



FRILUFTSFRÄMJANDET

Åmål - Säffle

LOKALAVDELNING



MOUNTAINBIKE

SÄKERHETSPLAN



Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Friluftetsfrämjandet – en överblick.....	3
Friluftetsfrämjandets värderingar	3
Mountainbike Åmål-Säffle regi	4
Säkerhetsplan.....	6
Risicanalys med åtgärdsplan.....	6



Inledning

Dokumentet är upprättat för att vara en aktiv hänvisning till hur vi som ledare och grupp ska agera när det oförutsagda inträffar. För att ge ledare och deltagare en bättre förutsättning både för att förhindra olyckor och oönskade situationer samt att vara bättre rustad när väl olyckan sker. Allt för att vi som ledare och grupp ska ha en så säker och trevlig aktivitet som möjligt.

Säkerhetsplanen ligger som grund för aktivitetens genomförande och tolkas utifrån den enskilda situationen och ledarens omdöme. Information till deltagare och krisrutiner är också viktig och kan till stor del hämtas från www.friluftsfremjandet.se särskilt om deltagarna anmält sig till en upplagd aktivitet.

Friluftsförbundet – en överblick

"Världens bästa friluftsupplevelser för alla, guidade av Sveriges mest eftertraktade ledare"

Vi vill att så många som möjligt ska upptäcka glädjen i friluftslivet, lära sig mer och utvecklas utan prestationskrav och vistas i naturen under trygga former. Vi finns till både för barn och vuxna.

Vi är en motpol till resultat och prestationskrav. Barn deltar utifrån sina egna förutsättningar och vi erbjuder en avstressad miljö där de kan utvecklas, stärka sin självkänsla och sin sociala förmåga.

Friluftsförbundets värderingar

Lust

Vi brinner för friluftsliv och naturen. Vi är här för att vi tycker om det vi gör och har roligt tillsammans. Det är lusten som formar våra friluftsförbundets aktiviteter.

Tillgänglighet

Tillgänglighet handlar om tillgång till vår natur och allemansrätten. Tillgänglighet handlar också om öppenhet i mötet mellan människor. Hos oss är alla välkomna!

Kunskap

Kunskap och lärande är grundstenar i allt Friluftsförbundet gör. Kunskap går på djupet och omfattar ledarskap, naturen som arena och våra friluftsförbundets grenar. Med kunskap tar vi ansvar för våra deltagare och naturen.



Mountainbike i Åmål - Säffle LA

Allmänt

Vi bedriver mountainbike - cykling för barn och vuxna. Vi är indelade i dessa åldersgrupper:

1. Kul på Hjul – MTB för barn: 6-12 år
2. Ungdom – Vuxen: 12år och uppåt.

Dessa grupper är inte absoluta utan deltagare kan flyttas mellan grupperna om ledarna bedömer att personen i fråga är bättre lämpad i en annan grupp.

Anmälan

Anmälan görs på friluftsförbundet's aktivitetsportal. Vid barnaktivitet har vi anmälningskrav. Detta för att ledare ska kunna ha rätta förutsättningarna när en situation uppstår. Vid prova på aktivitet anmäls detta i förhand till ledare, då även nummer till anhörig ges (ICE kontakt).

Hur gör vi

Vi träffas vid angiven plats och tid (enligt aktiviteterna publicerade på portalen).

Vid barnaktivitet genomförs ett gemensamt upprop. Därefter delas deltagarna upp i grupper om så är tänkt. Ledarna fördelas på grupperna och räknar in sina deltagare.

Ledare informerar gruppen om förutsättningarna för turen och utser någon som cyklar längst bak.

Därefter börjar turen och vi cyklar gemensamt för att sedan vara tillbaka vid startplatsen vid avtalad tid.

Ledare längst fram ska under aktiviteten tillgodose att kontakt finns med eftercyklist längst bak. Samt när man stannar tillgodose att samtliga deltagare närvar och är i gott skick för fortsatt deltagande.

Pauser tas efter behov.

Alla våra medlemmar är försäkrade i samband med våra aktiviteter men cykling sker på eget/förälders ansvar.



Utrustning

Alla deltagare ska ha:

- En mountainbikecykel
- hjälm
- Kläder efter väder
- Vattenflaska
- Belysning om tidpunkt för solnedgång kräver detta

Vi rekommenderar:

- Extra slang
- Handskar
- Lättare fika

Låncyklar

Lokalavdelningen har ett antal cyklar att tillgå. Dessa får lånas i samband med att man provar på MTB aktiviteten eller om ens egen cykel är på verkstan. Anmäl detta i förhand.

Säkerhet

- Ledaren ska innan skaffa sig en uppfattning om deltagarnas förmåga och cyklarnas skick samt kraven för den aktuella aktiviteten i form av vädret, den valda rutten och markförhållandena ställer.
- Alla grupper ska bestå av minst en utbildad ledare och med fördel en hjälpledare.
- Alla ledare ska vara utrustade med:
 - Mobiltelefon
 - Lista över deltagarnas närmast anhöriga / möjlighet att logga in och se anmälda via portalen.
 - Sjukvårdsväska med förband av olika slag
 - Dryck
 - Något energivande (t.ex. choklad, frukt, druvsocker) – ev. något extra i fall en deltagare glömt sitt.
 - Förstärkningsplagg (ex. tröja eller jacka)
 - Värmefilt
 - Verktyg , Multiverktyg (med insex, spårmejsel, kryssmejsel)
 - Lagningslappar till slang
 - Slang till egen cykel
 - Pump
 - Kedjeverktyg



Säkerhetsplan

För att kunna bedriva verksamheten på ett så säkert sätt som möjligt och för att ha en beredskap inför eventuella olyckor och risksituationer har vi tagit fram nedanstående säkerhetsplan.

Ledare skall vara väl förberedda på situationer som kan uppstå samt aktivt förebygga olyckor och missöden före och under aktivitets gång. Säkerheten för hela gruppen går alltid före innan ledare väljer stigval, övning m,m.

I säsongens början samt under säsong ska cyklar kontrolleras och gås igenom med fokus på cykelns säkerhet. Målsman ska kontaktas om åtgärd på barncykel behövs.

Tänkbara risker

1. Tekniska missöden med utrustning
2. Trötthet och ovilja att fortsätta
3. Omkull körning och krockar
4. Sårskador
5. Allergisk reaktion
6. Deltagare som försvinner
7. Väder och vind

Risکانالys med åtgärdsplan



Risk	Åtgärd	Behov
1 Tekniska missöden med utrustning	<p>Vid säsong start och under säsongen ska ledaren för respektive grupp skaffa sig en uppfattning om vad deltagarna har för cykel och allmänskicket på den samma. Barncyklar gås vid tillfälle igenom. Brukare och förälder ska bli varse om åtgärd behövs. Skulle något hända med cykeln under turen ska följande ske:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Samla ihop gruppen2. Ledare/hjälpledare försöker laga cykeln tillsammans med deltagare3. Turen fortsätter om lagningen lyckades <p>Om lagningen ej lyckas görs en bedömning om gruppen ska ta sig till en upphämningsplats (väg där bil kan ansluta) eller om gruppen ska ta sig tillbaka till ordinarie samlingsplats (där turen startar och börjar).</p> <p>Om det är barn som fått haveriet på sin cykel tillkallas föräldrar via telefon för upphämtning. Gruppen fortsätter / delas endast upp om förutsättningarna för detta finns. Barn med cykel lämnas inte ensamma.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Verktyg• Mobiltelefon• Lista med ICE
2 Trötthet och ovilja att fortsätta	<p>En deltagare kör slut på sig och orkar inte fortsätta.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Deltagaren ges dryck och energikakor/frukt eller motsvarande. Tillgodose allergier innan så sker.2. Om deltagaren sedan orkar sänks tempot och gruppen tar sig kortaste och lättaste vägen tillbaka.3. Om inte deltagaren orkar mer, kontaktas någon anhörig som kan hämta upp deltagaren på närmaste upphämningsplats. Alternativt gruppen delas vid förutsättning för detta och ledare följer deltagare närmaste vägen tillbaka.	<ul style="list-style-type: none">• Mobiltelefon• Lista med ICE• Dryck, Energi



<p>3 Omkullkörning och krockar</p>	<p>En deltagare ramlar och slår sig eller två deltagare krockar. Ledarna ska påtala vikten av att hålla avstånd kopplat till terrängen och att vi endast kör om när det kan ske säkert.</p> <p>Om deltagarna ramlar och slår sig:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Låt deltagaren ligga kvar och kontrollera hur och var de slog sig. Om deltagaren klagar på rygg, nacksmärtor eller har fått hårt våld mot kroppen ska den ligga still och ambulans tillkallas. En ledare ska stabilisera nacken i väntan på ambulans. Den skadade ska hållas varm (extra kläder t.ex. varm jacka och mössa). Tillgodose att ni har lokalkännedom och kan ge räddningstjänst GPS koordinater.2. Om deltagaren inte har ont och känner sig pigg kan turen fortsätta men som ledare ska man hålla ett extra öga på deltagaren för att försäkra sig om att allt är ok.3. En ledare och en deltagare(vuxen) ska bege sig till den plats som bestäms med räddningstjänsten för att möta upp och leda in räddningspersonal.	<ul style="list-style-type: none">• Mobiltelefon• App för att kunna ta ut position• Lista med ICE• Första hjälpen utbildning• Första hjälpen kit
<p>4 Sårskador</p>	<p>En deltagare slår sig så pass att de blöder.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Lugna och trösta deltagaren2. Se över såret och gör en första bedömning.3. Rengör såret med vatten eller rengörings servetter4. Lägg om såret. Om blödningen fortsätter applicera bandage med tryck och tillkalla räddningstjänsten.5. Fråga och gör en bedömning om deltagaren kan fortsätta eller anhörig/räddningstjänst ska tillkallas.	<ul style="list-style-type: none">• Mobiltelefon• App för att kunna ta ut position• Lista med ICE• Förstaförbands materiel



5 Allergisk reaktion	<p>Alla deltagare ska vid anmälan få frågan om de har några kända allergier eller om det finns något annat som ledarna bör känna till. Deltagare med behov av medicin ska ta med sig denna. Om deltagaren är barn ska ledare informeras om hur och när medicinen ska tas. Om en deltagare får en allergisk reaktion</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hjälp deltagaren med sin medicin2. Tillkalla närmast anhörig3. Om detta inte hjälper eller deltagaren ej har medicin med sig, tillkalla räddningstjänsten.	<ul style="list-style-type: none">• Medicin (medtages av deltagare)• Mobiltelefon• App för att kunna ta ut position• Lista med ICE• Förkunskap om deltagarnas behov.
6 Deltagare som försvinner	<p>Ledarna ska innan varje tur påbörjas räkna in och säkerställa antalet deltagare. Ledaren ska utse någon som cyklar i längst bak hela tiden (vanligtvis hjälpledaren) Alla har ett ansvar att hålla koll så att bakomvarande är med. Ledare ska tillgodose att kontakt bakåt finns och att eftercyklist / hjälpledare är medveten om vilken väg man tänkt ta. Deltagarna ska informeras om att stanna kvar på stigen de cyklade på när de upptäckte att de var vilse. Om en deltagare ändå försvinner:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ring deltagaren om denna har mobil med sig.2. Ring övriga grupper som är ute för att få assistans från deras ledare.3. En av ledarna tar ansvar för resterande av gruppen. Vid förutsättning beger sig hela gruppen tillbaka.4. Vid uppdelning av grupp / ledare, gör upp om uppsamlingsplats innan samt upprätta kontaktväg.5. En ledare kör tillbaka samma väg till den plats man senast med säkerhet hade koll på deltagaren och börjar sedan leta längs stigar som avsticker från leden man cyklat på.6. Om deltagaren inte hittats inom 30 minuter tillkallas räddningstjänsten.7. På plats informerar ledare räddningsledare som då övertar ledningsansvaret.8. Närmast anhörig till deltagaren kontaktas.	<ul style="list-style-type: none">• Mobiltelefon• App för att kunna ta ut position• Lista med ICE• Lokalkännedom



7 Väder och vind	<p>Det är ledarens ansvar att avbryta turen eller ställa in om vädret är eller blir sådant att verksamheten inte kan ske på ett säkert sätt.</p> <p>Temperatur Är det så pass kallt att deltagarna fryser och inte kan få upp värme med cyklingen ska turen avbrytas</p> <p>Är det så pass varmt att det finns risk för värmeslag eller utmattning p.g.a. värmen?</p> <p>Vind Om det blåser så pass att det är svårt att hålla balansen på cykel ska turen avbrytas Om det blåser så pass att risk för träd och grenar bryts ska turen avbrytas</p> <p>Nederbörd Om det kommer så pass mycket nederbörd att det är svårt att se varandra/hålla kontakten ska turen avbrytas.</p> <p>Mörker Samtliga deltagare ska ha förutsättning i form av belysning om tidpunkt för solnedgång kräver detta.</p> <p>När turen avbryts ska tempot sänkas och gruppen ska samlas ta sig tillbaka till samlingsplatsen</p>	
------------------	--	--