

Säkerhetsplan SIF kajak



- Alla måste vara simkunniga (kunna simma minst 200 m) för att delta i vår verksamhet
- Grundläggande säkerhet, som att gå ur kajaken under vatten och kamraträddning, bör alla tränat på så att man känner sig trygg om kajaken välter. Detta kan man träna i bassängen eller vid andra tillfällen klubben erbjuder träning.
- Medlem ansvarar själv för att vara försäkrad

Säkerhet i bassängen

- Alla nya skall vid första bassängträningen under uppsikt testa att gå ur kajaken under vatten innan annan träning påbörjas
- Alla ska kunna/öva sig på kamraträddning och stävräddning
- Den som är ovan ska inte rollträna ensam utan be någon hålla uppsikt eller hjälpa till
- Genom att knacka hårt på kajakens botten uppmärksammar man andra att man behöver hjälp
- Max 11 kajaker får vara i bassängen samtidigt. Värden kan, om situationen kräver, minska antalet
- Inga tomma kajaker eller lösa paddlar får finnas i vattnet. Lägg upp dessa på bassängkanten
- Ingen får simma samtidigt som vi tränar
- Värden ska ha koll på första hjälpen, hjärtstartare och brandlarm/släckare
 - Förbandslåda finns i hytten
 - Hjärtstartare finns på väggen vid hytten
- När dammsugarna sätts i efter avslutat pass får ingen vistas i vattnet

Säkerhet vid våra utepaddlingar

- Gemensam genomgång av dagens tur innan start. Alla ska känna sig bekväma med planerad rutt.
- Alla ska vara förtrogna med kajakräddning med egen kajak
- Gruppen ska under paddling hålla ihop och ingen får avvika från gruppen utan att meddela kontaktpersonen.
- En person utses att paddla sist i gruppen
- Vid utfärder ska varje deltagare alltid vara utrustad med:
 - Kajak
 - Kapell
 - Paddel med fästlina
 - Flytväst med tillhörande visselpipa
 - Kläder efter väder, alltid vind/regnskydd
 - Fullständigt ombyte + handduk (vattentätt packat)
 - Förstärkningsplagg t.ex. olle vid längre turer
 - Fulladdad mobil i vattentätt fodral eller plastpåse
- Kontaktpersonen ska ha med:
 - utrustning för enklare sjukvård
 - handpump