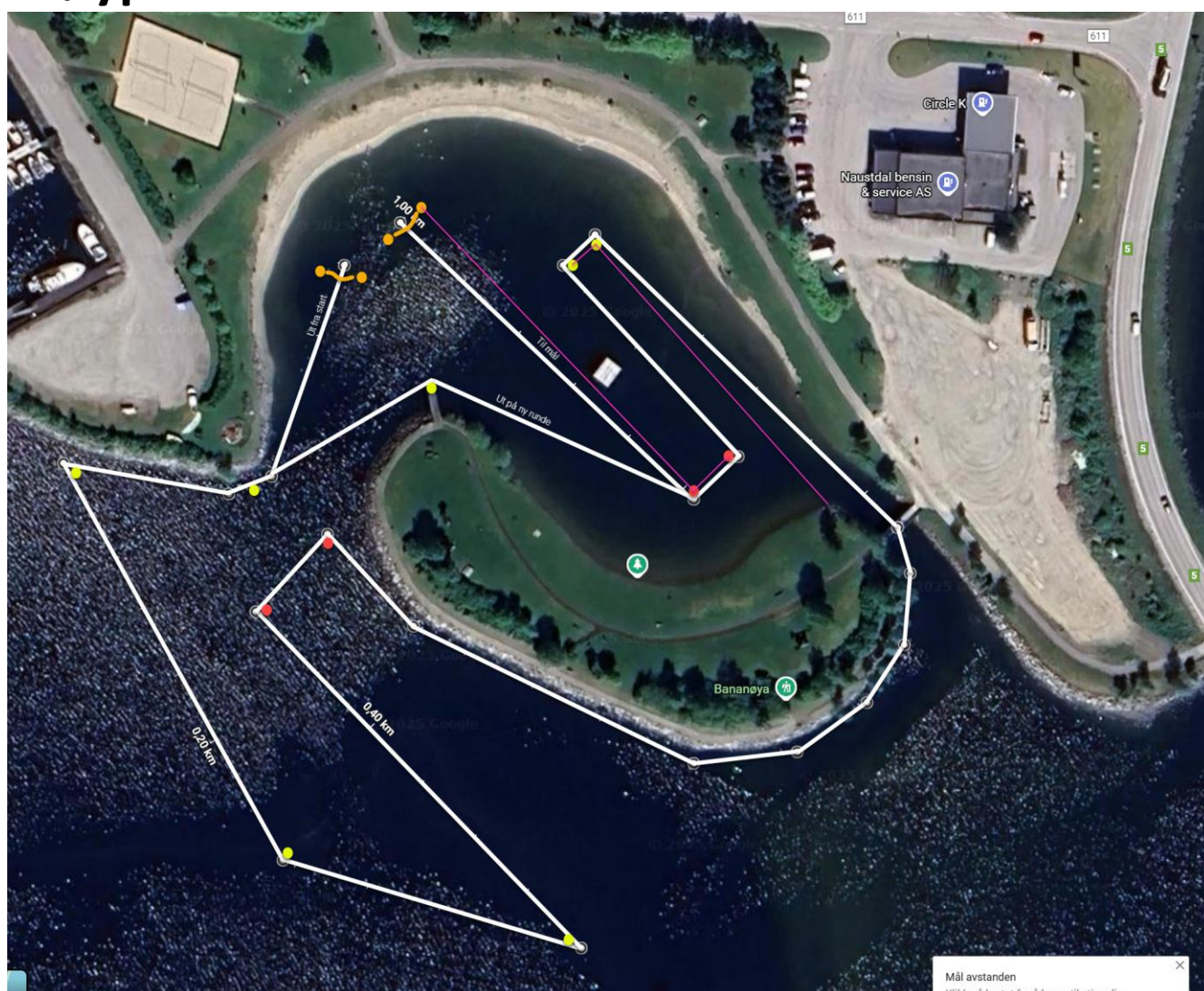


Sikkerhetsplan Sunnfjord Open Water

15. august 2026

Førde IL Symjing

Løypekart



Info om konkurransen			
Sted	Sanden i Naustdal	Dato	15. august 2026
Startsted	Sanden	Målgangssted	Sanden
Gren	Open Water	Distanser	100m 200m 600m 3000m UM, Masters 5000m NM
Arrangørklubber	Førde IL Symjing		
Stevneleder	Øystein Erland	Tlf stevneleder	997 28 022
e-post	oystein.erland@enivest.net		
Nettside konkurranse	https://www.sunnfjordopenwater.no/		
Starttid	15.august: 11:15 - 100m 11:30 - 200m 12:00 - 600m 13:00 - 5000m NM 15:00 - 3000m UM/Mas	Estimert målgang siste deltager	15.august: 16:30 - 3000m
Forventet antall deltagere	Tilsammen 50 deltagere for NM/UM 100 deltagere på dei korte distansene		
Overdommer	1		
Antall dommere	- 5		
Utfyllende beskrivelse av konkurransen:	Se innbydelsen på medley.no		

Info om sikkerhet			
Teknisk møtested	Sanden i Vest	Teknisk møte kl.	10:00
Sikkerhetsbriefinger deltakere sted	Sanden ved Mål	Sikkerhetsbriefing deltakere kl.	15. august: 15 min før start alle øvelser. (200m samme tid som 100m)
Sikkerhetsinfoskriv laget	Ja	Sendt deltakere Dato:	Info på hjemmeside, informert til deltakere.
Sikkerhetsansvarlig	Øystein Erland	Sikkerhets-ansvarlig tlf	997 28 022
Sikkerhetsansvarlig e-post	oystein.erland@eninvest.net		
Stevnelege		Tlf stevnelege	
Førstehjelp, helse og sanitet	Livreddere i kajakk, båt, vannscooter, Naustdal Røde Kors		
Transport til sykehus	AMK eller privat bil		
Forventet vanntemperatur	15-18 grader		
Målt vanntemperatur konkurransedag	Måles på to steder konkurransedagen manuelt, måles også dagen før manuelt.		
Evakueringsplan	Ved evakuering skal alle ut av vannet langs løypa og gå tilbake til start/mål.		
Annet	Det er krav om bruk av våtdrakt på dei 3 lengste distansene. Alle deltakere skal være forsikret enten gjennom lisens eller engangsforsikring. Utøverne vil bli informert ved påmelding.		

Godkjennelser			
Norges Svømmeforbund (sikkerhetsplan sendt min. 4 uker før)	(OW utvalget post@svomming.no)	Plan sendt: Godkjent:	25.06.2025
Kommune	lokal AMK-sentral varsles	Informert: Evt. godkjent:	21.04.2026
Politi	lokal AMK-sentral varsles	Informert: Evt. godkjent:	21.04.2026
Brannvesen	lokal AMK-sentral varsles	Informert: Evt. godkjent:	21.04.2026

Beskrivelse av sikkerhetstiltak under konkurransen	
Hensyn å ta på konkurransestedet	Sanden er et populært bade område for lokalbefolkningen. Det er litt strøm i vannet der konkurransen foregår, og det er en større elv som kommer ned rett utenfor selve konkurranse området. Det er innfartsåre til båthavn i vest av arenaen. Det kan bli litt ettermiddags bris fra vest, som kan gi utfordringer med bølger og strøm i vannet. Kommunen og lokalbefolkningen er informert om arrangementet. Vi må ta hensyn til publikum som er på stedet som ikke har noe med arrangementet å gjøre.
Båter	Kajak, vannscooter og båt i beredskap på vannet
Kajakker/SUP	Til sammen 3 livreddere i kajak.
Livreddere	5
Livreddere på land	5
Livreddere på vann	5
Telling av svømmere	Ved alle distanser registreres svømmer når de går ut i vannet. En ansvarlig for registreringen. Dette føres i logg. Ved alle distanser registreres utøvere ut av vannet. Dette føres i logg.
Kommunikasjon mellom sikkerhetspersonell	Det er et begrenset område hvor stevnet foregår. Alle livreddere er utstyrt med telefoner. Det er ett område med mye støy, så roping høres dårlig.
Sikkerhetsutstyr på stedet	Kasteliner, førstehjelpsutstyr.
Sikkerhetsprosedyre	Nærmeste livredder varsler med telefon. Ved behov bistår beredskap på vannet. Det vil aldri være stor avstand til land på Sanden Ved behov startes HLR umiddelbart etter ilandføring. Sikkerhetsansvarlig møter og leder ambulanse til ilandføringssted. Overdragelse til ambulansepersonell gjøres av livredder(e) som har jobbet med deltakeren før, under og etter ilandføringen.
Sikkerhet oppvarming	Det vil være avsatt et område til oppvarming. Dette vil være under oppsyn av stevnets funksjonærer.
Annet:	Badstue for opptining er tilgjengelig.

Risikoanalyse av konkurransen

K = konsekvens, S = sannsynlighet, R = risiko

H = høy, M = middels, L = lav

Risiko beskrivelse	K	S	R	Tiltak for å redusere risiko
SIPE	H	L	L	Det er skrevet eget dokument om SIPE som skal distribueres til alle funksjonærer. Alle redningspersonell har lest dokument om SIPE. Alle utøvere oppfordres til grundig oppvarming og tilvenning til vanntemperatur. Oppfordres til ikke å innta store mengder væske rett før start.
Hjertestans	H	L	L	Varsle så raskt som mulig. Ilandføres til avtalt ilandføringspunkt og starte HLR umiddelbart.
Drukning	H	L	L	Påbudt med våtdrakt på dei 3 lengste distansene. Dette gjør at alle svømmerne er positive i vannet. Faren for drukning er derfor redusert.
Hypotermi	H	L	L	Padlere er instruert til å følge med på svømmerne. Ved temperaturer under 15 grader kan distansene bli endret/avlyst. Badstue er tilgjengelig
Svømmer blir utmattet	L	M	L	Svømmer varsler padler eller båt. Svømmer bli hjulpet til land.
Svømmer blir skadet av propell på motorisert båt	H	L	L	Det er motoriserte båter i området. Hvis noen av disse nærmer seg arrangement stedet, så blir disse omdirigert rundt løypen.
Svømmer krasjer med kajakk eller båt	L	L	L	Padlere og båtfører skal holde avstand og holde seg på siden eller bak svømmerne.
Tåke kan medføre redusert sikt og kontroll	L	L	L	Tåke er sjeldent i området, og ansees som lite sannsynlig.
Tordenvær	L	L	L	Ved tordenvær utsettes eller avlyses konkurransen. Hvis dette oppstår under konkurransen avbrytes øvelsen umiddelbart og alle svømmere evakueres ut av vannet.
Vind og bølger kan gjøre forholdene vanskelig for svømmerne	L	M	M	Bølger kan forekomme, og i verstefall må konkurransen avlyses. Endring av løypen kan også være mulig.
Vind og bølger kan gjøre forholdene vanskelig for padlerne. Kajakker kan velte.	L	M	M	Bølger kan bli en faktor for at kajak padlere kan få utfordringer. Det er båter og vannscooter tilgjengelig på vannet.
Skader ved start/mål pga skarpe gjenstander på bunn (fiskekrok, knust glass, spisse steiner,...)	L	L	L	Ryddet start og målområde så godt det lar seg gjøre. Førstehjelpsutstyr for å stanse eventuelle blødninger.
Andre faktorer	L	M	M	Brennmaneter er sjeldent. Sikkerhets personell observerer om noen får problemer med dette. Mye folk i området, avgrense utøver området ved start og mål.