

Sikkerhed i Svømmehallen – Esbjerg Svømmeklub



1. **Ansvar & sikkerhed i den daglige undervisning**
2. **Indhold i bassinlivredderprøven**
3. **Førstehjælp i svømmehallen**
4. **Forholdsregler ved drukneulykker eller nærved drukneulykker**
5. **Forholdsregler ved klorgas i svømmehallen**
6. **Forholdsregler ved brand**
7. **"Kend din hal"**

1. Ansvar & sikkerhed i den daglige undervisning

- Ved alle forhold er det den/de ansvarlige undervisere der har ansvaret!
- Som minimum SKAL der altid være en underviser til stede i hallen med et gyldigt bassinlivredder bevis.
- **Når børnene er til svømning, er de vores ansvar, og sikkerheden har altid første prioritet.**
- Omdrejningspunktet for en god oplevelse i vand er, at børnene føler sig trygge, men også at forældrene føler sig trygge ved dig som underviser. Sørg altid for at have fuldt overblik over alle dine svømmere, så du hurtigt kan gribe ind, hvis der skulle opstå noget.
Fri leg kan fungere som en lille pause, og give tid til at gøre klar til det næste hold, men det er også her risikoen for, at der sker en ulykke er størst – Vær ekstra opmærksom!
- Der bør altid være en underviser på kanten - denne har overblikket.
- Aftal altid et mødested i svømmehallen med dine svømmere – så kan I hurtigt samles, hvis det bliver nødvendigt. Desuden er det godt, at ingen er i tvivl om hvor undervisningen starter.
- Gør det tydeligt, at ingen må hoppe i vandet uden at have fået lov.

2. Indhold i bassinlivredderprøven

Den fulde beskrivelse af bassinprøven, samt video af alle prøver kan findes på Dansk svømmeunions hjemmeside.
<https://www.svoem.org/Discipliner/Livredning/Vandsikkerhed/Proever/Bassin-Livredderproeven/Indhold-i-Bassin-Livredderproeven/>

Nedenfor en kortere beskrivelse af prøvens indhold.

Anlægsdel

- Alarmerings- og evakueringsplaner.
- Placering af telefon til alarmering, ilt-udstyr, hjertestarter og andet sikkerhedsudstyr.
- Specielle sikkerhedsforanstaltninger ved f.eks. vipper, rutsjebaner, klatrevægge- og tårne.
- Sikkerhedsforanstaltninger ved håndtering af kemikalier – herunder klor og syre.

Bassindel

- Udspring fra bassinkant, efterfulgt af 200 meter fri svømning, hvor overblikket skal bevares på de første 50 meter. Maksimumtid: 1 minut og 30 sekunder på de første 50 meter.
- To på hinanden følgende dykninger fra vandtrædning til bassinbund efter bjærgedukke indenfor 60 sek.
- Undsætning af panisk person i vandoverfladen 10 m fra bassinkant. Livredderen skal udføre redningen uden at komme i direkte kontakt med den nødstedte. Hjælpemidler og beroligende kommunikation bør anvendes.
- Redning af bevidstløs person i samarbejde med hjælper.
Livredderen udfører alarmering af hjælper og springer i vandet. Mediet bjærges 25 m, mens der holdes frie luftveje. Livredderen skal demonstrere kunstigt åndedræt i vand(IWR), indtil hjælperen er klar til at

hjælpe med ophaling. Hjælperen skal assistere med redning og genoplivning. Hjælperen alarmerer, henter genoplivningsudstyr og assisterer med ophaling af mediet. Hjerter-lunge-redning med anlæggets genoplivningsudstyr demonstreres på voksendukke i samarbejde med hjælper. Redningen afsluttes med at mediet lejres i stabilt sideleje.

- Redning af bevidstløs barn uden hjælper.
En bjærgedukke er placeret i bassinets dybeste del 10 m fra livredderen. Livredderen springer i vandet og udfører skrådyk mod bjærgedukke. Dukken opsamles, og slippes i vandoverfladen og medie bjærges til kanten, mens der holdes frie luftveje. Mediet ophales alene og genoplivning startes på junior- eller spædbarnsdukke. **Såfremt livredderen har en mobiltelefon til rådighed gives 5 indblæsninger, herefter udfører livredderen en forestillet alarmering til Alarmcentralen med telefonen på højttaler, imens der fortsættes genoplivning, alternativt alarmeres efter 1 minuts genoplivning.** Redningen afsluttes med stabilt sideleje efter minimum to minutters yderligere genoplivning, hvor anlæggets genoplivningsudstyr benyttes.
- Håndtering af nakkeskade
Et medie simulerer en skade på nakken ved at ligge livløst i vandoverfladen på lavt vand. Mediet er ved bevidsthed. Livredderen demonstrerer et Nakke-hoved-hold på mediet eller stabiliserer, i samarbejde med hjælper, mediet ved hjælp af spineboard. Håndtering af nakkeskader diskuteres.
- Mundtlig eksamination
Livredderen svarer mundtligt på spørgsmål omkring førstehjælp til skader, der kan opstå i anlægget (faldskader, blødninger, hedeslag, kramper mm.). Overhøringen kan desuden berøre genoplivning og brug af anlæggets genoplivningsudstyr.

3. Førstehjælp i svømmehallen

Har du nogle spørgsmål til nedenstående eller lyst til at øve noget af det, er du altid velkommen til at kontakte Jacob Holm, 22741099. Førstehjælpsdukker og træningshjerterstarter forefindes i klubhuset, og du er altid velkommen til, at komme forbi og prøve udstyret.

- **Førstehjælp til bevidstløs**
Tjek bevidsthed – Ryst i personen, råb er du okay?!
Ved bevidstløshed kontrolleres om der er vejtrækning ved hageløft i op til 10 sekunder.

Ved vejtrækning ligg personen i stabilt sideleje, husk at skabe frie luftveje. Der alarmeres til 112. Vejtrækningen kontrolleres løbende.

Ved mangel på vejtrækning gives der altid 5 indblæsninger til børn, samt voksne der har været i forbindelse med vand. Husk at flytte din mund væk og kigge ned på den nødstedtes brystkasse mellem hver indblæsning, så du indånder frisk luft. Herefter startes hjerter-lungeredning med 30 tryk og 2 indblæsninger. Til børn gives efter de 5 indblæsninger, 15 tryk og 2 indblæsninger. Hjertestarter påsættes når hjælper kommer tilbage med den, og af hjælper såfremt han/hun kan dette. Efter hjertestarteren har analyseret, og eventuelt stødt, fortsættes hjerter-lungeredning til ambulancefolkene stopper dig.

Generelt om genoplivning se disse film:

<https://genoplivning.dk/hjertestop/traed-til-ved-hjertestop/instruktionsfilm/>

Uddybende Videoer, førstehjælp til:

Bevidstløs barn: <https://www.youtube.com/watch?v=7woAP-CB0UU>

Bevidstløs baby: <https://vimeo.com/73810270>

Redningsscenarie i svømmehallen: <https://www.youtube.com/watch?v=w5emvH7FLoM>

Brug af hjertestarter/AED på barn: <https://www.youtube.com/watch?v=cDm9Aj5LTso>

OBS: Ovenstående videoer er lavet ud fra de gamle HLR-algoritmer til børn. Vær derfor opmærksom på det der skal køres 5 indblæsninger, og herefter 15:2 ved genoplivning af børn. Øvrige dele af videoerne er fortsat retvisende!

▪ Astma

Symptomer: Problemer med vejrtrækning, hvæsen/piben ved udånding, angst, blå læber

Handling: Personen vil helst sidde, eller stå foroverbøjet, spørg pårørende om kendskab til astma og giv evt. medicin, ring 112 hvis tilstanden forværres (blå læber).

▪ Epilepsi

Symptomer: Kramper, stivhed i hele kroppen og ukontaktbar

Handling: Hold ikke hovedet fast, men støt personens hoved så det ikke bliver banket mod gulvet, læg evt. en plade eller andet blødt under hovedet. Flyt eventuelt personen, så vedkommende ikke kan støde ind i noget. Ring 112 hurtigst muligt.

▪ Sukkersyge (Højt/lavt blodsukker)

Symptomer lavt blodsukker: Bevidsthedsforstyrrelse, kramper, "Fuldskab" (Virker beruset)

Handling lavt blodsukker: Såfremt personen er vågen gives noget sukkerholdigt (Juice/Druesukker). Ring 112 i akutte tilfælde eller hvis tilstanden forværres og sukker ikke har nogen effekt.

Symptomer højt blodsukker: bevidsthedsforstyrrelse, acetonelugt ud af munden, "Fuldskab"

Handling højt blodsukker: Samme som ved for lavt blodsukker.

Det kan være rigtig svært at kende forskel på højt og lavt blodsukker – og det skader ikke at give en person med for højt blodsukker mere sukker, men det kan være altafgørende ved for lavt blodsukker, derfor gives altid sukker uanset om det mistænkes for højt eller lavt blodsukker.

Har personen selv insulin og er i stand til SELV at tage det, efter at have målt et højt blodsukker, kan de gøre det. Du må ALDRIG selv give en person medicin, heller ikke hvis de beder dig om hjælp! – Ring i stedet til forældre eller 112 hvis det ikke bliver bedre efter indtagelse af sukker.

▪ Nakke/rygskader

Symptomer: Ondt i nakke/ryg efter fald, snurren i fingre/ ben, følelsesløshed i ben eller arme, lammelse.

Handling hvis personen ligger i vandet: Brug nakke-hoved-hold (Dybt vand) eller strakte-arme-hold (lavt vand) så personens hoved holdes stille. Instruer i at svarer ja/nej på spørgsmål og ikke nikke/ryste hovedet. Såfremt muligt støt personen i vandet (gerne på lavt vand) indtil ambulancen kommer og kan hjælpe med optagning.

Er det nødvendigt at få personen op på land, brug alle de hænder der er til rådighed i svømmehallen. Få personen på land med mindst mulig bevægelse.

HUSK: Liv frem for førlighed! Er personen bevidstløs uden vejrtrækning, bringes denne på land hurtigst muligt og der påbegyndes Hjerter-lunge-redning.

Video Nakke-hoved-hold og strakte-arme-hold : https://www.youtube.com/watch?v=2vNGt_fg60c

Handling hvis personen er på land: lad personen stå/sidde/ligge i findestilling og støt hoved. Instruer i at svarer ja/nej på spørgsmål og ikke nikke/ryste med hovedet. Er personen stående, lad dem stå hvis de kan, hold hovedet stille. Har de behov for at komme ned at ligge/sidde, lad som gøre det selv såfremt det er muligt uden det gør ondt. Støt hoved.

Sikkerhed i Svømmehallen – Esbjerg Svømmeklub



- **Apopleksi (Hjerneblødning/Blodprop i hjernen)**
Symptomer: Taleforstyrrelser, forståelsesproblemer, ansigtslammelse/hængende mundvige, nedsat kraft i den ene kropshalvdel, koordinations- og balanceproblemer.
Handling: Sæt eller læg personen ned. Berolig personen, så iltforbrug mindskes. Ring 112.
- **Blodprop i hjertet**
Symptomer: Trykken/smerter i brystet, udstråling af smerte til venstre skulder og/eller kæbeparti, svimmelhed, besvimelse og hjertestop.
Handling: Sæt eller læg personen ned. Undgå anstrengelse, berolig personen, så iltforbrug mindskes. Ring 112. Ved hjertestop påbegyndes hjerte-lunge-redning.
- **Fremmedlegeme i luftvejene**
Symptomer: fremmedlegeme der helt eller delvist blokerer luftvejene, vejrtrækningsbesvær, pibende vejrtrækning, blå læber, angst
Handling: Få personen til at hoste såfremt det er muligt. Ved svær luftvejsblokering foretages Heimlich manøvre. Ved spædbørn foretages skiftevis 5 klap mellem skulderbladene og 5 stødende brystkompressioner.
Video: Fremmedlegeme i luftvejene/Heimlich manøvre: <https://vimeo.com/73753028>
Video: Fremmedlegeme i luftvejene baby: <https://vimeo.com/73669871>

4. Forholdsregler ved drukneulykker eller nærved drukneulykker

- Er der andre i hallen alarmeres disse først
- Nærmeste underviser bringer den forulykkede i land og starter førstehjælp.
- Den/de andre undervisere/assisterende undervisere kalder alle øvrige børn op af vandet og henter førstehjælpskufferten(ilt) & hjertestarteren.
- Der tilkaldes hjælp:
 - ❖ Ved ulykker, hvor ambulance er nødvendig, ring: 112:
 - Meld ambulance
 - Hvor ulykken er sket - hvorfra du alarmerer
 - Hvad der er sket, eventuelt særlige forhold
 - Hvor mange tilskadede
 - Aftal mødested for ambulancen
 - Modtag ambulancen ved aftalte mødested, giv besked om hvor den forulykkede befinder sig – Send forældre/assisterende underviser ud for at tage imod ambulancen ved vejen.
 - Barnets forældre kontaktes (i samarbejde med ambulancereddere) – telefonnummer findes på Klub-modul/Holdliste
 - Klubchef Mikkel Møller informeres hurtigst muligt på Tlf. 26 21 09 44
Kan du ikke få fat i Mikkel kontaktes Breddechef Milla Bauer på Tlf. 40 13 17 22
Kan du ikke få fat i Milla kontaktes formand Robert Heeb på Tlf. 21 41 87 33
 - ❖ Ved ulykker, hvor ambulance ikke er nødvendig
 - Er barnet ikke i stand (fysisk eller mentalt) til at fortsætte undervisningen kontaktes forældre – telefonnummer findes på Klub-modul/Holdliste

5. Forholdsregler ved klorgas i svømmehallen

- Vær opmærksom på symptomer som hoste, irritation i luftvejene, astmalignende symptomer ved dem der befinder sig i svømmehallen
- Der meddeles, at alle skal forlade svømmehallen øjeblikkeligt til passende mødested udenfor.
- Samtidig tilkaldes hjælp via 112, giv besked om klorgasudslip i svømmehallen.
- Alle svømmere og undervisere vurderes af ambulancetjenesten, inden de evt. sendes videre til sygehuset – Ingen må tage hjem!
- Modtag hjælp ved aftalte mødested, giv besked om hvor udslippet er, og om der er flere folk i bygningen.
- Klubchef Mikkel Møller informeres hurtigst muligt på Tlf. 26 21 09 44
Kan du ikke få fat i Mikkel kontaktes Breddechef Milla Bauer på Tlf. 40 13 17 22
Kan du ikke få fat i Milla kontaktes formand Robert Heeb på Tlf. 21 41 87 33

6. Forholdsregler ved brand

- Der meddeles, at alle skal forlade svømmehallen øjeblikkeligt til passende mødested udenfor.
- Red mennesker i fare, husk at tjekke alle steder hvis muligt – Du har ansvar for børnene!
- Alarmer brandvæsnet via 112.
- Sluk branden med tilstedeværende slukningsmidler – om muligt.
- Begræns ilden ved at lukke døre.
- Modtag brandvæsnet ved aftalte mødested, giv besked om hvor branden er, og om der er flere folk i bygningen.
- Klubchef Mikkel Møller informeres hurtigst muligt på Tlf. 26 21 09 44
Kan du ikke få fat i Mikkel kontaktes Breddechef Milla Bauer på Tlf. 40 13 17 22
Kan du ikke få fat i Milla kontaktes formand Robert Heeb på Tlf. 21 41 87 33

”Kend din hal”

Kendskabet til din svømmehal kan være altafgørende for succes i en livstruende situation hvor der er behov for hurtig hjælp med det rigtige udstyr. Orienter dig derfor ALTID om forholdene i din hal. Er du ny i hallen spørg de andre til råds inden din første undervisningsgang. Nedenfor er en kort gennemgang af de vigtigste informationer til hver svømmehal i Esbjerg

Bohrskolen - Fourfeldt

- Adresse: Nordre Fovrfeldvej 1, 6710 Esbjerg V
- Placering af telefon: Underviserens egen mobiltelefon placeres på ”alarm telefon” hylden i svømmehallen. Husk at instruere eventuelt andre undervisere om brugen af denne, inden undervisningen starter.
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: I skabet der hænger hvor man kommer ind fra pigernes omklædningsrum
- Placering af hjertestarter: Ved indgangen til skolen, modsat den ende af stien hvor hovedindgangen til svømmehallen er.

Sikkerhed i Svømmehallen – Esbjerg Svømmeklub



- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: For enden af parkeringspladsen, send en helt op til hovedvejen for at tage imod ambulancen. Sørg for at døren ud til gangen fra svømmehallen er låst op, så der er hurtig adgang uden om omklædningsrummene.

Auraskolen - Hjerting

- Adresse: Gl. Guldagervej 53, 6710 Esbjerg
- Placering af telefon: Underviserens egen mobiltelefon placeres på "alarm telefon" hylden i svømmehallen. Husk at instruere eventuelt andre undervisere om brugen af denne, inden undervisningen starter.
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: I "buret" i svømmehallen
- Placering af hjertestarter: Ved hovedindgangen til svømmehallen
- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: På parkeringspladsen ved svømmehallen, sørg for at alle døre hele vejen ind til svømmehallen er låst op.

Urban P (Præstegårdsskolen)

- Adresse: Søndervangen 18, 6700 Esbjerg
- Placering af telefon: Underviserens egen mobiltelefon placeres på "alarm telefon" hylden i svømmehallen. Husk at instruere eventuelt andre undervisere om brugen af denne, inden undervisningen starter.
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: I skabet på væggen i hjørnet i den lave ende
- Placering af hjertestarter: Ingen hjertestarter tilknyttet svømmehallen.
- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: Uden for den automatiske dør. Sørg for at der er åbent gennem den lille mellemgang ud til gangen. Husk at sende nogen helt ud til hovedvejen for at modtage ambulancen.

Cosmosskolen - Spangsbjerg

- Adresse: Skrænten 120, 6700 Esbjerg
- Placering af telefon: Underviserens egen mobiltelefon placeres på "alarm telefon" hylden i svømmehallen. Husk at instruere eventuelt andre undervisere om brugen af denne, inden undervisningen starter.
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: I skabet på væggen modsat dørene til omklædningsrummene
- Placering af hjertestarter: Bag døren ind til idrætshallen, lidt ved siden af indgangen til svømmehallen i gården. For at åbne døren herind skal der bruges en nøglechip, denne findes i skabet med iltkufferten.
- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: I skolegården. Send en hjælper ud for at modtage ambulancen ved hovedvejen, denne instrueres i at sørge for at alle døre ind til svømmehallen er åbne.

Svømmestadion Danmark

Her kontaktes livredderne altid for hjælp! Brug nødkald på væggen

- Adresse: Gl. Vardevej 60, 6700 Esbjerg
- Placering af telefon: I receptionen og i forlommen på førstehjælpstasken (Kun når SVDK er åben)
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: I førstehjælpstasken i livredderburet ved 50 meterbassinet
- Placering af hjertestarter: I førstehjælpstasken i livredderburet ved 50 meterbassinet
- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: Ved hovedindgangen. Døren ved bane 9 i konkurrencebassinet åbnes så ambulancefolkene kan komme denne vej ind.

Sikkerhed i Svømmehallen – Esbjerg Svømmeklub



UC Syddanmark (Seminarier)

- Adresse: Skolebakken 171, 6705 Esbjerg Ø
- Placering af telefon: Underviserens egen mobiltelefon placeres på "alarm telefon" hylden i svømmehallen. Husk at instruere eventuelt andre undervisere om brugen af denne inden undervisningen starter.
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: Hænger på væggen bag glasvæggen til højre for skabene
- Placering af hjertestarter: Udenfor til højre for indgangen til boldspilhallen oppe på parkeringspladsen
- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: Ude ved parkeringspladsen. Åbn dørene ud til affaldsskakten så ambulancen, kan komme den vej ind.

Bohrskolen – Vita/Vestervang

- Adresse: Vester Gjesingvej 28, 6715 Esbjerg N
- Placering af telefon: Underviserens egen mobiltelefon placeres på "alarm telefon" hylden i svømmehallen. Husk at instruere eventuelt andre undervisere om brugen af denne inden undervisningen starter.
- Placering af ilt & førstehjælpsudstyr: Hænger på væggen i svømmehallen på samme side som det hvide bur
- Placering af hjertestarter: I forhallen inden indgangen til omklædningsrummene
- Mødested for Ambulance/redningsvej til svømmehallen: Helt oppe ved indkørslen til parkeringspladsen. Guide ambulancen ind i gården.
Sørg for at have åbnet den grå dobbeltdør ved det lille bassin (Håndtag ligger ved iltkuffert) så ambulanceredderne hurtigt kan komme ind.