
ATTITYDER OCH KONSEKVENSER VID LÅNGFÄRDSSKRIDSKOÅKNING INOM FRILUFTSFRÄMJANDETS LOKALDAVDELNING I SÖDERTÄLJE.

Dokumentet är baserat på ett förslag framtaget av långfärdsskridskoledarnas säkerhetsgrupp samt diskussionen på ledardagen 2006-10-07.

Dokumentet har reviderats i omgångar, senast 2019-12-15 och gäller på alla turer utlysta av FF i Södertälje.

1. ATTITYDER

När du leder en grupp är det deltagarna och deras upplevelser som kommer i främsta rummet. Din uppgift som ledare är att ge deltagarna en bra dag på isen. Deltagarna vill vara trygga, trivas, bli sedda och få bekräftelse men också utvecklas genom lagom utmaningar.

Som ledare är din uppgift och utmaning att se till att:

Deltagarna får fina upplevelser på isen med lagom utmaningar under trygga och säkra former.

Deltagarna känner sig välkomna, sedda och väl omhändertagna.

Deltagarna alltid är informerade om turens planering och dina avsikter.

Deltagarna får en tur anpassad efter sin förmåga.

Deltagarna får förtroende för dig och för Friluftsförbundet

Deltagarna känner delaktighet och ett gemensamt ansvar för gruppens välbefinnande.

Deltagarna uppmuntras att bidra till att utveckla ditt ledarskap genom att ge dig feedback på hur de upplevt turen och ditt sätt att leda den.

Deltagarna vill åka med dig igen.

Som ledare har jag misslyckats när jag eller någon i gruppen plurrar, men plurrning är något jag är beredd på och som jag har utrustning och kunskap för att klara av.

Dessa attityder resulterar i två konkreta avsnitt:

2 Konsekvenser – handling

3 Konsekvenser – utrustning

2. KONSEKVENSER – HANDLING

Detta avsnitt innehåller konsekvenser av Attityderna i avsnitt 1, och yttrar sig i form av instruktioner och rutiner för vårt handlande.

Varje punkt i detta avsnitt kan härledas till Attityderna.

Säkerheten främst och deltagarna i fokus gäller också här.

A. Spaning och turförberedelser

Säkerheten främst:

- Spaningsgruppens storlek (helst 3, minst 2) och utrustning
- Plan för spaningen
- Alternativa områden

Avsikten med spaningen:

- Att få fram kunskap om isläget.
- Sök efter rätt sorts is med avseende på den tur som ska följa och de förväntade deltagarnas behov.

Rapportering:

- Isobservation på Skridskonätet samma dag.
- Alla iakttagelser ska rapporteras, oavsett om isen duger till den tänkta turen eller ej.
- Tillbud och skador ska rapporteras också för spaningsturer.

Utlysning av tur:

- Tala om att deltagare med bristande utrustning kan avvisas, samt att våra utrustningskrav finns på vår hemsida.

Deltagarförteckning:

- Skriv ut deltagarförteckningen. Komplettera med icke medlemmar som anmält sig via e-post.

B. Agerande under turens genomförande

Välkomsthälsning (samlingsplats)

- ledare (alltid minst två ledare per grupp)
- åkområde
- aktuellt isläge
- kolla deltagarnas utrustning
- avvisa deltagare som ej uppfyller utrustningskrav

Välkomsthälsning på is (alla grupper)

- upplägg av turen i grova drag, framförallt längd (km och timmar) för resp. grupp, ev. gemensam start med andra grupper etc
- genomför gruppindelning (om flera grupper har gemensam start)
- låt deltagarna kontrollera varandras utrustning två och två samt tala om för varandra vad man heter

Välkomsthälsning på is (efter gruppindelning, per grupp)

- presentation av ledare (ännu en gång)
- upplägg av turen (mer detaljerad beskrivning av åkområde, antal raster etc.)
- upplys om spec. svaga partier där uppmärksamhet krävs (repeteras under tur, se nedan "Åkdisciplin")
- upplys om den åkdisciplin som ska gälla (se nedan)
- ev. styr över deltagare till annan grupp, eller avvisa
- räkna antalet deltagare i gruppen
- komplettera deltagarförteckningen med eventuellt tillkommande deltagare
- gruppstorlek – max 15 deltagare per grupp eftersträvas - överväg gruppindelning (be icke tjänstgörande ledare rycka in vid behov)

Åkdisciplin

- aldrig före ledaren
- 2:e man/kvinna x m bakom ledaren
- flytta fram ev åksvaga åkare närmast ledaren, samt informera gruppen att ingen får åka om dessa
- kökarl med tydlig uppgift (kökarlen är alltid medledaren)
- vissla alltid så snart någon stannar
- hur mår gruppen fysiskt och psykiskt - återkoppling till ledaren
- kolla att ingen avviker utan att meddela
- alla deltagare skall vidarebefordra ev visselsignal framåt
- ingen stakåkning i ledet (bara vid sidan av ledet eller längst bak)

- tydliga, entydiga tecken för
 - **stopp**: en arm sträcks rakt upp. Alla stannar där de är utan att samlas i klump.
 - **fara, t.ex. råkar, svaga områden, stenar i färdriktningen etc.:** peka på faran med hela armen eller piken
 - **håll avstånd och åk i samma spår**: Sträck båda armarna rakt ut

Isrelaterat

Åk bara på säker is.

Tänk särskilt på följande:

- vänd i tid och ha alltid reträttvägen klar
- undvik smala stråk av bärig is
- åk aldrig längre ut på svag is än att linan kan kastas till/från person på fast is
- åk ej på snötäckt is som ej är rekognoserad
- var observant på svinga och frånlandsvind
- vårarnas förrädiska egenskaper

Koll under tur

- antal vid start
- alla med efter rast
- alla med efter land- och råkpassage
- om takten är lämplig för gruppen
- aktivt styra över deltagare till annan grupp vid behov
- kolla om någon i gruppen är orolig
- stanna och informera innan passage av kända svaga områden (t.ex sund, råk som under spaning visat sig vara tunt)

Plurrning

- någon av ledarna leder och samordnar räddningsverksamheten
- säkra räddare med lina
- utse omhändertagare av plurrade
- utse ledare/tätkarl för fortsatt färd om ledaren plurrat
- kolla läget med alla före fortsatt färd
- meddela Räddningstjänsten (tel 721 22 00) om det blivit saker kvar i vattnet eller på isen

Turavslutning

- stanna med gruppen ett par hundra meter före platsen för avstigning från isen för avstämning av turen med deltagarna, samt avslutning
- stäm av med medledaren (vad var bra, vad kunde gjorts annorlunda)

Turrapportering

- kontakta nästa dags ledare vid oväntade eller försämrade isförhållanden
- skriv turrapport på Skridskonätet enligt fastställd mall så fort som möjligt
- rapportera skador och tillbud
- rapportera situationer som inneburit avvikande upplevelse för deltagare
- slutrapportera aktiviteten på FF:s hemsida. Observera, att tid för rekognosering skall räknas in i antalet friluftstimmar - gäller även för inställda aktiviteter.

Övrigt

- prestigelöst ledarskap
- det är tillåtet att vända
- följ upp ev. skador med skadade deltagare
- tänk på att vänta in hela gruppen, samt vända ryggen mot vinden, när Du vill säga något till alla i gruppen

3. KONSEKVENSER – UTRUSTNING

Detta avsnitt innehåller krav på utrustning för ledare och deltagare.

Varje del i utrustningen kan härledas till Attityderna.

Säkerheten främst och deltagarna i fokus gäller också här.

A. Krav för alla deltagare på alla turer

Se ”Utrustning för din säkerhet - deltagare” på vår hemsida.

B. Krav för barn <14 år

Samma krav som för vuxna enligt ovan, men:

- Ryggsäck kan ersättas av flytväst
- Mat och vätska samt fullständigt ombyte kan bäras av medföljande vuxen

C. Krav för deltagare i Nybörjartur

Ryggsäck

- med midjerem
- inget krav på grenrem
- inget krav på minsta volym

D. Tillkommande krav för alla ledare

Se ”Utrustning för din säkerhet - ledarvariant” på vår hemsida.

Kommentarer:

-Larmnumret 112 ska endast användas vid nödsituationer.

-Ring 11414 till Polisen när det inte är akut.

Numret har talsvarfunktion. Det kan ta tid innan du får kontakt med en person. Tryck noll så kommer du direkt till telefonist som kan slussa dig vidare till berörd Länskommunikationscentral.

-Ring 08-721 22 00 till Räddningstjänsten om prylar blivit kvar i vaken vid plurrning (ispikar, mössor o dyl). För att undvika onödig uttryckning ska man ringa dit direkt från isen, omedelbart efter avslutad plurrning.

-Ring 08-454 21 00 Ambulansbeställning om det inte är akut.

E. Rekommenderad extrautrustning för ledare för att slippa avvisa deltagare

-Extra isdubbar

-Ca 2m långt spännband (att låna ut som grenrem)

4. UTBILDNING

Detta avsnitt avser ledares och deltagares förkovran, och förvaltningen av vunna kunskaper och färdigheter.

Varje utbildning/övning kan härledas till Attityderna.

Säkerheten främst och deltagarna i fokus gäller också här.

Utbildning (D=Deltagare, L=Ledare)

D/L	Typ av utbildning/övning	Period
L	Ledarutbildning med fokus på säkerhet och/eller ledarskap.	En gång per säsong.
L+D	Linkastning och sammankoppling av linor..	Företrädesvis i början av säsongen.
L+D	Flytlägessövning sommartid eller i bassäng för test av hur egen utrustning fungerar, speciellt kontroll av flytläget.	Med viss regelbundenhet.
L+D	Plurrningsövning i vak	Efter särskilt beslut
L	Sjukvård: Enklare första förbandskurs inkl användning av suturtejp. Hjärt-lungräddning. Enkel metod för att diagnostisera stroke.	Med viss regelbundenhet
L	Israpportering: Enhetlig genomgång hur vi ska rapportera.	Gås igenom varje höst inför säsongen.
D	Temakvällsutbildning - utrustning och säkerhet med praktikdag - iskunskap med praktikdag - skridskor och åkteknik	I början av varje säsong

5. Säkerhetsgrupp

Inrättas permanent i skridskosektionen. Den ansvarar för att:

- uppdatera vår säkerhetsplan, instruktioner och rutiner, samt sprida dessa på lämpligt sätt
- utvärdera skade- och tillbudsrapporter
- ta initiativ till utbildning av ledare i säkerhetsrelaterade ämnen
- föra en dialog med andra skridskogrupperingar kring säkerhetsfrågor