



Säkerhetsplan

Att delta i Friluftetsfrämjandets aktiviteter ska ge positiva upplevelser och vara tryggt för deltagarna. Säkerhetsplanen är ett verktyg för ledare och ansvariga i strävandet efter så stor säkerhet som möjligt. Den syftar till att minimera antalet olyckor, skador och incidenter i samband med aktiviteter. Planen skall finnas tillgänglig hos ledaren främst i syfte att veta hur man skall agera, men också få stöd om behov finns.

Delar av säkerhetsplanen är tänkta att kunna användas i andra sammanhang, exempelvis på Skridskonätet. Det är dock i Säkerhetsplanen som den rätta och senaste versionen alltid ska finnas. Säkerhetsplanen förvaltas (uppdateras och sprids) av säkerhetsgruppen inom långfärdsskridskosektionen som också har till uppgift att

- Ta del av avvikelserapporter (olyckor och tillbud) och minst årligen sammanställa och återkoppla till ledargruppen
- Ta initiativ till utbildning av ledare i säkerhetsrelaterade ämnen
- Föra en dialog med andra skridskogrupperingar kring säkerhetsfrågor

Säkerhetsgruppen består säsongen 23/24 av Lena Ljungh, Maria Sundqvist och Magnus Isaksson.

Innehåll

1. Beskrivning och organisation av verksamheten.....	2
2. Riskanalys och åtgärder för att minska risk	4
3. Avvikelseberättelser.....	5
4. Deltagarnas upplevelse och ledarbeteenden före, under och efter turen	7
5. Roller och säkerhet.....	10
6. Utrustning - för samtliga.....	12
7. Utrustning - tillägg för ledare.....	13
8. Utbildning.....	14
9. Bilagor: 1) Massplurr 2) Linkopplingsplan vid svag is 3) Mall för turutlysning 4) Versionshantering	15

1. Beskrivning och organisation av verksamheten

Beskrivning: Att erbjuda säkra, ledarledda skridskoturer på naturisar som ger naturupplevelser och social samvaro samt prova på med teknikträning skridskoåkning på konstfrusen isbana. För att så många som möjligt skall trivas på våra turer görs indelning i grupper efter åkförmåga.

Organisation: Friluftsförbundet centralt / Region Mälardalen / Friluftsförbundet Södertälje / Långfärdsskridskosektionen / Sektionsledare – Pär Wallin / Skridskoledare och aspiranter:

Namn	Utbildning	Behov av utbildning
Björkqvist Eva-Maja	Ledare fr o m 2003 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Nyköping 2003 Kompletterande ledarutb 2005 Första hjälpen 2007	[Inaktiv som ledare säsongen 23/24]
Bosson Lars	Ledare fr o m 2003 -Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Nyköping 2004	[Inaktiv som ledare säsongen 23/24]
Brännström Laila	Ledare fr o m 1988 Ledarkurs Östergötland 1990	
Carrick Bo	Ledare fr o m 2018 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs 2017 och 2018 Första hjälpen 2017	
Forsberg Tony	Ledare fr o m 2010 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Uppsala 2009	
Granéli Anders	Ledare fr o m 2013 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs 2013 Första hjälpen 2010 L-ABCD 2012	
Haraldsson Cathrine	Ledare fr o m 2023 Aspirantutbildning FF S-e Ledarutbildning Steg 1 2021 Ledarutbildning Steg 3 2023	
Haraldsson Svante	Ledare fr o m 2023	

	Aspirantutbildning FF S-e Ledarutbildning Steg 1 2021 Ledarutbildning Steg 3 2023	
Isaksson Magnus	Ledare fr o m 2023 Aspirantutbildning FF S-e Ledarutbildning Steg 1 2022 Ledarutbildning Steg 3 2023	
Johansson Erik	Ledare fr o m 2017 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs 2017	
Jonson Elisabeth	Ledare fr o m 2006 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Uppsala 2006 Akut omhändertagande vid olycksfall 2007	
Jonson Niklas	Ledare fr o m 2003 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Nyköping 2003 Första hjälpen 2007 Ledarskapskurs FF S-e	
Kremel Tinna	Ledarutbildning Steg 1 2019 Hudiksvall Ledarutbildning Steg 3 2022 Stockholm	
Ljungh Lena	Ledare fr o m 2006 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Uppsala 2006 Första hjälpen Kris och Säkerhet SSSK:s iscirkel 2007	
Magnusson Ingvar	Ledare fr o m 1997	
Neelissen Jan	Ledare fr o m 2007 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Uppsala 2006	
Norfors Sven	Ledare fr o m 2003 Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs Nyköping 2004 ABC 2004	
Persson, Martin	Aspirantutbildning FF S-e Ledarkurs steg 1 2019, steg 3 2021 ABC-utbildning Nykvarns SK Ledarkurser genom yrket	
Sundqvist, Maria	Ledare fr o m 2023	

	Aspirantutbildning FF S-e Ledarutbildning Steg 1 2019 Ledarutbildning Steg 3 2023	
Wallin Pär	Ledare fr o m 2013 Aspirant 2010-jan 2013 Ledarutbildning nov 2011 Iskunskapskurs SSSK feb 2012 L-ABCDE sep 2012 Ledarskapsutbildning jan 2013	

2. Riskanalys och åtgärder för att minska risk

	Risker	Åtgärd för att minska risk
2.1	Isförhållanden	Kolla israppporter på Skridskonätet Skaffa dig så bra kunskap som möjligt om det tänkta åkområdet. Allra helst genom egen åkning alternativt andra ledare och/eller skridskonätet. Skriva egen tur- och israppport efter genomförd tur Information om isförhållanden vid samling
	<i>Svag is- risk för plurrning: udde, sund, grund, brygga, bro, inlopp, utlopp, uthängande träd, snöfläckar, snötäckt is, färgskiftningar, vindbrunnar, råkövergång, våris</i>	Informera om svaga områden i förväg Påpeka vikten av att åka disciplinerat (hastighet, avstånd, ett led) Varna deltagarna med tecken
	<i>Dålig is – risk för fall: sprickor, överis</i>	Anpassa åk hastigheten Varna deltagarna med tecken Se till att alla åker med handskar på
	<i>Skärgårdsis: svinga</i>	Kolla sjöväderprognosen Uppmärksamma väderförändringar Visa särskild aktsamhet vid förekomst av sprickor
2.2	Väder	Kolla väderrapporter Uppmärksamma väderförändringar
	<i>Förfrysningsskador</i>	Informera om risk Uppmana deltagarna att kolla varandra
	<i>Dimma</i>	Bara åka strandnära

	<i>Frånlandsvind i skärgården</i>	Inte åka på stora, öppna ytor utanför öar/skär Uppmärksamma väderförändringar Visa särskild aktsamhet vid förekomst av sprickor
	<i>Vårs</i>	Avsluta säsongen – och varturer – i tid, risken är störst i mars. Om risk för våris föreligger så ska säkerställas att turen avslutas tillräckligt tidigt på dagen innan isen mjuknar.
	<i>Snöfall</i>	Vidta försiktighetsåtgärder både med avseende på före och isgränser
2.3	<i>Bristfällig utrustning</i>	Utrustningskrav - se avsnitt "Utrustning"
	<i>Avvikelser från utrustningskrav</i>	Informera om krav vid turutlysning Deltagarna kontrollerar varandra efter samling Avvisa deltagare med bristfällig utrustning
	<i>Utrustning går sönder under färd</i>	Minst en reservskridsko i gruppen
2.4	<i>Deltagare</i>	
	<i>Följer ej ledarens instruktioner</i>	Tydliga och bestämda instruktioner från ledare vid samling och under turen
	<i>Kan ej hantera sin utrustning</i>	Öva användning av isdubbar och räddningslina Erbjuda temakvällar och praktikdagar
	<i>Överskattar sin förmåga</i>	Uppmana till byte av grupp
	<i>Väljer fel åkgrupp</i>	Ge möjlighet - och uppmana - deltagare att byta grupp
	<i>För stora grupper</i>	Vi eftersträvar max 10 personer per ledare, dvs normalt totalt 20.
2.5	<i>Ledare</i>	
	<i>Felaktig attityd</i>	Uppföljning av sektionsledare kring inställning/värderingar Stöd av kollegor
	<i>Kan ej stå emot grupstryck</i>	Uppföljning av sektionsledare kring inställning/värderingar Stöd av kollegor
	<i>Bristande kunskap/erfarenhet</i>	Utbildning
2.6	<i>Skada under tur</i>	Ledarna har första hjälpen utbildning och medför förbandsutrustning. Telefonnummer till Sjukvårdsupplysningen och räddningsinstanser

3. Avvikelserapportering

Varje ledare har ansvar för att rapportera avvikelser (olyckor och tillbud) på Skridskonätet. På Skridskonätet finns bra stöd för detta under menyval "?Hjälp/Avvikelserapportering". Säkerhetsgruppen önskar få kännedom om avvikelsen så snabbt som möjligt men har också som ansvar att sammanställa avvikelser efter säsongen.

Namn o tel	Befattning/roll	Kommentar
112	SOS Alarm	I akuta lägen
08-721 22 00	Räddningstjänsten	Omgående om saker blir kvar på isen/i vattnet
08-578 976 00	Kustbevakningen – vakthavande befäl KBV:s ledningscentral	Vid olycka på Mälaren eller i skärgården – har bla svävare
11414	Polisen	
1177	Sjukvårdsupplysningen	
0200-29 00 90	SSRS (Svenska Sjöreddningssällskapet) JOURNUMMER	Vid osäkerhet om vilken station som gäller
0705-80 80 15	SSRS Dalarö	Sthlms södra skärgård
0705-80 81 19	SSRS Munsö	Östra Mälaren Svävare: Mats Kleberg
0734-41 44 79	SSRS Nynäshamn	
0768-79 31 21	SSRS Södertälje	Södertälje-Landsort, del av Mälaren
0766-44 59 10	SSRS Strängnäs	Svävare: Snow Leopard
0705-80 81 23	SSRS Trosa	Södertälje, Landsort, Oxelösund Svävare: Enok
0705-80 81 20	SSRS Västerås	Västra Mälaren Svävare: Virginia Wijk
08-657 49 28 ange larm-id 87 35 34	Friluftsförbundet Krisnummer (se ytterligare information nedan)	Vid behov av stöd
Anne Johansson 070-6154005	Lokalavdelningens ordförande	Info om allvarlig olycka
Pär Wallin 070-6183321	Sektionsledare	Info om allvarlig olycka/allvarlig incident

Krishantering

Friluftsförbundet har en krisledningsgrupp som snabbt kan aktiveras när en allvarlig händelse inträffar. Gruppens uppgift är att vara stöd och avlastning för ledaren, att vid behov aktivera samhällets krisstödssystem samt att hantera media. Krisledningsgruppen nås via Friluftsförbundets krisnummer, 08-657 49 28, som hanteras tekniskt av Securitas dygnet runt. Ange vårt larm-id, 873534.

4. Deltagarnas upplevelse och ledarbeteenden före, under och efter turen

Avsnittet är baserat på ett förslag framtaget av långfärdsskridskoledarnas säkerhetsgrupp samt diskussionen på ledardagen 2006-10-07. Innehållet har sedan reviderats kontinuerligt och gäller på alla turer utlysta av FF i Södertälje.

Deltagarnas upplevelse

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 Friluftsrämjandet
- 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 plurring är något jag är beredd på och som jag har utrustning och kunskap för att klara av. Som en konsekvens av ovanstående upplevelse för deltagarna behöver jag som ledare både handla på ett visst sätt samt säkerställa att både deltagare och ledare har säker utrustning. Utrustningen beskrivs i ett senare avsnitt och önskade beteenden direkt här nedan.

Ledarbeteenden

A) Spaning och turförberedelser

Skaffa dig så bra kunskap som möjligt om det tänkta åkområdet. Allra helst genom egen åkning alternativt andra ledare och/eller skridskonätet. Vid spaningstur gäller att överväga:

- Spaningsgruppens storlek och utrustning.
- Plan för spaningen.
- Att söka efter rätt sorts is med avseende på den tur som ska följa och de förväntade deltagarnas behov.
- Alternativa områden.

Rapportering:

- Isobservation på Skridskonätet samma dag oavsett om isen duger till den tänkta turen eller ej.
- Avvikelser (olyckor och tillbud) ska rapporteras också för spaningsturer.

Utlysning av tur:

- Lägg upp turen på Friluftsförbundet/Skapa Äventyr senast 14 dagar innan turen. Utgå från den överenskomna mallen i bilaga 3 och fyll på med detaljer som du själv känner till och planerar för.

Deltagarförteckning:

- Skriv ut 2 exemplar av deltagarförteckningen eller ta med och dela i telefon så att båda ledarna har tillgång till deltagarlistan. Komplettera med icke medlemmar som anmält sig via sms/e-post.

B) Agerande under turens genomförande

Välkomsthälsning (samlingsplats, på land eller is):

- Alltid två ledare per grupp varav köledaren kan vara aspirant
- Åkområde
- Aktuellt isläge
- Kolla deltagarnas utrustning
- Avvisa deltagare som ej uppfyller utrustningskrav
- 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.)
- Uppllys om spec. svaga partier där uppmärksamhet krävs (repeteras under tur, se nedan "Åkdisciplin")
- Uppllys 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
- Vid behov utse en "stoppkloss" (ledare som ej tjänstgör eller van deltagare) som formellt utses för att skapa ett tydligt säkerhetsutrymme mellan ledaren och "2:an"

- Flytta fram ev åksvaga åkare närmast ledaren, samt informera gruppen att ingen får åka om dessa
- Köledare med tydlig uppgift
- 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
- 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
- Var extra vaksam på snötäckt is och på vårisar
- Var observant på svinga och frånlandsvind
- Vårisarnas 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 (se bilaga 1 för massplurr)
- Säkra räddare med lina (se bilaga 2 för linkopplingsplan vid svag is)
- Utse omhändertagare av plurrade
- Utse ledare/tätkarl för fortsatt färd om ledaren plurrat
- Kolla läget med alla före fortsatt färd
- Meddela Räddningstjänsten (tel 08-721 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)

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 och ansiktet mot solen, när Du vill säga något till alla i gruppen

C) Efter turen

Turrapporering:

- Kontakta nästa dags ledare vid oväntade eller försämrade isförhållanden
- Skriv turrapport på Skridskonätet enligt fastställd mall så fort som möjligt
- Rapportera avvikelser (olyckor och tillbud), också på Skridskonätet
- 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

5. Roller och säkerhet

Detta stycke är skrivet för att kunna kopieras och publiceras på skridskonätet och eventuella andra kanaler, detta för att ha en version som alla ledare kan, står bakom och naturligtvis uppfyller.

Ingen naturis är alltid och överallt helt säker. En olycka kan hända. Du kan plurra p.g.a. svag is, vid passage av råk eller landlöshet och du kan skada dig i samband med ett fall. Genom att vara rätt utrustad, kunna hantera utrustningen på ett riktigt sätt samt åka tillsammans med kunniga ledare, minskar du risken för olyckshändelser.

Säkerhet på isen brukar uttryckas med följande ledord:

- **Kunskap** om is, räddningsmetoder, orientering mm.
- **Utrustning**, innefattande fullgod säkerhetsutrustning.
- **Sällskap**, så att du aldrig åker ensam.

Gruppens samlade säkerhet är beroende av att dessa tre faktorer återspeglas i gruppen. Som deltagare är du skyldig att behärska din personliga utrustning, men du bör även sträva efter att utveckla ditt kunnande om is,

räddningsmetoder, orientering m.m. Tveka aldrig att fråga ledaren om du känner dig "okunnig" eller "oinformerad". För ledaren är det tacksamt att direkt och konkret kunna svara på gruppens frågor. Du kan även utveckla din egen kompetens genom vårt utbud av kurser och temakvällar eller böcker om långfärdsskridskoåkning. Kunskapsspridningen i gruppen är viktig, eftersom ledaren kan bli "satt ur spel" genom olyckshändelse eller sjukdom. Din kunskap är därför en viktig säkerhetsfaktor.

För din och allas säkerhet har vi som **krav** att deltagarna på våra ordinarie turer har **utrustning** enligt kraven i "Utrustning för din säkerhet - deltagare" på vår hemsida. Några helger, när vi bedömer att förhållandena är särskilt bra och det finns åkområde med säkra isar, anordnar vi **nybörjarturer** och **familjeturer**. På dessa turer gör vi avkall på en del av utrustningskraven, vilket anges när turerna utlyses.

Ledarna har det övergripande ansvaret för säkerheten och har rätt att avvisa deltagare med bristfällig utrustning eller som bedöms sakna åkförmåga för den utlysta turen. Vidare håller ledarna gruppen informerad om isläget, orientering och annat av intresse i omgivningarna samt försöker i övrigt se till att stämningen i gruppen är god. På varje tur finns normalt minst två ledare. Den ene åker i täten (tätledare), den andre i kön (köledare). Rollbyte mellan ledarna kan ske flera gånger under en tur. **Ledarnas anvisningar skall följas.**

Tätledarens främsta uppgifter är att

- Välja väg och bedöma isens kvalitet.
- Bedöma gruppens åkförmåga och upprätthålla den åkdisciplin förhållandena kräver.

Köledarens främsta uppgifter är att

- Se till att ingen åkare kommer bort och övervaka gruppens åkning
- Stoppa gruppen genom visselsignal och meddela tätledaren om problem av något slag uppstår (utrustning, odisciplinerad åkning, oro, tillbud mm).

Skulle någon gå genom isen är det i första hand **någon av ledarna som leder** räddningsarbetet. Du som deltagare bör stanna där du är och invänta instruktioner. En oorganiserad rörelse i gruppen och allmän linkastning kan försvåra situationen och medföra att fler går genom isen.

Som **deltagare** i gruppen bör du vara delaktig vilket ger en ökad säkerhetsnivå för hela gruppen. Det innebär exempelvis att du

- Väljer rätt åkgrupp med hänsyn till din förmåga.
- Tar till dig ledarnas information om isläget och övrigt av betydelse för säkerheten.
- Följer tätledarens direktiv om avstånd till tätledaren och åkdisciplin.
- Vidarebefordrar alla signaler eller tecken från ledare eller annan inom gruppen.
- Meddelar någon av ledarna om du tycker att turen börjar kännas riskfylld.
- Är beredd att efter bästa förmåga hjälpa till vid plurning eller annat tillbud.
- Försöker hänga med i orienteringen.

- Åker på ett för övriga i gruppen säkert sätt.
- Tar upp med ledarna om du av något skäl önskar lämna gruppen. Dessa avgör, beroende på isläget, på vilket sätt du kan lämna gruppen

6. Utrustning - för samtliga

Detta stycke är skrivet för att kunna kopieras och publiceras på skridskonätet och eventuella andra kanaler, detta för att ha en version som alla ledare kan, står bakom och naturligtvis uppfyller.

Nedan följer den obligatoriska och sedan den rekommenderade utrustningen som gäller på våra turer – för din säkerhet. Ledaren kan avvisa deltagare som inte uppfyller dessa krav

Obligatorisk utrustning

- **Isdubbar** – lättåtkomliga
- **Två ispikar eller stavar** – ispik har fördelen att man kan bedöma isen
- **Visselpipa*** - utan rörliga delar
- **Ryggsäck** - med **grenrem***, **namnlapp** (utanpå ryggsäcken med anhörigs telefonnummer)
- och komplett **ombyte** i vattentäta påsar. För att säcken skall fungera som flythjälp får den inte vara större än att allt innehåll får precis plats. Vid ett plurr blir annars luftfickorna fyllda med vatten som gör säcken tyngre och försvårar uppstigningen
- **Räddningslina*** - med tyngd som kan nås när ryggsäcken sitter på (se nedan för godkänd infästning)
- **Handskar/Vantar**

*På nybörjarturer finns ej kraven på grenrem, räddningslina, visselpipa samt krav på minsta volym.

Rekommenderad utrustning

- Hjälms
- Knäskydd
- Mat och dryck – vi tar alltid minst ett fikastopp
- Kläder efter väder
- Tänk på att vi nästan alltid tar oss upp på land för fika och ibland går en bit mellan sjöar, varför pjäxor av hal typ kan behöva kompletteras med galoscher eller broddar

Om räddningslinans infästning

Den *skall* vara fastsatt i ryggsäcken och skall kunna nås och kastas utan att ryggsäcken tas av.

Linan *skall* vara kompletterad med karbinhake och dragband.

Vi rekommenderar att dragbandet är fäst i botten på ryggsäcken och leds längs ryggsäckens ryggsida och upp genom bärhandtaget, se höger bild nedan. Praktiska försök har visat att infästning av dragbandet i

botten på ryggsäcken där grenremmarna är fästa är överlägset bäst när det gäller att dra upp en plurrad åkare.

Näst bästa infästning för dragbandet är i axelremmen eller i bröstremmen (förutsatt att denna är tillräckligt stark och försedd med metallspänne), se vänster bild nedan.

Ett godkänt, men inte lika bra alternativ, är om dragbandet sitter fäst i midjeremmen.



7. Utrustning - tillägg för ledare

- Ledarflagga
- Karta
- Mobiltelefon i vattentätt fodral
- Kompass (kan finnas i mobiltelefonen)
- Ficklampa eller pannlampa för att kunna ta sig hem i mörker
- Reservskridsko (minst en per grupp)
- Verktyg, t ex 10mm fast nyckel
- Förbandsmaterial inkl suturtejp
- Tändstickor
- Viktiga telefonnummer angivna i säkerhetsplanen
- Räddningsfilt

Rekommenderad extra utrustning

- Extra par isdubbar
- Ca 2m långt spännband (att låna ut som grenrem)
- Bryne
- Powerbank
- Värktabletter

8. Utbildning

Detta avsnitt avser rekommendationen för ledares och deltagares förkovran, och förvaltningen av vunna kunskaper och färdigheter för att upprätthålla en hög säkerhetsnivå.

Förslag till/erbjuden utbildning (L=Ledare, D=Deltagare):

L/D	Typ av utbildning/övning	Frekvens
L	Ledarutbildning med fokus på säkerhet och/eller ledarskap.	En gång per säsong.
L	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, säkerhet och åkteknik med praktikdag på isen -iskunskap med praktikdag på isen	I början av varje säsong

9. Bilagor: 1) Massplurr 2) Linkopplingsplan vid svag is 3) Mall för turutlysning 4) Versionshantering

Bilaga 1 - Massplurr

Hantering av ett massplurr (3 personer och uppåt) är komplex och inte möjlig att standardisera som en instruktion. Däremot kan man som ledare förbereda sig genom att tänka igenom olika scenarier och med fördel diskutera med andra. Följande punkter är tänkta att underlätta en sådan förberedelse:

Isens beskaffenhet

- Stabil is runt i kring, ex vid råkövergång. Innebär mindre risker. Den plurrade kanske tar sig upp själv enkelt.
- Uttunnande is med ostabil is runt hela gruppen. Risk för fler plurrningar. Backa och sprida ut gruppen för att undvika att flera åker i.

Roller och ansvarsfördelning beror naturligtvis på hur många som är kvar på isen och hur många som ligger i vattnet, men det är bra om följande roller kan fördelas på olika individer. En viktig aspekt är att det sannolikt bara är två personer, tätledare och köledare, som är utbildade i räddningsarbetet så det är bra om dessa pratar ihop sig.

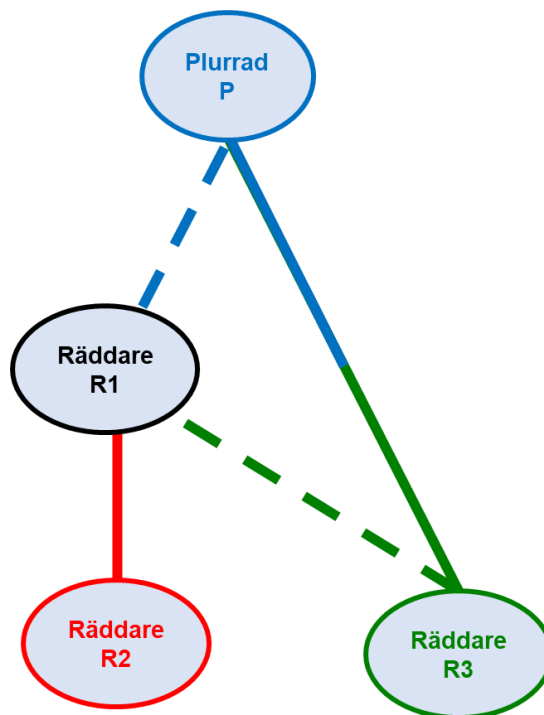
- Ledarna organiserar räddningsarbetet tillsammans inledningsvis, och en – gärna köledaren - behåller överblicken och fördelar roller
- Den andra ledaren, tar aktiv del i det praktiska räddningsarbetet.
- En eller två personer som hjälper varje plurrad men ändå samarbetar under räddningsledarens kontroll.
- En som ringer 112. Bättre att ringa upp efteråt och avblåsa när alla är i säkerhet än att förlora tid.
- En som pratar, lugnar, guidar och kollar läget med dem i vattnet. Se till att de inte kastar linor okontrollerat.
- En som ansvarar för resten av gruppen (om de inte behövs i räddningsarbetet) och ser till att de håller sig på säker is, eventuellt utspridda, och håller sig lugna.

Övrigt

- Det är inte självklart alla ska räddas samtidigt. Det kan finnas goda skäl att fokusera på en eller två plurrade i taget.
- Det finns en stor risk att plurrade och räddare kastar sina linor okontrollerat och att de hamnar i kors och trasslar ihop sig. Det tar också tid att samla upp en lina igen och kunna kasta ut den igen. Att ledarna planerar räddningsarbetet i några sekunder innan räddningen inleds, och kommunicerar med de plurrade, kan åtminstone minska detta problem.

Bilaga 2 - Linkopplingsplan vid svag is

Metod för räddning av plurrad med kopplade livlinor och uttunnande is:



- Steg 1: **Plurrad, P kastar sin lina (streckad blå)**
- Steg 2: **Räddare, R1** säkras av **Räddare R2:s lina (röd lina)**
- Steg 3: **R1** kryper ut till **P:s lina (streckad blå)** med **Räddare, R3: lina (streckad grön)**
- Steg 4: **R1** kopplar **P:s lina (blå lina)** med **R3:s lina (grön lina)**
- Steg 5: **R3** hjälper **P** upp på fast is.

TÄNK PÅ ATT HELA TIDEN HÅLLA AVSTÅND FÖR ATT FÖRDELA BELASTNINGEN PÅ DEN UTTUNNANDE ISEN!!!

Bilaga 3 - Mall för turutlysning

Utgå från denna mall när du skapar ett äventyr. Byt ut och/eller komplettera relevanta delar.

Planerad långfärdsskridskotur för grupp 6 söndag den 10 december

OBS! Om turen kommer att genomföras eller ej meddelas på den här sidan och på vår Facebooksida efter kl 19.00 kvällen före. Då meddelas också samlingsplats.

****Välkommen**** till en planerad långfärdsskridskotur söndag den 10 december för grupp 6.

Grupp 6 är för dig som lämnat nybörjarstadiet eller vill njuta av isen i ett lugnt tempo. Du ska kunna ta skär och kunna åka utan stöd av stavar på slät is.

Medtag matsäck och dryck för 1 rast.

****Obligatorisk anmälan senast kl 21:00 kvällen innan****

Medlemmar: direkt här på hemsidan

Icke medlemmar: via sms till ledaren Pär Wallin 070 6183321

****Obligatorisk utrustning****

Isdubbar, dubbelpik alt stavar, visselpipa, räddningslina samt ryggsäck med grenrem, fullt ombyte packat vattentätt och namnlapp utanpå ryggsäcken med en anhörigs telefonnummer.

För info om utrustningskrav, säkerhet och gruppindelning se skridskonätet:

<https://ffsdt.skridsko.net/> (klicka på Södertälje i menyn)

****Deltagaravgift****

Medlem som inte har säsongkort: 50 kr

Ännu inte medlem och vill prova på: 100 kr

Avgiften betalas via Swish under turen

Säsongkort: 250 kr, <https://www.friluftsframjandet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/skridskor/langfardsskridskor/langfardsskridskokort-2023-2024/>

Vid ev frågor eller önskan om samäkning kontakta ledaren

****Ledare****

Pär Wallin 070 6183321

och aaa

Bilaga 4 - Säkerhetsplanens versioner

Version, datum	Kommentar
3.2 2023-01-11	Säkerhetsplanen fram till ver 3.2 var ett relativt kort dokument med hänvisningar till bilagor. Ett försök att underlätta läsning och administration gjordes hösten '23 och detta resulterade i version 4.0
4.0, 2023-12-15	<p>Generellt syftar version 4.0 till att förenkla användandet och förtydliga innehållet i de olika dokument som har tangerat säkerhetsarbetet. Det betyder t ex att separata dokument (Utrustning, Roller..., Attityder....) numer ingår i säkerhetsplanen och att senaste version alltid återfinns i säkerhetsplanen även om visst innehåll vidarekopieras till Skridskonätet eller Friluftsförbundet hemsida.</p> <p>Nedan följer en detaljerad genomgång av förändringar till version 4.0 från tidigare version:</p> <p>Inledning: Den tidigare inledande texten finns kvar på förstasidan men med tillägg om planens användande och säkerhetsgruppens roll (som tidigare låg sist i "Attityder"-dokumentet)</p> <p>"Beskrivning av verksamheten" och "Organisation av verksamheten" är ihopslagna med oförändrat innehåll även om ledarlistan är uppdaterad.</p> <p>"Riskanalys och åtgärder för att minska risk" är oförändrad.</p> <p>"Incident- och olycksrapportering" är oförändrad och telefonnumren kontrollerade</p> <p>"Nödplan vid plurrning" ligger under "ledarbeteenden" där den även låg (dubblerat) när det var ett separat dokument.</p> <p>"Räddningsplan" från förra versionen utgår då informationen var dubbleras från redan existerande information, bl a från utrustningslistan.</p> <p>"Krishantering" beskrivs nu lite mer utförligt även om numret även finns i telefonlistan. Dock fortfarande ett kort stycke som därför ligger under "Incident- och olycksrapportering"</p> <p>Det separata dokumentet "Attityder och konsekvenser..." är nu införlivat i säkerhetsplanen. Det allra mesta innehållet finns under rubriken "Deltagarnas upplevelse och ledarbeteenden" (för en mer beskrivande titel på vad det handlar om) och utrustningslistan återfinns under "Utrustning". Under underrubrik</p>

	<p>Ledarbeteenden har en del förenklingar och förtydliganden gjort, t ex:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tydliggjort att spantur inte är ett formellt krav - Adderat att deltagarförteckning kan få finnas elektroniskt - Ökat flexibiliteten kring när man säger vad under välkommandet <p>Det separata dokumentet "Roller, säkerhet och utrustning" är nu införlivat i säkerhetsplanen. Det mesta innehållet finns under rubriken "Roller och säkerhet" och utrustningslistan återfinns under "Utrustning".</p> <p>"Utrustning – för samtliga" har samma innehåll som tidigare versioner av utrustningslistan och är nu helt införlivad i säkerhetsplanen, men med ökad tydlighet vad som är obligatoriskt och rekommenderat.</p> <p>"Utrustning – tillägg för ledare" är också helt införlivad i säkerhetsplanen, även något uppdaterad.</p> <p>"Utbildning" låg tidigare i det separata dokumentet "Attityder.." men har nu en egen rubrik i säkerhetsplanen</p> <p>"Bilaga 1 – Massplurr" - nytt innehåll, tänkt att diskuteras och utvecklas</p> <p>"Bilaga 2 – Linkopplingsplan" – är oförändrad förutom en förtydligande färgläggning</p> <p>"Bilaga 3 - Mall för turutlysning" - framtagen och tillagd</p> <p>"Bilaga 4 - Säkerhetsplanens versioner" – har skapats för tydligare genomgång historiska och kommande versioner av dokumentet.</p>