannsynlig
- Brann
 - Fare for død Sannsynlig
 - Fare for brannskader Sannsynlig
 - Fare for røykskader Sannsynlig
- Fall/ skliskader
 - Fare for død Lite sannsynlig
 - Fare for alvorlige skader Sannsynlig
 - Fare for brudd Sannsynlig
 - Fare for stumpskader Svært sannsynlig
 - Fare for kutt Svært sannsynlig

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§3 Ansvarlig trener

Det skal under enhver trening være en trener som tar på seg rollen som ansvarlig trener. Ved bytte av svømmegrupper og trenerbytte skal ny trener inntre rollen som ansvarlig trener.

Dette SKAL være opplyst for alle trener som befinner seg i svømmehallen.

§4 Handlings- og varslingsplaner

Disse er rangert etter alvorlighetsgrad

1. Brann
2. Drukning
3. Fallskader, kuttskader og andre mindre skader

§4.1.A Handlingsplan ved brannalarm/ brann

- 1) Ansvarlig trener starter evakuering umiddelbart, fordeler oppgaver raskt mellom de andre trenere slik at alle blir samlet og raskest mulig evakuert. Evakuer om mulig gjennom garderobe for å ta med håndkle/ ytterjakke.
- 2) Ansvarlig trener skal ringe nødetat BRANN på 110 samt være siste person ut av svømmeanlegget for å sikre at alle er evakuert samt lukke vinduer og dører.
- 3) Fullstendig opptelling av elever skjer umiddelbart ute på evakueringsplassen.
- 4) Få en fullstendig oversikt om noen har skader eller trenger tilsyn av helsepersonell
- 5) Sikre at elevene ikke blir nedkjølt etter at de er evakuert. Flytt elevene til ungdomsskolen eller plasser dem i biler
- 6) Ansvarlig trener tar imot nødetatene

§4.1.B Varslingsplan ved brannalarm/ brann

Ansvarlig trener skal

- 1) Ring BRANN på 110
- 2) Vær rolig og tydelig når du gir informasjon til nødstaten.
 - a. Hvem du er og at du er fra RSK
 - b. Hvor du befinner deg, for eksempel Radøyhallen
 - c. Meld fra om du ser åpne flammer og hvor det brenner
 - d. Meld fra om hvor mange personer vi har i hallen/ har evakuert
- 3) Varsle leder av klubben som igjen varsler foresatte
- 4) INGEN av de frivillige i RSK kan uttale seg offentlig til andre personer eller media om hendelser

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§4.2.A Handlingsplan ved drukning

- 1) Den som oppdager at en elev er i fare eller får mistanke om at en elev kan være i fare, må ta ledelsen og umiddelbart igangsette rednings- avklaringsaksjonen.
- 2) Sikre situasjonen. Gi beskjed til ansvarlig trener som har ansvar om å sikre situasjonen videre. De andre trenerne skal vite hva dette innebærer i forhold til den aktuelle situasjonen og stedet de er på. Sikring innebærer blant annet at alle elevene skal på land, samles i en garderobe skjermet for den skadde
- 3) Få oversikt og velg sikreste, raskeste og mest realistiske redningsmulighet. Å få eleven på land vil her være viktig. Om nødvendig følg opp med livreddende førstehjelp
- 4) Få oversikt og om nødvendig ringe nødtelefon. Dersom situasjonen er uavklart, det vil si man snakker om en mulig farlig situasjon, skal det meldes en "foreløpig melding" til nødnetten og alle forholder seg til de beskjeder som gis.
- 5) Utfør HLR til hjelpen/ ambulansepersonell har overtatt eller eleven har livnet til
- 6) Ansvarlig trener sørger for at en person er klar til å ta i mot nødnetten når de kommer og vise raskeste vei til ulykkesstedet.
- 7) Den som har ledet redningsaksjonen, bør følge med i ambulansen. En av de andre som har tilsyn, varsler leder av klubben som er den som skal varsle foreldrene.

§4.2.B Varslingsplan ved drukning

Ansvarlig trener skal

- 1) Ring HELSE på 113
- 2) Vær rolig og tydelig når du gir informasjon til nødnetten.
 - a. Hvem du er og at du er fra RSK
 - b. Hvor du befinner deg, for eksempel Radøyhallen
 - c. Meld fra om hva som har skjedd, tilstand og iverksatte tiltak
- 3) Varsle leder av klubben som igjen varsler foresatte
- 4) INGEN av de frivillige i RSK kan uttale seg offentlig til andre personer eller media om hendelser.

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§4.3.A Handlingsplan ved skli/ fall/ kutt- og mindre skader

- 1) Den som ser at en elev eller får beskjed om at en elev har falt i garderoben eller bassengområdet skal umiddelbart oppsøke den skadde for å kartlegge skadeomfang
- 2) Sørg for at ANSVARLIG TRENER blir umiddelbart informert om hendelsen, som igjen tar kontroll over situasjonen
- 3) Dersom nødvendig evakuer alle andre personer med unntak at de som er en delaktig i førstehjelp
- 4) Få en rask oversikt over eventuelle skader som stumpskader, brudd eller blødninger
- 5) Dersom personen ikke puster, startes HLR umiddelbart og nødnetten HELSE på 113 varsles
- 6) Dersom personen er bevistløs eller ikke kontaktbar, legges denne i stabilt sideleie og nødnetten HELSE på 113 varsles
- 7) Alle stumpskader mot hodet som ikke fremstår som alvorlig skade SKAL følges opp av helsepersonell på legevakt for kontroll
- 8) Dersom personen har fått kutt og blødninger må blødninger stoppes umiddelbart. Legg press på blødningspunkt, sikre pasienten og hold blødningspunkt høyt.
- 9) Ved større blødninger må det vurderes fortløpende av ANSVARLIG TRENER om varsling av nødnetten HELSE på 113 er nødvendig. Dersom dette ikke vurderes som nødvendig skal pasient kjøres til legevakt for kontroll.
- 10) Dersom personen har fått brudd eller mistanke om brudd skal det vurderes for fare av indre blødninger, og ved behov skal nødnetten HELSE på 113 varsles. Dersom dette vurderes til å ikke være nødvendig skal pasienten kjøres til legevakt for kontroll
- 11) Dersom personen har fått stumpskader som ikke kategoriseres som alvorlig skal skadepunktet nedkjøles med forsiktighet for å begrense hevelser.

§4.3.B Varslingsplan ved skli/ fall/ kutt- og mindre skader

Ansvarlig trener skal ved skade beskrevet på §4.3.A punkt 5, 6, 9 og 10 varsle på følgende måte

- 1) Ring nødnetten HELSE på 113 ved behov
- 2) Vær rolig og tydelig når du gir informasjon til nødnetten.
 - a. Hvem du er og at du er fra RSK
 - b. Hvor du befinner deg, for eksempel Radøyhallen
 - c. Meld fra om hva som har skjedd, tilstand og iverksatte tiltak
- 3) Varsle leder av klubben som igjen varsler foresatte
- 4) INGEN av de frivillige i RSK kan uttale seg offentlig til andre personer eller media om hendelser.

Ansvarlig trener skal ved skade beskrevet på §3.3.A som IKKE medfører at behov for varsling av nødnetat, varsle på følgende måte

- 1) Ved behov for å oppsøke legevakt skal leder av RSK varsles som igjen varsler foresatte
- 2) Ved mindre kutt og stumpskader som ikke har behov for legevakt skal foreldre informeres når eleven blir hentet.

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§5 Krav til trenere i RSK

RSK følger Norges Svømmeforbund (NSF) og Trygg i vann sine retningslinjer.

Instruktører og ledere av aktiviteter skal inneha formell kompetanse tilsvarende kravene satt av NSF.

Ved særskilte anledninger kan styret gi personer med uformell kompetanse anledning til å lede aktiviteter de ikke har formell kompetanse for å lede i klubbens regi.

RSK har følgende minimumskrav for trenere:

- 1) Politiattest
- 2) Livredningskurs
- 3) Førstehjelpskurs
- 4) Trenerattest og formell svømmetrener utdanning fra NSF

RSK har følgende minimumskrav for hjelpetrenerne:

- 1) Politiattest
- 2) Livredningskurs

Alle frivillige i RSK påberoper seg ansvar og skal arbeide bevisst for å forebygge ulykker og helseskader i forbindelse med aktiviteter i regi av klubben

§6 Sikkerhetsrutiner/ tiltak

§6.1 Trenerens ansvar før, under og etter trening

- 1) Det SKAL til enhver til ALLTID være minimum 2 trenere på trening.
Svømmedyktige: Maks antall elever pr trener er 15 stk, og det skal ikke være mer enn 6 svømmere pr bane
Ikke svømmedyktige: Maks antall elever pr trener er 6 stk, og det skal ikke være mer enn 6 svømmere pr bane
- 2) Treneren skal i forkant av treninger sjekke at bassengområdet og garderober er i tilfredsstillende stand før våre elever ankommer.
- 3) Det skal også gjennomføres sjekk av utstyr/ leker i bassenget. Det skal kontrolleres før bruk, så de ikke kan være skadelige for elevene
- 4) Etter treningen er ferdig, skal de se etter att ingen er igjen i garderoberne og ellers i lokalene, og alle gulvflater moppes før de forlater hallen og låser etter seg.
- 5) Låseinstruksene for det enkelte basseng, er trenerens ansvar å følge.

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§6.2 Branninstruks forebyggende tiltak trenere og andre frivillige

Alle plikter å gjøre seg kjent med og sørge for at:

- 1) De ulike rømningsveier
- 2) Bygningen de oppholder seg i
- 3) Hvor brannslukningsutstyret er plassert. (Vannslanger og brannslukningsapp.)
- 4) Hvor de manuelle brannmelderene er
- 5) Vite hvor møteplassen er ute
- 6) Alle dører mot trapperom og som er påmontert dørlukkere er branddører og skal holdes lukket
- 7) Det skal alltid være uhindret vei til alle rømningsveiene.

§6.3 Sjekk av sikkerhetsutstyr

Følgende skal sjekkes månedlig:

- 1) Førstehjelpsskrin er komplett og er tilgjengelig
- 2) At redningsbøye/ line er på plass
- 3) At hjertestarter er på plass
- 4) Dette SKAL kvitteres i «HMS SKJEMA 03-10 Sjekk av sikkerhetsutstyr» som bekrefter at dette er utført.

§6.4 Gjennomføring av brannøvelser og andre redningsøvelser

Det skal utføres brann-, rednings-, skadeøvelser minst 2 ganger i året. Dette for å sikre at rutiner og handlingsplaner er fungerende.

Etter utført øvelse skal HMS SKJEMA 05-10 Utførte øvelser brann, redning og skade kvitteres ut og lagres i HMS perm

Ved eventuelle endringer av utførelse for en mer effektiv utførelse skal dette oppdateres i HMS plan umiddelbart.

Fyll ut HMS SKJEMA 04-10 Forslag til endring av handlings-/ varslingsplan

Denne sendes på epost til leder@radoysymjeklubb.no

En slik endring skal vurderes av styret for en eventuell oppdatering av HMS Plan

§7 Kontakt med presse ved ulykker, ulykkesrapport.

Dersom det skulle oppstå situasjoner og ulykker som det vil bli pressedekning på, skal KUN leder i RSK svare på henvendelser fra media.

Kontakten med media skal KUN gjøres av leder i klubben etter samråd med trener som var involvert i situasjonen, og etter samråd med pårørende og andre involverte parter.

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§8 Debrief og oppfølging etter alvorlige hendelser

Dersom det oppstår alvorlige hendelser, skal følgende punkter under gjennomgås

- 1) Debrief for alle involverte, fortrinnsvis med helsepersonell
- 2) Informere alle medlemmer i klubben om hendelsen
- 3) Alle barn som har vært nært på hendelsen skal snakkes med
- 4) Tilbud om oppfølging ved reaksjoner i etterkant skal gis

§9 Krav til varsling og rapportering

- 1) Ved alle alvorlige hendelser skal dette varsles til leder pr telefon og deretter rapporteres skriftlig til leder@radoosymjeklubb.no snarest mulig og innen 24 timer
HMS SKJEMA 01-10 Rapport om hendelse personskade
- 2) Ved mindre alvorlige hendelser skal dette rapporteres skriftlig til leder@radoosymjeklubb.no snarest mulig
HMS SKJEMA 01-10 Rapport om hendelse personskade
- 3) Ved feil og mangler på HMS utstyr for førstehjelp, redningsbøye/ line, hjertestarter osv
HMS SKJEMA 02-10 Feil og mangler på sikkerhetsutstyr
- 4) Ved feil og mangler på øvrig utstyr som opplæringsmateriell ol
HMS SKJEMA 02-20 Feil og mangler på opplæringsmateriell
- 5) Ved feil og mangler i svømmehall
HMS SKJEMA 02-30 Feil og mangler svømmehall
- 6) Andre uønskede hendelser
HMS SKJEMA 01-20 Rapport om uønsket hendelse

Rapportering av punkt 3-5 sendes til leder@radoosymjeklubb.no innen 48 timer

§10 Oversikt HMS skjema

<i>HMS SKJEMA 01-10</i>	<i>Rapport om hendelse personskade</i>
<i>HMS SKJEMA 01-20</i>	<i>Rapport om uønsket hendelse</i>
<i>HMS SKJEMA 02-10</i>	<i>Feil og mangler på sikkerhetsutstyr</i>
<i>HMS SKJEMA 02-20</i>	<i>Feil og mangler på opplæringsmateriell</i>
<i>HMS SKJEMA 02-30</i>	<i>Feil og mangler svømmehall</i>
<i>HMS SKJEMA 03-10</i>	<i>Sjekk av sikkerhetsutstyr</i>
<i>HMS SKJEMA 04-10</i>	<i>Forslag til endring av handlings-/ varslingsplan</i>
<i>HMS SKJEMA 05-10</i>	<i>Utførte øvelser brann, redning og skade</i>

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144

§11 Revisjoner av HMS Plan

HMS PLAN er ett styrende dokument for Radøy Symjeklubb som skal bidra til å ivareta sikkerheten under våre aktiviteter.

HMS PLAN skal bevisstgjøre alle for å forebygge ulykker og helseskader i forbindelse med aktiviteter i regi av klubben

HMS PLAN er ett flytende dokument som kan revideres fortløpende ved behov, men dog minst 1 gang pr år.

Alle revisjoner skal godkjennes av styret i Radøy Symjeklubb og føres inn i skjema under.

REV NR	Årsak til revisjon	Forfatter	Godkjent styre
Opprettet	Ny HMS plan er utarbeidet, tilpasset RSK aktiviteter	Raymond Njøten	16/4-2024
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			

BRANN	POLITI	HELSE	LEDER RSK
110	112	113	95054144