

## Säkerhetsplan SIK kajak vid bassängträning



- Alla måste vara simkunniga (kunna simma minst 200 m) för att delta i vår verksamhet.
- Alla bör ha praktisk kunskap om grundläggande säkerhet, som att ta sig ur en kapsejsad kajak och kamraträddning. Detta kan tränas i bassängen eller vid andra tillfällen klubben erbjuder.
- Medlem ansvarar själv för att vara försäkrad.

### Säkerhet i bassängen

- Den som inte tidigare tränat i bassäng ska vid första bassängbesöket, innan annan träning påbörjas:
  - under uppsikt av värd eller kursinstruktör testa att på *grunt* vatten gå ur kajaken i upp- och nedvänt läge
  - instrueras i stävräddning, kan göras i grunda eller djupa bassängen efter instruktörens bedömning
  - få information om att man påkallar uppmärksamhet genom att klappa händerna mot kajakens botten
  - få information om att den som är ovan inte ska rollträna ensam utan be någon i bassängen hålla uppsikt eller hjälpa till.
- Alla ska kunna alternativt öva sig på kamraträddning och stävräddning.
- 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. Hjärtstartare och förbandslåda finns på räcket vid trappan. Vid brand eller olycka ring 112 (larmknapp fungerar inte). Brandsläckare finns 1 trappa ned utanför herrarnas omklädningsrum.
- När dammsugarna sätts i efter avslutat pass får ingen vistas i vattnet

Grundregeln Vi badvaktar varandra gäller!