

Trygghetsplan BSS

Meddelande till Tränarna

Under träning förväntas tränare hålla uppsikt över barnen och med jämna mellanrum räkna in simmarna (detta kan göras tyst i huvudet). Tänk på att informera simmare om att de måste meddela oss om när de kliver upp ur bassängen innan träningen är slut, så att vi vet var de befinner sig, t.ex. vid toalettbesök, fylla på vatten flaska etc. När tränare håller god uppsikt över sin simgrupp kan eventuella avvikelser upptäckas tidigt och en större olycka kan förhindras.

Vid varje träningstillfälle skall åtminstone en myndig tränare alt. representant från styrelsen finnas i simhallen.

Vi lämnar aldrig simmare ensam i simhallen. Simmare får inte hoppa i vattnet innan träning utan närvarande föräldrar. Simmare får heller ej lämnas obevakade i vattnet under träning (därför är vi alltid minst två tränare i varje bassäng), om en tränare måste ursäkta sig från bassäng kanten meddelar de andra tränare och ber dem hålla uppsikt. Vid slutet på ett träningspass får ej simmare lämnas kvar i simhallen, varken i vattnet eller på kanten – utan närvarande förälder. En förälder kan ombes/meddela att de ser över någon annan än sitt eget barn. **Tränaren är alltid sista personen att lämna simhallen.**
OBS: detta gäller ej Mastergruppen – endast barn och ungdomsgrupper.

Om olyckan är framme har vi ett antal åtgärdsplaner som följer nedanför. Vänligen läs dessa och diskutera med dina kollegor för att kunna agera snabbt om olyckan är framme

En gång per kallender år så genomförs en "livräddningsvecka". Detta innebär att alla simgrupper lär sig och överta på livräddning. Hur avancerat och mängden man går igenom anpassas till gruppernas nivåer. Tex så baseras livräddningsträningen för Medley och Teknik A på sectionen livräddning för SSF märket Guldmagistern.

Alla tränare skall ha HLR och underhålla den med en uppföljningskurs minst varannat år.

Actionplaner

Om en simmare mår dåligt, slår sig (ej akut) och förälder inte finns i simhallen, fråga simmaren om de vill att vi ringer på en förälder (telefon nummer finns i simgruppens pärm) Alt. låt de vila på kanten där ni kan ha uppsikt. Om simmaren har tagit sig till simhallen själv avgör BSS att förälder anser att simmaren är tillräckligt gammal för att gå hem tidigt på egen hand, alt gå in i omklädningsrummet och vila utan tränare. Om förälder befinner sig i simhallen, eskortera simmaren till förälder och återgå sedan till din grupp.

Om en simmare slår sig och blöder. En tränare tar hand om den skadade simmaren, medans en annan tränare på plats tar hand om övriga simmare. Kolla hur djupt och hur fort det blöder och om simmaren har mycket ont. Förstahjälpen låda finns i BSS-buren, följ instruktioner för sår rengöring och lägg om passande förband (plåster/kompress etc). Om tränaren inte själv kan lägga om såret och få kontroll på blödningen skall förälder kontaktas och tränare förälder tillsammans kan avgöra om ambulans skall tillkallas.

Om en simmare slår sig i huvudet – är simmaren vid medvetande (JA/NEJ – se nedan)

JA – en tränare undvaras från övriga tränarkåren för att prata med simmaren. Kontrollera att personen inte känner sig yr eller har andra typer av smärtor. Sitt med simmaren lugnt och avvakta. Om symptom för hjärnskakning uppvisas (huvudvärk, yrsel, illamående, kräkningar, oförklarlig & stark trötthet) – ring direkt förälder vid uppvisande av dessa symptom och avgör tillsammans om ambulans skall tillkallas.

NEJ – följ actionplan för allvarlig skada (se nedan)

Allvarig skada: exempel: medvetslös, kraftig blödning, benbrott, - Följ HLR (alla tränare skall gå HLR utbildning minst en gång om året). För denna typ av situation – fördela mellan tränarna i gruppen vem som gör vad utöver HLR åtgärder. Roller att fördela är:

- a) Kontrollera den skadade simmaren – om simmaren ej är medveten eller befinner sig i chock be någon larma direkt – påbörja HLR steg.
- b) Larmande tränare – ringa 112 och ha kontakt med räddningspersonal tills de har nått simhallen
- c) Övriga simmare – resterande tränare ser till att samla in alla andra simmare.
- d) Kontakta förälder – finns kontaktuppgifter för simmare i varje simgrupps pärm.

OBS: finns det fler tränare på plats skicka ut en i receptionen att meddela simhallens personal, resterande tränare assisterar den som påbörjat HLR att hålla alla runt omkring lugna.

Medvetenlös vatten – Följ HLR (alla tränare skall gå HLR utbildning minst en gång om året). För denna typ av situation – fördela mellan tränarna i gruppen vem som gör vad utöver HLR åtgärder. Roller att fördela är:

- a) Få upp simmaren i vattnet. Alla äldre simmare har årligen en livräddningsdag och kan ombes att hjälpa till vid denna typ av situation, då dessa redan befinner sig i vattnet och troligen är närmare den medvetlösa.
- b) Larma – larma direkt utan väntan – stanna på telefonen och behåll kontakt med larmcentralen tills deras personal har nått platsen.
- c) Kontakta förälder – meddela dem vad som hänt och håll dem på telefonen för att uppdatera dem om allt som händer. Håll föräldern så lugn ni kan genom att prata tydligt och betryggande och berätta om allt som händer. Information och tydlighet hjälper om föräldern drabbas av panik.
- d) Samla övriga simmare på land och sätt er tillsammans – trösta och se till att de mår bra och känner att ni har kontroll över situationen.
- e) Be närvarande föräldrar om hjälp att hantera simmare och eventuellt assistera i någon av rollerna.

Förstahjälpen lådan:

Förstahjälpen lådan skall alltid finnas på plats, högst upp i buren – ej tilltäckt eller bakom något annat hindrande föremål.

Förstahjälpen lådan skall alltid medtagas på läger. Inför läger skall innehållet kontrolleras och om något material saknas skall detta anmälas i god tid till Erika Sesemann för inköp.

Om man upptäcker att något material saknas från förstahjälpen lådan är slut skall detta meddelas direkt till Erika Sesemann som är ansvarig för inköp av material till förstahjälpen lådan. Om material behöver inköpas och Erika inte finns tillgänglig får inköp göras och kvitto skickas till kassören för ersättning för utlägg.

OBS! Vi ger inte ut paracetamol till simmare om vi inte har OK från förälder att göra detta. De värktabletter som finns i sjuklådan är i första hand till för tränarna. Anledningen till att alla föräldrar måste ge godkännande innan givande av värktabletter är för att BSS köper in vuxentabletter och dessa kräver att barnet har nått en viss ålder och storlek för att överdosering ej skall ske.