

# Sikkerhetsprotokoll

## Open Water arrangement



**NORGES**  
**SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



Oppdatert april 2018

---

## Innhold

<b>1</b>	<b>INNLEDNING</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>LOVER OG REGLER</b>	<b>3</b>
2.1	Krav til arrangøren	3
2.2	Krav til deltakere	3
2.3	Regler	3
<b>3</b>	<b>GODKJENNELSE AV ARRANGEMENT OG SIKKERHET</b>	<b>4</b>
3.1	Alle Open Water arrangement har krav til sikkerhet	4
3.2	Organisering	4
<b>4</b>	<b>SIKKERHETSPLAN INNHold</b>	<b>5</b>
4.1	Teknisk møte	5
4.2	Deltaker-/sikkerhetsbriefing	5
4.3	Telling av svømmere	5
4.4	Overvåkning av svømmere under svømmingen	6
4.5	Sikkerhetskommunikasjon	7
4.6	Matstasjoner	7
4.7	Medisinsk støtteapparat	7
4.8	Sikkerhet under oppvarming og utsvømming	7
4.9	Vannkvalitet, temperatur og vær	7
4.10	Signaler	9
4.11	Risikoanalyse	10
<b>5</b>	<b>SIKKERHETSUTSTYR</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>SJEKKLISTE</b>	<b>12</b>
	<b>VEDLEGG</b>	<b>13</b>

---

# 1 INNLEDNING

Dette er en veiledning til sikkerhet for klubber i Norges Svømmeforbund som planlegger å arrangere et Open Water arrangement. Sikkerheten er og blir det viktigste punktet for et vellykket Open Water arrangement.

Denne sikkerhetsprotokollen skal være grunnlaget for sikkerhetsplanen alle Open Water arrangement skal lage til sitt arrangement. Alle arrangører må sende inn sin sikkerhetsplan til Norges Svømmeforbund minimum 4 uker før arrangementet.

Open Water utvalget i Norges Svømmeforbund vil selvfølgelig være tilgjengelig for råd og tips om dere ønsker å diskutere arrangementet med oss.

Denne sikkerhetsprotokollen er laget med utgangspunkt i følgende:

- [FINA Open Water Swimming Guide, 2015 Edition](#)
- [Sikkerhetsprotokol for Åpent vand arrangementer i Danmark V. 1.0.](#)
- [Norges Svømmeforbund sine lover og regler](#)

Lykke til med å arrangere et sikkert Open Water arrangement!

Svømmehilsen  
Norges Svømmeforbund

---

## 2 LOVER OG REGLER

### 2.1 Krav til arrangøren

Klubber i Norges Svømmeforbund som ønsker å arrangere en Open Water konkurranse må gjøre det i tråd med NSF's regler og retningslinjer. Les mer om regler og retningslinjer på [www.svomming.no](http://www.svomming.no).

For at Open Water-konkurransen skal anses som et NSF arrangement gjelder følgende:

- Klubben må være medlem i Norges Svømmeforbund, og
- Sikkerhetsplan med risikovurdering skal oversendes NSF for godkjenning, minimum 4 uker før arrangementet, og
- Deltagere må være forsikret gjennom (1) NSF's startlisens eller (2) engangsforsikring som tegnes gjennom NSF.

### 2.2 Krav til deltakere

Deltakere som har gyldig startlisens i NSF kan delta på approberte og ikke-approberte Open Water konkurranser, mens deltakere uten lisens må kjøpe engangsforsikring ved påmelding til arrangement, og kan kun delta på ikke-approberte konkurranser. Det gjøres oppmerksom på at ordningen for engangslisenser skal gå via NSF.

Det stilles ikke krav om at deltakere må være medlem i en klubb tilsluttet NSF på ikke-approberte konkurranser.

### 2.3 Regler

Alle Open Water-konkurranser må forholde seg til NSF's lover og regler, også de som er ikke-approberte.

På approberte konkurranser gjelder FINA reglene. Les mer under kapittel 3.

Open Water regler finnes på [www.svomming.no](http://www.svomming.no).

---

## 3 GODKJENNELSE AV ARRANGEMENT OG SIKKERHET

### 3.1 Alle Open Water arrangement har krav til sikkerhet

Arrangøren må sende inn sin sikkerhetsplan med en risikoanalyse til NSF innen 4 uker før arrangementet. Endringer kan selvfølgelig skje etter dette, men det meste av planleggingen må være på plass i god tid.

Sikkerhetsplanen bør nevne de fleste av punktene listet opp i kapittel 4 i dette dokumentet, og har krav om å ha med en risikoanalyse, se punkt 4.11. NSF har laget en mal for sikkerhetsplan som klubbene kan bruke til dette, som du finner på [www.svømming.no](http://www.svømming.no), under Open Water og Open Water konkurranser. Eksempler på sikkerhetsplaner finner du i vedlegg B.

### 3.2 Organisering

Alle Open Water-arrangement må ha på plass visse funksjoner. Noen av funksjonene har spesielle ansvar når det kommer til sikkerhet:

Sikkerhetsstab	Arrangementsstab	Dommerstab*
Sikkerhetsansvarlig	Stevneleder	Overdommer
Livreddere på land	Teknisk personale	Assisterende overdommer
Livreddere på vann	Stevnesekretariat	Tidtagersjef
Øvrig sikkerhetspersonell		Banedommere
		Måldommere
		Starter

\*Ved approberte konkurranser er dette et krav. Ved ikke-approberte bør noen få ansvaret selv om de ikke har gått dommerkurs. Les regler for Open Water konkurranser.

I de fleste tilfeller vil flere av rollene tilfalle samme person, men det er viktig å fastsette hvem som har ansvar for de ulike rollene - og ikke minst hva de innebærer. På approberte konkurranser kan ikke forskjellige roller tilfalle samme person.

---

## 4 SIKKERHETSPLAN INNHOLD

### 4.1 Teknisk møte

Før start og før deltakerbriefing skal det avholde et teknisk møte for dommere, funksjonærer og sikkerhetspersonell. Følgende sikkerhetsopplysninger skal som minimum presenteres på alle tekniske møter:

- Gjennomgang av svømmeruten, markeringsbøyer og annet som er relevant
- Regler for svømmingen
- Evt. matstasjoner
- Vannforhold
- Værforhold
- Marineliv, for eksempel brennmaneter, tang, sjøgress.
- Sikkerhetsplanen
- Nødsituasjoner, hånd- og andre signaler
- Sikkerhetskommunikasjon
- Evakueringsplan for ruten, for eksempel landgang på kyst eller opphenting av fartøyer på vann.
- Sikkerhetsfartøyer
- Info om medisinsk støtteapparat på stedet
- Nødnummer

På approberte konkurranser må alle klubber ha en representant til stede på teknisk møte.

### 4.2 Deltaker-/sikkerhetsbriefing

Alle arrangement skal ha en egen sikkerhetsbriefing for deltakerne som skal skje passivt via skilting, og/eller skriftlig i form av informasjonsskriv, og verbalt til deltagere rett før start. Sikkerhetsinstruks skal sendes per mail til alle deltakerne samt legges ut på arrangementets hjemmeside.

Arrangøren kan stille krav til deltakerne om pliktig oppmøte på deltakerbriefing.

Se vedlegg A for eksempel på deltakerinfo.

### 4.3 Telling av svømmere

Alle svømmere skal registreres inn med nummer samt telles når de sjekkes inn i startområdet, og deltakernummer skal registreres ut når de kommer opp, uansett om det er ved mål eller avbryter løpet. Dette for å sikre at alle som går i vannet, kommer opp igjen - og man skal vite eventuelt hvem som mangler. Nummer skal stå på badehetten, på håndbaken, og på skulder (hvis full våtdrakt ikke benyttes). Hvis det er tilgjengelig, kan også elektronisk registreringssystem brukes.

**Ved innsjekk av hvert heat:**

- 
- Kontroller at startområdet er tomt for svømmere før innsjekk starter.
  - Alle deltakere sjekkes inn med sitt deltakernummer (hette, hånd og evt skulder). **OBS!** Bruk liste og notér deltakernummer, og ikke kun antall.

#### **Før start av hvert heat:**

- Dobbeltsjekk at antall svømmere stemmer overens med innsjekket antall.
- Dersom antallet ikke stemmer, skal starten utsettes.

#### **Under hvert heat:**

- Registrer deltakernummer på eventuelle personer som bryter løpet.

#### **Ved målgang:**

- Registrer kontinuerlig deltakernummer på alle som kommer i mål.
- Kontroller at antall deltakere stemmer med de som startet.

### **4.4 Overvåkning av svømmere under svømmingen**

En av de mest kritiske og viktigste oppgavene under et Open Water arrangement er å ha oversikt samt holde øye på svømmerne under løpet.

1. Alle livreddere på arrangementet bør ha godkjent livredningsprøve.
2. Alle svømmere skal på ethvert tidspunkt kunne overvåkes av en livredder eller en funksjonær. Ved approberte konkurranser skal hver svømmer også overvåkes av en dommer.
3. Hvert arrangement skal ha et visst antall livreddere som har oversikt på svømmingen, og skal være i stand til raskt å komme enhver svømmer til unnsetning. Jo flere livreddere og båter/kajakker med livreddere, jo bedre sikkerhet.
4. Sikkerhetspersonell skal følge eller overvåke svømmerne fra flere båter og kajakker. Kajakker kan ligge nærmere svømmere enn motorbåter.

#### *OBS! Vær oppmerksom på følgende:*

- På korte distanser blir det relativt liten spredning i gruppen
- På lengre distanser kan deltakerne blir spredt utover hele banen
- Strategien for å holde oversikt over utøverne vil altså variere alt etter distanse
- Det anbefales derfor å ha kortere runder som evt. svømmes flere ganger, slik at man ikke må ha mange livreddere på en lang runde

#### *Viktige poeng ved bruk av motorbåter*

- Det anbefales å ha to personer om bord, én som ser og evt raskt kan hoppe i vannet for å bistå i nødsfall, og én som fører båten
- Hold god avstand til svømmerne
- Hold lav fart for å unngå for mye bølger, unntatt i nødsfall
- Ta hensyn til vindretning så utøverne unngår ekshaust røyk fra motoren
- Ha flytemiddel, stige og/eller tau klargjort for raskt å kunne assistere svømmere som vil avbryte løpet

---

## 4.5 Sikkerhetskommunikasjon

Minimumskrav for sikkerhetskommunikasjonsplan:

1. Planen skal muliggjøre effektiv kommunikasjon fra:
  - vann-til-vann
  - vann til land
  - land til vann

Det bør brukes to-veis kommunikasjon, med en kanal forbeholdt til nødkommunikasjon. Mobiltelefon og håndsignaler kan benyttes.

2. Personalet på alle sikkerhets- og matstasjoner skal ha mulighet til å kommunisere direkte med sikkerhetsledelsen.
3. Sikkerhetslederen bør kunne kommunisere direkte med alle livreddere, sikkerhetspersonell og dommere i arrangementet.

## 4.6 Matstasjoner

- 5 km eller mindre: ingen krav om forsyningsstasjoner.
- Mer enn 5 km ikke-approbert: det anbefales å ha flytende eller stasjonære matstasjon(er) fordelt på distansen.
- Mer enn 5 km approbert: en forsyningsstasjon per 2,5 km.

## 4.7 Medisinsk støtteapparat

Hva som er tilstrekkelig når det kommer til medisinsk beredskap vil avhengig av størrelsen på arrangementet. Store arrangement kan ha behov for stevnelege, profesjonell ambulansetjeneste og mange livreddere, mens et lite arrangement kan det være tilstrekkelig med ett par funksjonærer som har førstehjelps kompetanse.

Alle konkurranser må ha tilgjengelig minimumskravet for sikkerhetsutstyr og medisinsk utstyr, se kap. 5.

På approberte konkurranser må man ha en egen stevnelege tilstede.

## 4.8 Sikkerhet under oppvarming og utsvømming

Stevnelederen skal sørge for at sikkerheten er i orden for de svømmere som vil varme opp eller svømme ut i vannet etter konkurransen. Det beste er å ha dedikerte tider og/eller områder til dette, og arrangøren må sørge for tilstrekkelig med vakthold

## 4.9 Vannkvalitet, temperatur og vær

### A) Vann og lufttemperatur

Vanntemperaturen skal måles to timer før start, skal måles på tre forskjellige steder i løypen på 40 cm dybde - hvor den laveste temperatur er den gjeldende.

Temperaturgrensene ble vedtatt av Forbundsstyret i juni 2014.



Uten våtdrakt påbud gjelder følgende grenser:

Vanntemperatur	Lengste tillatte distanse	Lengste tillatte svømmetid
20°C	10.000m	3 timer
19°C	5.000m	2 timer 15 minutter
18°C	3.000m	1 time 40 minutter
17°C	2.000m	1 time
16°C	1.000m	30 minutter

Arrangør kan påby bruk av våtdrakt, da gjelder følgende grenser:

Vanntemperatur	Lengste tillatte distanse	Lengste tillatte svømmetid
16.5°C	10.000m	3 timer
16°C	5.000m	2 timer 15 minutter
15°C	3.000m	1 time 40 minutter
14°C	2.000m	1 time
13°C	1.000m	30 minutter

Det er ikke tillatt å bruke våtdrakt hvis vanntemperaturen overstiger følgende verdier (dette gjelder kun i approberte klasser).

Svømmelengde	Vanntemperatur $\geq$ (Større enn eller lik)
2000m og kortere	22.0°C
2001-5000m	23.0°C
5001m og lengre	24.0°C

Hver distanse bør normalt ha en «Cut-Off» tid. Dette er en maksimal tid som utøverne får lov å benytte på en valgt del av etappen. Dette er for å unngå at utøverne blir for lenge i vannet. Cut-off tid må være kjent for utøverne før start.

## B) Vannkvalitet

1. Stevnelederen skal ha en godkjennelse, hvis mulig skriftlig, fra den lokale vannmyndighet/kommunen om at det er god nok vannkvalitet til svømming.
2. Ved kraftig regn eller oversvømmelse som kan påvirke vannkvaliteten kan arrangementet utsettes eller avlyses.

## C) Vind og vær

Det anbefales ikke å gjennomføre konkurransen hvis vinden er over 10 m/s, men det avhenger av hvilken retning vinden blåser, hvordan det påvirker svømmeruten og hvor åpent landskapet rundt er. Sterk vind og bølger gjør det vanskelig å svømme.

Ved lyn som etterfølges av torden innen 10 sekunder skal svømmere evakueres. Bruk værvarsel på [www.yr.no](http://www.yr.no).

## D) Evakueringsplan

Alle konkurranser bør ha en evakueringsplan for å få svømmere og sikkerhetspersonell opp av vannet. Evakueringsplanen kan bli brukt ved evakuering av utøverne opp av vannet (f.eks. ved lynnedslag) eller ved søk etter personer.

## 4.10 Signaler

En utøver som er i ferd med å drukne vil ikke vinke om hjelp! Vær spesielt oppmerksom hvis:

- Personen er helt stille og rolig
- Hodet er lavt i vannet, munnen nære vannet.
- Hodet er bakover lent med munnen åpen
- Glassaktig og flakkende blikk
- Lukkede øyne
- Vertikalt flyteleie (stående i vannet)
- Hyperventilering
- «Hundesvømming»

Hva gjør man ved en mistanke om drukning?

- Rop sjekk om alt er ok. Får man svar, så er det normalt ok.
- Får du ikke svar eller et tomt, stirrende blikk, så er det hastverk.
- Varsle båt med overflateredder.
- Vedkommende kan eventuelt henge på kajakk til båt kommer. Men vær obs på at et drukningsoffer muligens ikke er i stand til dette.
- De aller fleste må hjelpes ut av vannet.
- Overflatesvømmer hopper uti, og hjelper vedkommende bort til og opp i båt

Avtalte håndsignaler for utøvere, som med fordel kan stå i deltakerinformasjonen:



Figur 1: Håndsignaler i Open Water konkurranser (fra den danske Sikkerhetsprotokoll for åpent vand arrangementer 1.0).

---

## 4.11 Risikoanalyse

Alle arrangementer skal gjennomføre en risikoanalyse som skal være en del av sikkerhetsplanen til konkurransen, som oversendes NSF for godkjenning, minimum 4 uker før arrangementet.

En risikoanalyse er en gjennomgang av hva som potensielt kan forårsake skade eller ulykke på arrangementet. Risikoanalysen er et verktøy for å identifisere potensielle risiko, og nødvendige tiltak for å redusere risikoen.

En enkel risikoanalyse kan gjøres i tre trinn:

- Kartlegg farekildene (hva kan skje?)
- Hvor sannsynlig er det (risikonivå)?
- Tiltak for å redusere risiko?

Risikonivået kan f.eks. vurderes til lav, middels eller høy risiko på hvert av farekildene som kartlegges.

Eksempler på risikoanalyser finnes som vedlegg C, men risikoanalysen må tilpasses til hvert arrangement og til lokale forhold.

---

## 5 SIKKERHETSUTSTYR

### Minimum utstyrsliste:

- Redningsvester til alle sikkerhetspersonell
- Dykkemaske, snorkel og svømmeføtter (tilgjengelig hos sikkerhetssjef)
- Redningsbøyer
- Kikkerter
- Radio og mobiltelefon
- Tepper/varmetelt/utstyr for å varme opp de som blir nedkjølt

### Medisinsk utstyrsliste:

- Førstehjelpsutstyr
- Hjertestarter (minimum: ha kunnskap om nærmeste hjertestarter befinner seg)
- Annet relevant (paracet, allergimedisin)

### Medisinsk screening

Det er utøverens ansvar at hun/han er godt nok forberedt til svømmingen ut ifra betingelsene. Det er alltid lurt å si dette også i sikkerhetsforskrifter som blir sendt til utøvere. De som går på spesielle medisiner (astma, allergi, etc.) bør gi beskjed om dette til arrangøren, og ha det enkelt tilgjengelig.

---

## 6 SJEKKLISTE

### Før arrangementet:

- Legge ruten
- Utpeke stevneleder
- Utpeke sikkerhetsleder
- Utpeke overdommer (approberte konkurranser)
- Innhente tillatelser (politi, kommune, havn osv.)
- Lage risikoanalyse
- Finne funksjonærer og livreddere
- Sende inn sikkerhetsplan med risikoanalyse til NSF (4 uker før)
- Sende ut sikkerhetsrutiner til alle deltagere (2 dager før)

### Konkurransedagen:

- Måling av vann- og lufttemperatur
- Sekretariat som fører oppmøte
- Gi ut sikkerhetsrutiner til de som melder seg på der og da
- Alle svømmere har badehette med nummer på
- Alle svømmere har nummer på håndbakken
- Alle svømmere har på våtdrakt, hvis det er påkrevd
- Teknisk møte
- Sikkerhetsbriefing med deltagere
- Registrering av svømmere til startstreken
- Kontroll av sikkerhetsorganiseringen

### Under svømmingen:

- Alle overholder sikkerhetsplanene
- Løpende kontakt med livreddere og sikkerhetsleder

### Etter svømmingen:

- Registrering av svømmere ut av vannet
- Sikre mottakelse av evt. forkomne/slitne svømmere

### Etter arrangementet:

- Debrifing mellom sikkerhetspersonalet
- Debrifing mellom sikkerhetsleder, stevneleder og evt. overdommer

### Innen 4 dager etter konkurransen:

- Betale inn engangsforsikring til NSF og sende skjema over deltakere med engangsforsikring til NSF.

---

## VEDLEGG

Vedlegg A - Eksempel på deltagerinformasjon sikkerhetsrutiner

Vedlegg B - Eksempel på sikkerhetsplan fra konkurranser

Vedlegg C - Eksempel på risikoanalyse

Alle vedlegg finner du på [www.svomming.no](http://www.svomming.no) - gå under Open Water og Open Water konkurranser.