

Version: 1.0

Beslutad av styrelsen den: 26 augusti 2019

Styrdokument för Fridykarsektionen, YDS Nautilus.

Detta dokument gäller tills att YDS Nautilus styrelse beslutar annat.

Till detta dokument finns det två excelbilagor som ska användas för den löpande verksamheten.

- **Administration**

Detta dokument är till för att registrera medlemmar, provtillfällen, medlemsavgift och certifikatprogress.

- **Terminsschema**

Detta dokument är till för att planera de olika aktiviteterna under termin och resurser (instruktörer)

Innehåll

Version:	1
Beslutad av styrelsen den: 26 augusti 2019	1
Styrdokument för Fridykarsektionen, YDS Nautilus.....	1
Verksamhetsidé	3
Verksamhetsplan	3
Mål/Nyckeltal	3
Aktiviteter	3
Rutiner	4
Säkerhetsrutin för fridykarverksamhet inomhus av YDS Nautilus... 4	4
Allmänt	4
Att följa vid varje inomhusträningstillfälle.....	4
Att driva ett träningstillfälle på ett säkert sätt.....	4
Förutse risker	5
Orosanmälan	6
Rutin vid olycka	6
Vid lättare olycka/incident, som ej behöver professionell läkarvård eller är ej livshotande.....	6
Vid olycka som behöver professionell läkarvård men som ej är livshotande.....	6
Vid olycka som är livshotande.....	6
Process (LABC):	7
Kommunikation.....	7
Uppföljning	8
Ansvar	8
Administrativ rutin för fridykarverksamhet inomhus av YDS Nautilus	8
Inledning	8
Registrering av personlig data.....	8
Att följa vid varje inomhusträningstillfälle.....	9
Registrering av progress i fridykarcertifikat.....	9

Verksamhetsidé

”

Ystads dyksällskap Nautilus Fridykarsektion finns för att lära ut fridykning på ett säkert, strukturerat och roligt sätt i ett socialt sammanhang. Vi vänder oss till alla; barn och vuxna, som har aktuella simkunskaper i paritet med simborgarmärket och som kan lyssna och utföra instruktioner. Sektionen har inte åldersgräns för deltagande i verksamheten. Vi välkomnar individer med funktionsnedsättning men vi får bestämma vad vi kan erbjuda från fall till fall utifrån klubbens resurser. Vår verksamhet ska kunna upplevas som meningsfull i ett längre perspektiv för deltagaren.

”

Verksamhetsplan

Mål/Nyckeltal

- Nyckeltal 1. Trendande antal deltagare. Antalet deltagare ska öka sedan föregående uppföljning. Nämda nyckeltal indikerar om vi driver verksamheten säkert, strukturerat, roligt och socialt. Även i ett längre perspektiv. Gör vi inte det, kommer deltagare sluta att komma till aktiviteterna.
- Nyckeltal 2. Antal olyckor som är så allvarliga att ambulanspersonal behövs ska vara 0 per termin. Detta nyckeltal har sin grund i säkerheten i verksamhetsidén.
- Nyckeltal 3. Varje termin ska deltagare examineras i SSDF's olika certifikat. Detta nyckeltal kopplar till att lära sig fridykning på ett strukturerat och säkert sätt.

Aktiviteter

De aktiviteter som fridykarsektionen erbjuder är följande:

- Generell fridykarträning

Strukturerad fridykarträning som grundar sig i verksamhetsidén.

- Fridykarcertifieringsträning

Strukturerad träning som leder till att utövaren klarar certifieringskraven enligt SSDF.

- Livräddning

Strukturerad träning som utvecklar utövarens färdigheter inom livräddning.

- Utflykter

Fridykarsektionen ska utföra regelbundet fridykarrelaterade dagsutflykter och flerdagarsläger.

Rutiner

Säkerhetsrutin för fridykarverksamhet inomhus av YDS Nautilus

Inledning

Denna rutin ska alltid följas vid inomhusträning för att YDS Nautilus på ett systematiskt sätt, alltid bedriver sin verksamhet säkert. Aktuellt dokument kommer att fortlöpande revideras men varje ändring kommer att beslutas av styrelsen.

Allmänt

Fridykning är förhållandevis ofarligt men det kan ske olyckor som i värsta fall kan leda till död. Därför är det viktigt att ha och följa en säkerhetsrutin.

Det är Styrelseordförande i YDS Nautilus som har det yttersta ansvaret för verksamheten. Med det sagt ska varje träningstillfälle ha en uttalad huvudinstruktör som driver och beslutar det aktuella träningstillfället. Huvudinstruktören ska arbeta enligt denna säkerhetsrutin. Denna säkerhetsrutin baseras på SSDF's säkerhetstext från deras fridykarinstruktörsutbildning.

Att följa vid varje inomhusträningstillfälle

Att driva ett träningstillfälle på ett säkert sätt

Övervakning

Den viktigaste regeln för att bedriva fridykarverksamhet är att den alltid ska utföras övervakad. Därför är det av yttersta vikt att instruktörerna leder verksamheten så att den alltid är övervakad. Olika situationer kräver olika nivåer av övervakning. Men i grund och botten ska det finnas en genomtänkt och medveten bevakningsåtgärd på varje träningstillfälle. För att få rätt förutsättningar i övervakningsarbetet krävs det att man kvantifierat förutsättningarna. Därför är det ytterst viktigt att man följer den administrativa rutinen som innebär att man dokumenterar vem som är på den aktuella träningen. Vet du inte hur många deltagare du har och vem det är (individuella förutsättningar), så är det svårt att bedriva en säker verksamhet.

Krävs det anpassning som att dela upp grupper, slå ihop grupper, förenkla aktiviteter, för att kunna säkerhetsställa en adekvat övervakning med de aktuella resurser man har för tillfället, så är det upp till ansvarig instruktör att besluta så.

Exempel på beslut kan vara:

- Dela upp deltagarna i mindre grupper med en instruktör för varje grupp vid mer riskfyllda aktiviteter
- Slå ihop grupper när det inte finns instruktörer som kan övervaka flera grupper
- Välja enklare aktiviteter när det inte finns instruktörer som kan hjälpa till med övervakning

SSDF skiljer på allmän och särskild uppsikt. Allmän uppsikt betyder att en eller flera instruktörer aktivt har uppsyn över en eller flera grupper med deltagare. Allmän uppsikt används där förhållandena är sådana att instruktören anser att risken för allvarlig olycka är mycket liten.

Aktiviteter där allmän uppsikt kan vara adekvat är:

- Landbaserade aktiviteter
- Aktiviteter i vattnet som inte innefattar högre prestation som maximal anhållning eller hård fysisk prestation

Särskild uppsikt menas med att en individ aktivt och utan uppehåll övervakar en annan individ under en aktivitet. Den som har uppsikt ska kunna ingripa direkt. Särskild uppsikt används vid aktiviteter där en individ försöker prestera maximalt vid anhållning eller fysisk prestation. Särskild uppsikt ska även användas vid aktiviteter där risken helt enkelt är högre än normalt.

Aktiviteter där särskild uppsikt kan vara adekvat är:

- Statisk apnea
- Dynamisk apnea
- Olika övningar under vattnet som att ta på sig mask, fenor och/eller viktbälte

Men också:

- Hopp från trampolin

Pardykning

Instruktören ska sträva efter att mer avancerade aktiviteter ska göras i par. Då blir övervakningen automatiskt högre.

Lära känna sin och andras utrustning

Deltagare ska lära sig hur sin och andras utrustning fungerar.

Förutse risker

Instruktörerna ska proaktivt och kontinuerligt leta efter risker under rådande verksamhet. Sådan risker kan vara:

- Halkrisk
- Lek med viktbälten
- Hyperventilering
- Hopp från trampolin eller kant
- Dyk från kanten på grunt vatten
- Tävling i olika former där man håller andan under vattnet.
- Fysisk prestation vid förkylning

En annan risk är att badhuset är en stor byggnad med många smårum. Det är inte alltid vi är ensamma i byggnaden. Det händer tyvärr att människor blir utsatta för ofredande. Därför ska aktiviteter i andra rum än vid huvudbassängen riskutvärderas.

Det är instruktörernas uppgift att identifiera risker och ta beslut för att eliminera dessa.

Orosanmälan

Om instruktörerna får anledning att tro att ett barn eller ungdom far illa i sitt liv, ska detta anmälas till Socialtjänsten.

Rutin vid olycka

Huvudinstruktören ska alltid se till att det finns en funktionsduglig mobiltelefon lättillgänglig vid alla träningar. Finns det flera instruktörer, ska dessa bli informerade var telefonen finns och hur den fungerar. Telefonen är till för att larma räddningstjänst. Det ska finnas första hjälpenutrustning på plats som ska innehålla plåster, desinfektion och tryckförband. Instruktörerna ska kunna hantera ett tryckförband.

Vid lättare olycka/incident, som ej behöver professionell läkarvård eller är ej livshotande

Om en olycka sker som inte är livshotande eller allvarlig ska Instruktören:

- Se till att den drabbade blir omhändertagen och känner sig ok efter omständigheterna
- Eventuellt Kontakta föräldrar i förväg för att informera
- Se till att deltagaren blir hämtad eller säkert kan ta sig hem efter träningen.

Exempel:

- Mindre/ytligt skrubbsår
- Mindre blåmärke på mjukdelar (ej huvud)
- Lättare nedkylning
- Allmän ledsenhet

Vid olycka som behöver professionell läkarvård men som ej är livshotande

Om en olycka sker som inte är livshotande eller allvarlig ska Instruktören:

- Se till att den drabbade blir omhändertagen och känner sig ok efter omständigheterna
- Alltid kontakta förälder
- Se till att förälder hämtar snarast och att denna tar över ansvaret och åker vidare till sjukvården
- Om man inte får tag på förälder till barn/ungdom, ansvarar för att deltagaren kommer till sjukvård.

Exempel:

- Djupare sår som behöver stygn.
- Kraftigare stukningar
- Benbrott
- Trauma mot skalle och ryggrad
- Chock

Vid olycka som är livshotande

Vid fara för liv gäller följande och ligger i linje med standard första hjälpen. Det enda som skiljer är Fridykningens räddningsmanöver BTT (blow tap talk) som appliceras vid tappat medvetande vid andhållning.

Se till att räddningstjänsten larmas parallellt med HLR. Bästa är om det är en individ som utför HLR och en annan som ansvarar för kommunikation med räddningstjänsten. En bra rutin är att inför varje pass, enkelt bestämma vem som ringer och vem som utför HLR. Självklart kan situationer förändras men förberedelse är alltid bra vid pressade situationer.

Adress till Badhuset är:

Fridhemsgatan 27
271 45 Ystad

Nödutgångar till entrén ska användas.

Process (LABC):

Livsfarligt läge

Innan du börjar agera som livräddare, se till att inte utsätta dig själv för någon onödig fara.

Andning (HLR - Hjärt- och Lungräddning)

Se till att fackmässig sjukvård (112) kontaktas parallellt med HLR

- (Medvetandekontroll)
- Andningskontroll
- Påbörja HLR 30/2 - Mitt på

Blödning

Om applicerbart. Lagg tryckförband för att minska blödning i väntan på fackmässig sjukvård

Chock

Lägg den skadade med huvudet lågt och benen högt. Håll den skadade varm. Se till att det finns frisk luft. Om den skadade blir medvetslös så lägg hen i stabilt sidoläge.

Ge aldrig något att äta eller dricka.

Se till att fackmässig sjukvård kommer snabbt.

BTT (blow tap talk)

Om en deltagare skulle förlora medvetandes i slutet på en andhållning:

Skapa fria luftvägar genom att få upp den nödställdes huvud ovanför vattenytan, ta av masken. Därefter gör du blow, tap and talk, vilket betyder att du blåser den nödställda i ansiktet, klappa den nödställda på kinden med öppen hand och prata med den. Kvicknar deltagaren till vilket nästan alltid händer. Håll hen under uppsikt. Skulle den nödställda inte få tillbaka medvetandet, ska HLR direkt inledas.

Kommunikation

Fridykarsektionen kommunicerar enligt följande. Allmän info läggs ut på YDS Nautilus hemsida. Detta är t.ex. info om aktiviteter. Sektionen kommer att ha en e-post som ska finnas på hemsidan. Där kan

folk ställa enskilda frågor. För ekonomiska eller andra ärenden med privat karaktär kommer epost eller telefon att användas. Därför väljer vi att registrera denna data på medlemmarna.

Uppföljning

Uppföljning av nyckeltal sker två gånger per termin. En gång mitt på terminen och en vid terminsavslut. Nyckeltalen vidarebefordras till styrelsen.

Ansvar

Ytterst ligger ansvaret för verksamheten på Ordförande. Under aktiviteter är ansvaret delegerat till aktuell huvudtränare.

Administrativ rutin för fridykarverksamhet inomhus av YDS Nautilus

Inledning

Denna rutin ska alltid följas vid inomhusträning för att YDS Nautilus på ett systematiskt sätt, bedriva sin verksamhet säkert och noggrant vilket ska underlätta för ekonomi, administration och certifiering. Aktuellt dokument kommer att fortlöpande revideras men varje ändring kommer att beslutas av styrelsen.

Registrering av personlig data

När en ny individ vill börja delta i YDS Nautilus fridykarverksamhet, ska följande registreras i ett centralt dokument:

- Namn
- Födelsedatum (ej personnummer)
- Adress
- E-post
- Telefonnummer
- Telefonnummer till närmast anhörig

Syftet med namn och ålder är att föreningen måste för bidragsansökningar hålla register på vem som är medlem och vem som är barn. Syftet med adress är om betalningsavi måste skickas ut. Syftet med epost och telefonnummer är om klubben vill komma i kontakt med just denna individ. Allmän information kommuniceras genom hemsidan till alla. Telefonnummer till närmast anhörig är till för om det sker en olycka.

Att följa vid varje inomhusträningstillfälle

Instruktör ska vid varje tillfälle registrera i administrationsdokument:

- deltagares närvaro
- Antal provotillfällen (max 4st)
- Antal tillfällen med lånad utrustning (max 4 tillfällen)
- Att terminsavgiften är erlagd

Antal deltagare kommuniceras till närvarande instruktörer för ledande av verksamheten.

Erlagd terminsavgift ska regelbundet stämmas av med Kassör i YDS Nautilus.

Registrering av progress i fridykarcertifikat

Instruktör registrerar i administrationsdokumentet varje individs avklarande av moment för olika certifikat.