



# SÄKERHETSPLAN

## Regionsmästerskap Optimist 2026

På Regionsmästerkapet deltar ca 60 båtar. Vårt mål är att kunna leverera en säker och trygg upplevelse för alla deltagarna. För att klara detta kommer alla deltagande coach- och fölgebåtar att ingå i säkerhetsorganisationen. Vänligen läs detta dokument noga innan ni beger er ut på sjön.

### 112

Nödnummer **112** när du behöver omedelbar hjälp från: Polis, Ambulans, Räddningstjänst/Brandkår, Sjöräddning m.m. Det är viktigt att den första som ser en nödsituation eller annan allvarlig olycka larmar **112** direkt. Säkerhetschefen eller någon annan inom säkerhetsorganisationen behöver inte tillfrågas innan. Bättre att larma en gång för mycket än inte alls. Efter att olyckan är det säkerhetschefen och Tävlingsledaren/KSSS VD som sköter all kommunikation med t.ex. anhöriga, media m.fl.

**När du larmar får du svara på ett antal frågor och det är då viktigt att du uppger rätt adress: KSSS Hotellvägen 9, Saltsjöbaden.**

### Säkerhetsansvarig

**Säkerhetsansvarig på banorna är Mathias Hermansson 0709-999444. Mathias har kontakter med alla organisationer som kan tänkas medverka vid ett olyckstillbud, sjukvård etc.**

### Läkare

KSSS har läkare på plats, Läkare Mattias Soop, 073-5430462. Under dagen är Mattias på vattnet och även del av säkerhetsorganisationen. Vänligen kontakta regattaexpeditionen om det finns fler personer som är läkare eller sjuksköterska på plats.

### **Radioapparater och samband**

Vi jobbar huvudsakligen med VHF-apparater och varje bana har en separat kanal för genomförandet av seglingarna. Gemensamt för alla banor är att kanal 74 gäller för säkerhets kommunikation. Om detta av någon anledning inte fungerar använder vi mobiler.

### **Förbandsväskor**

På startfartygen och alla KSSS funktionärsbåtar har en första förbandsväska.

### **Säkerhet och rapportering om deltagande**

I syfte att öka säkerheten för deltagarna under regattan vill vi att de båtar som avviker från normal transport till och från respektive banområde rapporterar (via sms) till tävlingsledningen. Följande gäller:

\* När en deltagare beslutar sig för att inte segla ut till banområdet, eller när en enskild båt lämnar banområdet utanför den normala in och utseglingen före och efter dagens seglingar skall denne snarast möjligt rapportera detta till tävlingsledningen.

\* Rapporten sker genom att deltagaren själv, dess coach eller att deltagaren ber en funktionär, skickar ett SMS (ev med bild) till tävlingsledningen på 070-306 51 57 med texten: **KLASS\_SEGELNUMMER\_BRYTER SEGLING #3.**

### **Uppsamlingsplats på vattnet**

Om vi får en besvärlig situation med flera seglare som har hamnat i vattnet så är start- och målfartyg uppsamlingsplats. **Människor går alltid före egendom.**

### **Mötesplats för ambulans**

Utanför KSSS klubbhus, Hotellvägen 9, Saltsjöbaden.

### **Hjärtstartare**

På Sjövillan huset (mitt emot KSSS klubbhus) finns hjärtstartare och KSSS kanslipersonal har utbildning.

### **Apotek**

Apotek Hjärtat vid ICA Maxi Nacka Forum **077-140 54 05**

### **Sjukvårdsupplysningen**

**Allmän sjukvårdsrådgivning, Vårdguiden: 1177**

### **Närmaste sjukhus**

Närakuten på Nacka Närsjukhus är öppen alla dagar, kl 8.00 - 22.00.

Telefon: **08-601 53 53**

## **Snabbguide för funktionärer vid olycka**

### **Vad gör jag medan jag väntar?**

Basic Life Support – BLS är numera benämningen på det som kallades ABC-sjukvård där står A för andning, B för blödning och C för chock.

#### **A - Andning**

När det har hänt en olycka är det lätt att man fokuserar på det man ser nämligen blod och på att stoppa en blödning... Men det är ingen idé att göra något åt det om den olycksdrabbade inte andas. Andning är alltid viktigast. För att kontrollera att den skadade andas är nyckelorden titta, lyssna, känna. Luta örat mot munnen, titta mot bröstkorgen och lyssna och känn efter andetag.

En av de vanligaste orsakerna att man inte andas är att det finns ett hinder i luftvägarna. Känn först efter i munnen om det finns något där och försök öppna luftvägarna. Man kan också lätta på åtsittande kläder. Ett sätt att få fria luftvägar är att ta tag i huvudet och lyfta underkäken försiktigt. När man konstaterat att den skadade andas är det bäst att lägga den i stabilt sidoläge (framstupa sidoläge). Det är också viktigt att hela tiden kontrollera att den skadade fortfarande andas. Om man känner sig osäker kan man alltid få instruktioner från SOS medan man väntar på hjälp.

Om den skadade fortfarande inte andas fast man rensat och skapat fria luftvägar får man göra munmotmun-metoden. Här lyfter man hakan något och håller för den skadades näsa varefter man blåser in ett normalstort andetag, detta upprepar man sedan i lugn takt.

En annan orsak till att man inte andas är att det fastnat något i luftstrupen. Det man då kan försöka är Heimlich manöver. Man ställer sig bakom den som har något i halsen och tar tag precis under bröstkorgen och trycker till ordentligt. Meningen är att den luftpuff man åstadkommer skall pressa upp det som fastnat. När det gäller mindre barn kan ett alternativ vara att vända dem upp och ner och försöka skaka ut det som fastnat.

#### **B - Blödning**

Blod utgör ungefär 7% av kroppsvikten och en förlust av 30% av detta är livshotande. Något som kan orsaka stor blodförlust är frakturer av olika slag. Man skiljer mellan yttre- och inre blödningar. I detta fall är inre blödningar det luriga eftersom de inte syns. Här kan man inte som lekman göra speciellt mycket mer än kalla på hjälp. När det handlar om en yttre blödning skall man försöka stoppa blodförlusten så gott man kan med hjälp av tryckförband eller högläge.

## **C - Chock**

Att en människa går in i chock beror på att den cirkulerande blodvolymen är för liten för kärlträdet. Detta är ett livshotande tillstånd och kan orsakas av till exempel blödning, brännskador, allergi, hjärtsvikt eller annat. Varningstecken för chock är att den skadade har en snabb och tunn puls, är blek, kallsvettig, visar tecken på oro eller förvirring, är törstig och/ eller har en snabb och ytlig andning. Tillståndet leder så småningom till medvetlöshet och hjärtstillestånd.

Det man kan göra om man misstänker att någon håller på att gå in i chock är att skapa fria luftvägar, lägga personen i stabilt sidoläge, placera benen högt, stoppa eller minska blod- och vätskeförluster. Man skall inte ge dryck eller lämna personen ensam! Kalla också genast på hjälp!

## **Vad skall jag göra om jag råkar ut för...**

### **Drunkningstillbud?**

Det första man skall göra för någon som har råkat ut för ett drunkningstillbud är ABC sjukvård. De som legat i vatten är ofta nerkylda vilket i sig är ett allvarligt tillstånd. Det man då skall tänka på är att benen inte skall vara neråt – lägg benen högt! Om möjligt skall man också försöka ta upp personen ur vattnet i liggande ställning. Allt man gör (t ex ABC) skall man göra ytterst försiktigt, då man annars kan utlösa hjärtstillestånd. När personen är uppe ur vattnet skall man förhindra ytterligare förlust av värme till exempel genom torra kläder och normal rumstemperatur. Om personer vill ha något att dricka är det ok, så länge personen kan dricka själv.

### **Brännskador**

Allvarlighetsgraden i brännskador beror på djup och utbredning. Också här är det ABC som gäller. Viktigt är också att spola länge med kallt vatten, dock inte så länge att den skadade börjar huttra. Efter man kylt ner skadan så mycket som möjligt skall man lägga på ett rent och torrt förband, byt om det blöder / vätskar igenom.

### **Frakturer**

Om man misstänker att det är något brutet är det återigen ABC som gäller. Man kan också, så gott man kan, försöka stabilisera skadan genom att fästa något stelt på varje sida och håll den skadade delen högt.

### **Sjösjuka**

Detta gissel kan man lättast förebygga genom att vara Torr Varm och Mätt innan man ger sig ut på havet. Det kan också vara idé att äta sjösjuketabletter. Det finns en mängd olika varianter och det är bara att prova sig fram.

### **Allergi**

Symptom på att någon fått en allergisk reaktion är: Klåda, rinnande slemhinnor, svullnader, utslag, andningssvårigheter och chock. Vad man skall göra är fråga efter allergimedicin samt ge ABC-sjukvård.

### **Diabetes**

Om man misstänker att någon blir dålig på grund av diabetes är det bästa att chansa på att ge den sjuka socker. Om man har tillgång på honung kan det fungera att smeta det på läpparna även om den sjuke är medvetlös. För att få tag på socker kan man leta i den sjukas fickor då diabetiker oftast bär det med sig.

## VHF

Seglingsledningen finns på VHF kanal 71. Säkerhetskanal är 74.

## APPENDIX 2 – Preliminära banområden

