



AAVAMERI
AKTIVITETSSPECIFIK SÄKERHETSPLAN
KALLVATTENÖVNING FÖR
LÅNGFÄRDSSKRIDSKO, TURLEDARE
LOHJA 4.-5.2.2023

I. Allmän beskrivning av aktiviteten

- a) Lördag 4.2 kl 14-16, Kisakallio: Övning i havsvattnet iklädda torrdräkter. Målsättning att ge gruppen större förståelse för hur långfärdsskridskoåkarens säkerhetsutrustning fungerar och gällande fungerande och icke-fungerande sätt att sköta räddningar av personer som gått igenom isen.
- b) Söndag 5.2 kl 13-16: Övning i havsvattnet iklädda normala långfärdsskridskokläder. Målsättning att ge gruppen insikt i den egna kallvattenreaktioner, i hur utrustningen fungerar då finmotoriken är nedsatt och erfarenhet av hur effektiv hjälp och effektiva klädomyten bäst fungerar

Antal personer: ca 19

2. Ansvarsperson och kontaktinformation

För övningarnas säkerhet och arrangemang ansvarar Benjamin Donner, Aavameri, tel.nr. 050 569 7088 benjamin@aavameri.fi.

Kontakt 2: Charlotta Bengts, 040 6740055

3. Övningens plats och tid

Lördag 4.2 2022 14-16

Plats: Kisakallio, Kutsilanselkä luoteisranta, salmen kapein kohta

Lähin tie: Kisakallio saunarakennus, 300m

<https://goo.gl/maps/eH2jts5vhgNVSA657>

Söndag 20.3 2022 13-16

Plats: Kisakallion saunaranta (Maikkalanselkä E)

Lähin tie: Kisakallion saunarakennus

<https://goo.gl/maps/GaJMjt2eh1j6WLDWA>

4. Förhandsinformation åt deltagarna

Deltagarna får en skriftlig förhandsinformation som ger relevant information om bland annat utrustning som behövs för att riskhanteringen skall fungera (bifogad). Deltagarnas hälsotillstånd och riskfaktorer kartläggs före övningen och deltagarna uppmanas ta kontakt ifall några sådana faktorer föreligger gällande vilka de är osäkra ifall faktorerna kan orsaka risker.

Övningarna går igenom noggrant också muntligt före övningarna, och deltagarna uppmärksammas på hur övningarna utförs, vilka risker som behöver elimineras, kommunikation vid fara och hantering av farosituationer.

5. Risker: Identifiering, klassificering, eliminering och handling vid uppkomst och incident

Risk	Gradering av sannolikhet: ifall ej hanterat	Gradering av värsta konsekvens	Risiklass	Eliminering / minskning av sannolikhet	Handling vid uppkomst / nära ögat
Deltagare halkar på isen: Benbrott, blåmärken, huvudskador	3	5	15	<ul style="list-style-type: none"> Alla som medverkar uppmärksammas gällande risken. Alla som medverkar har ryggsäck på ryggen som hindrar skada i bakhuvudet. Alla som medverkar har mössa på huvudet hela tiden som lindrar huvudskada. Alla som medverkar har skyddande kläder på sig. 	Situationsspecifikt arbete.
Sår av vassa isdubbar och ispikar	2	5	10	<ul style="list-style-type: none"> Deltagarna varnas för faran och uppmärksammas om att inte vifta med vass utrustning Deltagarna hålls i små grupper / få personer i närheten av varandra Ispikar förs upp på isen, undan från deltagare, före räddningar upp ur vatten påbörjas 	Enligt skada antingen första förband eller professionell vård
Lågt blodtryck eller övrig cirkulationsstörning, astma vid kallvattenchock	2	5	10	<ul style="list-style-type: none"> Medicinsk historik samlas ihop och behandlas före övningen. Personer med allvarlig astma, kända blodcirkulationsproblem eller hjärtsjukdom som kan försvåra situationen i sammanhanget tas inte med i kallvatten-chockövning. 	Hansa-bräde bredvid gruppen fastkopplat i draglina mot land Telefon för snabb åtkomst av 112 vid symptom som kräver professionell vård
Kallvattenreflex -> vatten i andningsvägarna	3	5	15	<ul style="list-style-type: none"> Inandningsreflexen genomgånngen på förhand. Allas ryggsäckar korskontrollerade på förhand för att säkra att säcken håller ansiktet ovanför vattenytan 	Vid fortsatt andningsproblem bekväm andningsposition / framstupa sidoläge och 112
Nedkylning -> nedsatt ork och motorik Nedkylning -> hypotermi	4 4	3 4	1 16	Räddningsövning <ul style="list-style-type: none"> Torrdräkt med isolerande underställ under räddningsövning samt tillräckligt skydd för fingrar (stänktätt) och huvud, inklusive extra vantar 	<ul style="list-style-type: none"> Uppvärmning enligt situation Mer kläder på Vantbyte snabbt Mössbyte snabbt Vindtät anorack på snabbt

				<p>uppmannas med. Ledaren bör ha extra förstärkningsplagg med sig</p> <p>Kallvattenschockövning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personer med kläder som medger snabb vattengenomsläppning iakttas extra noggrant • Maximal vattenexponering utan torrdräkt med normala kläder i +1-gradigt vatten och lufttemperatur över +2 grader är 9 minuter, med vattentäta ("gore"-aktiga) kläder med långsam igenomsläppning maximalt 12 minuter för en person utan indikatorer på problem • Efternedkylning sker alltid, och gruppdeltagarna uppmannas övervaka varandra noggrant efter övningen och berätta om avvikande symptom som skakning som upphör eller brist på handlingskraftigt beteende hos gruppmedlem 	<ul style="list-style-type: none"> - Vid avvikande beteende avbryts övningen för alla med signalen "tosihätä" och armen upp - Räddningsmetod för Hansa-bräde övad - I12 vid förändrad medvetandegrad eller fortsatt efternedkylning - Efternedkylning stannas med hjälp av vindskydd, vindsäck och förflyttning in i värme (bil eller hus)
Fler än avsett går igenom isen samtidigt: Gruppkontroll och översikt förloras	2	3	6	<ul style="list-style-type: none"> • Klara regler för vilka som är på isen samtidigt och hur många som får ta sig ut på svag is ges före övningarna. För räddningsövningen i torrdräkt är regeln att allt sker i tre personers grupper så att minst två personer hela tiden observerar från säker is. För kallvattenövningen regeln att inte fler än tre personer är i vattnet samtidigt. 	Hanteras enligt situation. Ifall fler hamnar i vattnet samtidigt än vad reglerna tillåter avbryts övningen och order om att ta sig upp på hållfast is ges.
Utomstående person misstolkar övningen som nödläge: Onödigt räddningspådrag eller/och tredje part som ger sig ut på riskfylld is -> Plurr av tredje part	3	2	6	<ul style="list-style-type: none"> • Iakttagare informeras om att det är fråga om en övning (skylt, muntligt). • Räddningsverket informeras dagen före om att en övning kommer att ske. • Utomstående personer som tar sig ut på isen leder till att övningen avbryts och den utomstående ombeds att gå upp på fast land. 	Ifall tredje part ger sig ut på svag is / eventuellt går igenom isen avbryts övningen och normal räddning görs / Hansa-bräde tas i bruk vid behov → Efterhantering efter situation

6. Övergripande aktivitetsspecifik riskhantering

Maximalt antal deltagare för en instruktör utan hjälpledare är 12 personer och gruppens maximala storlek med hjälpinstruktörer är 23 personer. I övning där deltagare är direkt exponerad av kallt vatten är maximal gruppstorlek i vattnet samtidigt 4 personer och räddningsbräde skall alltid finnas bredvid gruppen.

Svåraste väderförhållanden för övningarna anordnade enligt ovanstående plan är maximalt -7 grader med vind på maximalt 6 sekundmeter. Kallare temperatur eller mera vind påverkar exponeringstid i kallt vatten och noggrannhet med vilken ombyten i vindskydd beordras.

Ledaren ansvarar för att nedanstående utrustning finns med och är rätt packad:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Förstärkningskläder | <input type="checkbox"/> Förstahjälputrustning |
| <input type="checkbox"/> Isdubbar för alla | <input type="checkbox"/> Vattentätt packade ryggsäckar åt alla deltagare |
| <input type="checkbox"/> Hansa-bräda | <input type="checkbox"/> Mobiltelefon |
| <input type="checkbox"/> Kastlina | |

7. Vid olycka som kräver extern hjälp

- Huvudledaren ansvarar i första hand för gruppen, hjälpledaren i första hand för eventuellt offer
- Huvudledaren eller vid behov hjälpledaren kontaktar tel.nr. 112
- Vid icke-akut hjälpbehov Päivistysapu tel.nr. 116 117
- Transport av offret till jourmottagning vid behov sker situationsspecifikt av gruppens bil eller ambulans till Malmin yhteispäivystys, Talvelantie 6, 00700 Helsinki, tel.nr. 09 4711

8. Rutiner efter olycka eller incidentpotential

- ✓ Både skedd olycka och incidentpotential meddelas till Aavameris säkerhetsansvariga direkt efter att olyckan är avhjälpd eller aktiviteten avslutad. Turens ledare och hjälpledare kommunicerar om olycka enbart med räddningsmyndigheter, eventuella andra räddare och företagets säkerhetsansvariga ifall företagets säkerhetsansvariga inte ger andra instruktioner. Företagets säkerhetsansvariga nås på numret 050 569 7088, och denne sköter eventuell vidare kommunikation mot anhöriga och offentliga verk
- ✓ Gruppen ges möjlighet att ventilerat olyckan eller incidentpotentialen tillsammans med ledaren och vid sådant omdöme från företagets säkerhetsansvariga även med professionell krisarbetare
- ✓ Aktivitetsledaren ber om skriftlig respons av deltagarna efter varje aktivitet och också efter aktivitet där olycka skett
- ✓ Företagets säkerhetsansvariga strävar tillsammans med aktivitetsledaren att förbättra riskhanteringen alltid då även lindrig olycka eller incidentpotential har förekommit

9. Denna säkerhetsplan samt företagets allmänna säkerhetsdokument tilldelas åt och går igenom med alla ledare och hjälpledare som har en del i aktiviteten. Säkerhetsplanen medtas på aktiviteten av den huvudansvariga aktivitetsledaren och finns i elektronisk form hos företagets säkerhetsansvariga.

Uppdaterad 2023-02-03