

## Säkerhetsplan SIF kajak



- Alla måste vara simkunniga (kunna simma minst 200 m) för att delta i vår verksamhet
- Alla bör ha tränat på grundläggande säkerhet som kamraträddning och att gå ur kajaken under vatten, så man känner sig trygg om kajaken välter. Detta kan man träna i bassängen eller vid andra tillfällen klubben erbjuder träning.
- Medlem ansvarar själv för att vara försäkrad

### Säkerhet i bassängen

- Alla nya skall vid första bassängträningen under uppsikt testa att gå ur kajaken under vatten innan annan träning påbörjas
- Alla ska kunna/öva sig på kamraträddning och stävräddning
- Den som är ovan ska inte rollträna ensam utan be någon hålla uppsikt eller hjälpa till
- Genom att klappa hårt med handflatan på kajakens botten uppmärksammar man andra att man behöver hjälp
- Max 9 kajaker får vara i den djupa bassängen samtidigt. Värden kan, om situationen kräver, minska antalet
- Bassängen är uppdelad i två delar, ingen får träna ensam i någon del.
- Inga tomma kajaker eller lösa paddlar får finnas i vattnet. Lägg upp dessa på bassängkanten
- Ingen får simma samtidigt som vi tränar
- Värden ska ha koll på första hjälpen, hjärtstartare och brandlarm/släckare
- Förbandslåda och hjärtstartare finns på räcket vid trappan.
- När dammsugarna sätts i efter avslutat pass får ingen vistas i vattnet

### Säkerhet vid våra utepaddlingar

- Gemensam genomgång av dagens tur innan start. Alla ska känna sig bekväma med planerad rutt.
- Alla ska vara förtrogna med kajakräddning med egen kajak
- Gruppen ska under paddling hålla ihop och ingen får avvika från gruppen utan att meddela kontaktpersonen.
- En person utses att paddla sist i gruppen
- Vid utfärder ska varje deltagare alltid vara utrustad enligt den personliga packlistan som du finner på "Föreningsinfo/packlista":  
Kontaktpersonen ansvarar för att tillämpliga delar av packlista för grupp medtas.