



**Finlands Simundervisnings-
och Livräddningsförbund**



Simssäkerhet på läger

Viktigt att tänka på

Säkerhets- och Kemikalieverket (Tukes)

- Arrangören av ett läger ansvarar för lägrets vatten- och simsäkerhet.
- Rekommenderat att lägerarrangören i förväg utreder deltagarnas simkunnighet och planerar aktiviteterna baserat på deltagarnas kompetensnivå.
- Det är lämpligt att i förväg bekanta sig med förhållandena vid badstranden, särskilt om en annan än den allmänna badstranden används.



Simövervakaren

Säkerhets- och Kemikalieverket (Tukes)

- Simtillfällen och andra vattenaktiviteter genomförs alltid under övervakning.
- Övervakaren måste kunna rädda en person från det mest krävande området inom simområdet och vara beredd att ge första hjälpen.
- Simövervakaren måste vara minst 18 år gammal.



Planeringsfasen

- Vilka möjliga olika olyckor som kan inträffa under lägreets simaktiviteter och hur dessa kan förebyggas med egna åtgärder,
 - Vilken typ av strand används och vilka risker som är förknippade med just den stranden,
 - Hur simövervakningen genomförs och hur man agerar i en nödsituation.
-
- Vilka möjliga olika olyckor som kan inträffa under lägreets simaktiviteter och hur dessa kan förebyggas med egna åtgärder,
 - Vilken typ av strand används och vilka risker som är förknippade med just den stranden,
 - Hur simövervakningen genomförs och hur man agerar i en nödsituation.



10 punkter som bäddar för en trygg sommar för alla som rör sig vid och i vattnet.

- Använd alltid flytväst på sjön.
- Alkohol ska inte kombineras med båtliv eller simning.
- Övervaka barn som leker vid vattnet, håll dig nära.
- Kontrollera vad som gömmer sig under ytan innan du hoppar i.
- Var ärlig när du uppskattar dina egna simkunskaper.
- Simma längs med stranden, inte rakt ut.
- Ta med dig sällskap när du simmar och badar bastu
- Lär barnen regler för hur man uppför sig vid stranden och i vattnet
- Se till att din båt är rätt utrustad.
- Använd sunt förnuft – rätt inställning skapar en trygghet.

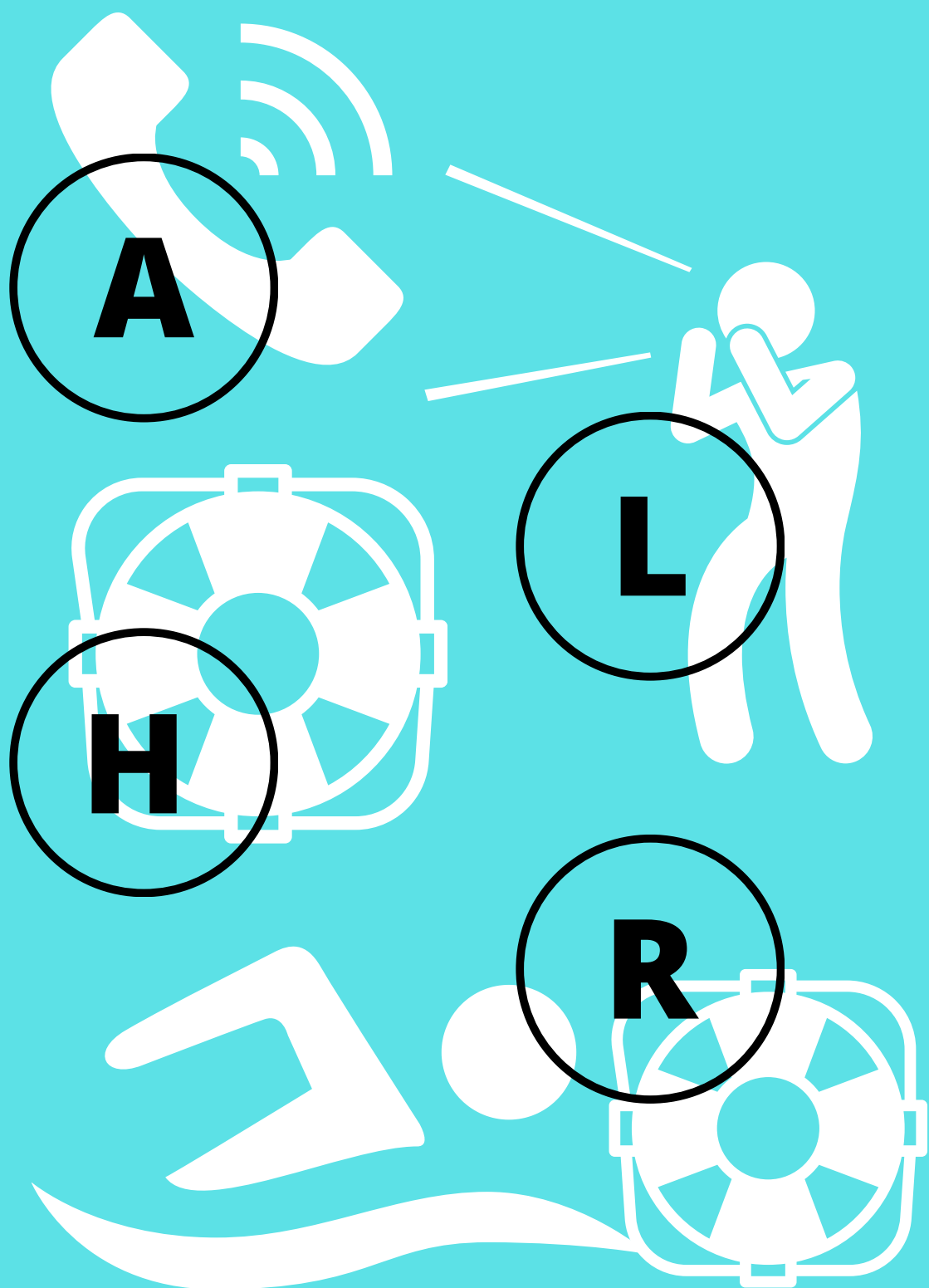
A-LHR:

A: Alarmera

L: Lugna ner andra och dig själv

H: Hjälpmedel för livräddning

R: Rädda.



Agera på följande sätt i en räddningssituation:

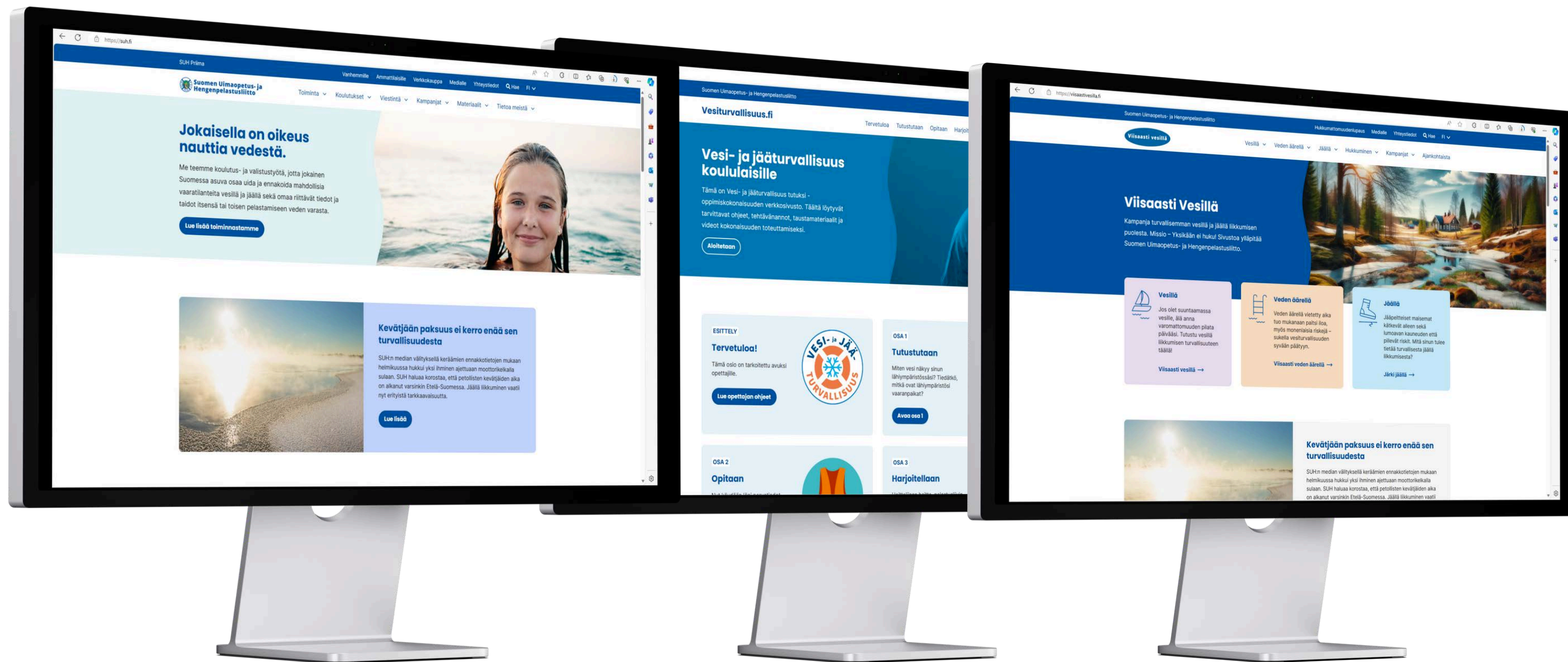
1. **Bedöm dina möjligheter att rädda utgående från dina färdigheter och kalla på hjälp.** Överskatta inte dig själv, utan testa dina gränser på förhand när du tränar livräddning. Låt livräddning genom att simma vara det sista alternativet och använd också då hjälpmedel.
2. **Leta snabbt reda på lämpliga hjälpmedel och livräddningsredskap.** Bedöm redskapens användning och lämplighet enligt situationen.
3. **Håll blicken på den person som ska räddas** för att kunna bedöma hur långt ifrån och var den person som sjunker under vattnet befinner sig.
4. **Håll räddningsredskapet alltid mellan dig och du ska rädda.**
5. Ta tag i den nödställda i transportposition och lyft upp personen till ytan med ansiktet uppåt för att han/hon ska få syre. **Transportera den nödställda i säkerhet genom att använda hjälpmedel.**
6. Inled vid behov återupplivning.

Kurser

- **Simsäkerhet på läger -nätkurs**
- Praktiska färdigheter bör förvärfvas vid behov genom att beställa kursen "**Pysytään pinnalla -kurs**" (2 timmar), eller genom att genomföra detta på något annat sätt.
- **Simövervakarkurs**
- **Strandlivräddarkurs**
- **Simlärarkurs**



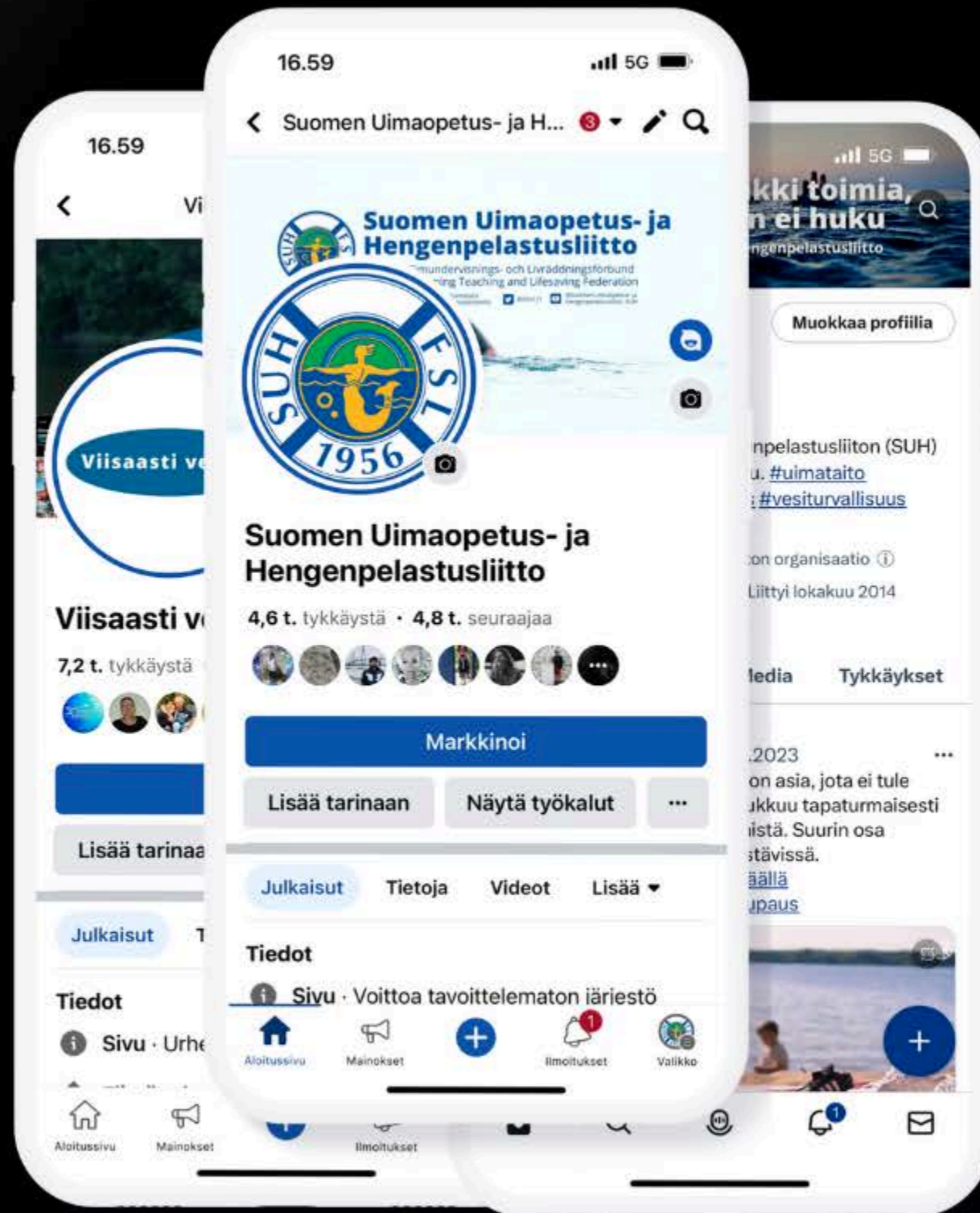
För ytterligare information



www.suh.fi

www.vesiturvallisuus.fi

www.viisaastivesilla.fi



Facebook

@uimataito
@viisaastivesilla

Instagram

@viisaastivesilla
@vauvajaperheinti

Twitter

@SUH_FI

YouTube

@SUH_FI

TikTok

@viisaastivesilla