



RINGERIKE SVØMMEKLUBB («RSK») - Alarmplan

Ved ulykker varsles følgende:

AMBULANSE 113

POLITI 112

BRANN 110

Så snart man har varslet rett instans, og har kontroll på stedet, skal styret i RSK varsles om ulykken

- Epost: styret@ringerikesvømmeklubb.no
- Tlf. Styreleder Kristian Ramsrud: 911 45 172

Rutiner/handlinger ved ulykke

- Ansvarlig trener skal lede redningsaksjonen, og må med en gang slå alarm slik at redningsaksjonen straks kommer i gang
- Det er viktig å få vedkommende raskt på land. Ved mistanke om nakke/ryggskader, må man utvise ekstra forsiktighet
- Øvrige svømmere på kurs eller treningspartier til RSK som oppholder seg i bassenget, skal rolig føres opp av bassenget, og føres i garderobene. En trener eller voksenperson skal ta seg av disse
- Puster ikke den forulykkede, skal det straks settes i gang med hjerte-lunge-redning (HLR). En trener eller annen voksen person som ikke utfører HLR skal straks ringe 113
 - Si fra hvem du er, hva som har skjedd og hvor du ringer fra. Oppgi nøyaktig adresse
- Fortsett HLR til lege/ambulanspersonell kan overta, eller til vedkommende har kviknet til
- En trener eller annen voksenperson skal stå utenfor og ta imot ambulansen og vise raskeste vei inn
- Ansvarlig trener skal straks etter ulykken er under kontroll, skrive rapport om ulykken. Rapporten leveres styret v/styreleder

Alle trenere og instruktører i RSK skal gjøres kjent med planen, denne skal også tilgjengeliggjøres på klubbens nettsider. Alle trenere og instruktører i RSK tar årlig livredningskurs.