

2026

Ulvøen Rundt – Mannskaps- og sikkerhetsprosedyre



Siw Hauger og Pål Fritsvold

Nordstrand IF, Triathlon
Lambertseter Svømmeklubb

Innhold

SIKKERHETSSKJEMA	2
Info om konkurransen	2
Info om sikkerhet.....	2
Godkjenninger.....	3
Beskrivelse av sikkerhetstiltak under konkurransen.....	4
PRAKTISK MØTE NOEN DAGER FØR ARRANGEMENTET	4
STARTNUMMERUTDELING OG INNSAMLING AV BRIKKE.....	4
BAGASJEOPPBEVARING.....	5
PREMIEUTDELING	5
Deltakerpremie.....	5
Premiering for 3 beste	5
Uttreks-premier	5
GENERELLE PUNKTER TIL SPEAKER	5
SIKKERHETSBRIEFING ULVØEN RUNDT	7
SIKKERHETSBRIEFING SYDSTRANDASPRINTEN	9
SIKKERHET PÅ LAND.....	11
SIKKERHET I VANNET	12
Båter 12	
Kajakker/SUP	14
Helsepersonell.....	14
Hvordan ser det ut når noen holder på å drukne?	14
SIPE - Swimming Induced Pulmonary Edema Lungeødem	15
MÅLGANG	17
SYDSTRANDASPRINTEN – FOR BARNA	18

SIKKERHETSSKJEMA

Info om konkurransen

Arrangørklubber	Lambertseter Svømmeklubb & Nordstrand IF Triathlon		
Sted	Oslo, Ulvøya	Dato	Onsdag 19.08.2026
Startsted	Sydstranden	Målgang sted	Sydstranden
Gren	Open water	Distanser	250m / 2500m
Stevneleder	Siw Hauger	Tlf stevneleder	909 70 988
e-post	mailto:siw@lsvk.no		
Nettside konkurranse	https://www.ulvoenrundt.no		
Starttid	17:30/18:00	Estimert målgang siste deltager	19:30
Forventet antall deltagere	200 deltakere		
Overdommer	Har ikke. Stevnet arrangeres som uapprobert.		
Antall dommere	Har ikke. Stevnet arrangeres som uapprobert.		
Utfyllende beskrivelse av konkurransen:	1. Vi forventer ca 30 deltakere i barnekonkurransen. Barnekonkurransen er for deltakere i alderen 10-13 år. Konkurransen går i området ved Sydstranden. 2. Voksenkonkurransen har 3 startpuljer (etter antatt sluttid) med egne startfelt. Omtrent 1/3 deltakelse i hver pulje. Hovedkonkurransen er for deltakere på 14 år og eldre. Konkurransen går rundt Ulvøya.		

Info om sikkerhet

Teknisk møte sted	Sydstranden	Teknisk møte kl.	17.00
Sikkerhetsbriefing deltagere sted	Sydstranden	Sikkerhetsbriefing deltagere kl.	17.20
Informasjon om sikkerhet	1. Briefing av mannskap på Teams 2. Frivillig race-briefing på teams for deltakere på Teams 3. Infoskriv med sikkerhetsinformasjon sendes deltakerne ca 5 dager før konkurransen 4. Sikkerhetsbrifing muntlig på konkurransedagen		
Sikkerhetsansvarlig	Pål Fritsvold	Sikkerhetsansvarlig tlf og e-post	920 69 731/ paul@fritsvold.com
Stevnelege	Lars Deigaard	Tlf stevnelege	45 00 19 84
Førstehjelp, helse og sanitet	2-3 stk helsepersonell 6-7 stk båter 17-20 stk kajaker/SUP, overvekt av SUP		
Transport til sykehus	Pickup-point på Sydstranden på Ulvøya.		
Forventet vanntemperatur	ca 20 grader, temperatur måles på konkurransedagen.		
Annet	Dersom vanntemperaturen er fra 16 til og med 17,9 grader Celsius, er våtdrakt påbudt. Det er tillatt (les: valgfritt) å bruke våtdrakt dersom vanntemperaturen er mellom 18 og 22,9 grader Celsius. Det er ikke tillatt å svømme uten våtdrakt ved lavere temperaturer enn 18 grader. Ref https://svømming.no/wp-content/uploads/2015/12/OWS-LengdeTidTemperatur01062014-red.pdf Antar våtdraktpåbud for de voksne og maks 1,5 time i vannet.		

Godkjennelser

Hvem	Kontaktinfo	Dato godkjent/sendt
Norges Svømmeforbund (Sikkerhetsplan sendes min. 4 uker før)	OW utvalget; post@svømming.no	
Ulvøya Vel	Tora Zimmer Stensvold (tora.stensvold@gmail.com)	Godkjenning mottatt 20/4-26 av Beatrice Mortensen
Oslo kommune (Skjema fylles ut 4 uker i forkant)	Arrangement, overnatting og fakkeltog - Brannvern, ildsted og feiing - Oslo kommune	???
Havnevesen	Oslo Havn: postmottak@hav.oslo.kommune.no	
Politi	Sentral politimyndighet: oslo.arrangement@politiet.no / tlf 22 66 97 20	Ikke behov for politigodkjennelse. Bekreftelse på orientering mottatt 3/6-26 fra Thomas Wold
Havnepolitiet / Sjøtjenesten	Orienteres: OsloFOTSjotjeneste@master.net Ansatt: fredrik.rohrt.hansen@politiet.no Pratet også med en annen ansatt i 2025 med tlf 48886431, men vet ikke hva han het.	
Redningsselskapet	post@rs.no kundeservice@rs.no	
Oslo kommune, BYM Vannprøve	Hans Kristian i BYM	Orienterert om arrangementet og bestilt prøvetaking på mandag 17 august av Hans Kristian Daviknes
Oslo kommune, VAV	For status på eventuelle overløp/utslipp i det siste: 23440000 (23440004 Magnus?)	Eventuelle overløp avklares rett i forkant
Brannvesen (BRE)	Brann- og redningsetaten: postmottak@bre.oslo.kommune.no Telefon for brifing av dem før start: 67128800 (Vakthavende)	Orienteres pr mail i forkant og følges opp med telefon på konkurransedagen.
Ambulanse (AMK)	AMK-sentralen: post@oslo-universitetssykehus.no Telefon for brifing av dem før start: 64895751 (eller 22932211?) (Operasjonsleder)	Orienteres pr mail i forkant og følges opp med telefon på konkurransedagen.

Beskrivelse av sikkerhetstiltak under konkurransen

Hensyn å ta på konkurransestedet	1. Vannkvaliteten er avgjørende for gjennomføring av arrangementet. 2. Det tas vannprøver jevnlig den siste uken. Båttrafikken reguleres ved informasjon på bryggeanlegg i forkant, og av båter/kajakker under arrangementet.
Båter	6-7 stk.
Kajakker/SUP	17-20 stk, hovedsakelig SUP.
Sikkerhetspersonell	I kajakker, på SUP, i båter og på land.
Sikkerhetspersonell på land	7 stk.
Sikkerhetspersonell på vann	2-3 i hver båt + en i hver kajakk/SUP.
Registrering/telling av svømmere	Ved registrering stevnedagen, får svømmerne utdelt badehetter med startnummer og tidtakerbrikke. Alle deltakere registreres når de henter startnummer, ved utgang i vannet og ved målgang. Dette gjøres av tidtakersystemet, i kombinasjon med manuell telling.
Kommunikasjon mellom sikkerhetspersonell	Samband over mobil app (Zello). Kommunikasjon mellom kajakker/SUP og følgebåter vil foregå visuelt og ved å blåse i fløyte.
Sikkerhetsutstyr på stedet	Førstehjelpsutstyr, inkludert hjertestarter
Sikkerhetsprosedyrer	Se eget kapittel.
Evakuering av deltakere	Ved behov for å evakuere deltakere opp av vannet, ved f.eks. lyn- og tordenvær, kommuniseres dette til deltakerne, hovedsakelig fra kajakkpadlere og båter. Det er kort vei til land fra et hvert punkt i løypa. Utøverne må så ta seg til målområdet hvor de telles/registreres. Antall svømmere som må evakueres avhenger av hvor langt ut i konkurransen hendelsen skjer, noen svømmere kan allerede være i mål.
Annet:	Det benyttes bøyer for å markere traséen

PRAKTISK MØTE NOEN DAGER FØR ARRANGEMENTET

Noen dager før arrangementet gjøres de siste forberedelser.

Sikkerhetsgruppa:

1. Løypa besiktiges, og plassering av bøyer bestemmes.
2. Har møte med helsepersonell og ansvarlige for båt og kajakk på Teams

Arrangementskontoret:

1. Informasjon til deltakerne lages og sendes på e-post
2. Mannskapsliste sendes til alle som bidrar, med beskrivelse av deres oppgave
3. Deltakerkonvolutter lages:
 - a. Brikke og stropp: Hver brikke har et nummer som er koblet til startnummeret. Ansvarlig for nummerutdeling må sette seg inn i dette.
 - b. Badehette
 - c. Informasjon (samme som er sendt på mail)
4. Premier gjøres klart

STARTNUMMERUTDELING OG INNSAMLING AV BRIKKE

Registrering: kl 16:30 til 17:20.

- Ansvarlig: Tidtageransvarlig.
- Utdelingen blir gjort i eget telt ved startområdet.
- Det skal deles ut en konvolutt til hver deltaker med badehetter med startnummer og tidtagerbrikke. Hver brikke har et nummer som er koblet til startnummeret. Ansvarlig for nummerutdeling må sette seg inn i dette.
- Badehettene har startnummer på den ene siden.
- Deltakere som ikke henter sin konvolutt (startnummer) registreres som ikke møtt i deltakerlista.
- Det blir hektisk her når hordene kommer ganske samtidig.
- Ev. etteranmeldinger godtas ikke.

Innsamling av brikke: kl 17:30-18:00 + 18:30-19:40

Utdeling av premie til Sydstrandaspinten: 17:30-18:00

BAGASJEOPPBEVARING

Arrangør håndterer bagasjeoppbevaring.

Deltakers startnr skrives på gaffateip med sprittusj.

PREMIEUTDELING

Deltakerpremie

Deltakerne i Sydstrandaspinten får utdelt deltakerpremie ved målgang.

Premiering for 3 beste

3 beste herrer og 3 beste damer får premie.

1. plass: Gave
2. plass: Gave
3. plass: Gave

Uttrekks-premier

I tillegg til premiering av de tre beste, trekker vi noen premier blant alle i Ulvøen Rundt.

GENERELLE PUNKTER TIL SPEAKER

Tidsplan

Se kjøreplan

Parkering

Alle må parkere så utrykningskjøretøy kan komme frem!

Toaletter

I skogen til høyre for inngangsparti.

Resultater

Kommer på racetracker.no.

Legges også link fra arrangementets webside og Facebook.

SIKKERHETSBRIEFING ULVØEN RUNDT

Alle deltakere gjennomgår en felles sikkerhetsbriefing på land en halv time før start.

Punkter:

- Vanntemperatur
 - Måles på flere punkter i løypen på 40 cm meters dyp
 - Temperatur er: _____ grader
- Våtdrakt
 - Må (16-18,9 grader)
 - Kan (19-22,9 grader)
 - Forbud (over eller lik 23 grader for eliteklassene)
 - Anbefaler våtdrakt
- **TIL NESTE ÅR: SI NOE OM VANNKVALITETEN**
- Maks tid i vannet
 - Makstid i vannet for arrangementet er 1,5 time.
 - Bruk hodet og ikke push dere for hardt
 - Be om assistanse fra kajaker/følgebåter om du ikke føler deg vel.
 - Vi tillater at dere hviler dere på kajaker.
- Badehette
 - Badehette på med logo på venstre side og startnummer på høyre
 - Så vi kan lese nummer fra båt og rapportere til speaker.
 - Startfelt 1: orange hetter = de raskeste (For deg som antar at du bruker mindre enn 45 minutter rundt øya, dvs at tempoet ditt er 1:50 min eller høyere per 100 m på hele distansen)
 - Startfelt 2: rosa hetter = medium raske (For deg som forventer å bruke 45-60 minutter, dvs at du har et tempo mellom 1:50 - 2:30 min i snitt pr 100 m på hele distansen)
 - Startfelt 3: blå hetter = mosjonister (For deg som forventer å bruke over 60 min, dvs at tempoet ditt er over 2:30 min i snitt pr 100 m på hele distansen)
- Tidtakerbrikke
 - På den ene ankelen (valgfri)
 - Tiden stopper når dere løper over målmatten på land
 - Enden av matten
 - Oppe ved beachflaggene
- Start
 - Mellom 2 bøyer utenfor stupetårnet
 - Alle svømmere må gå over målmatta ut i vannet sånn at vi vet hvem som starter
 - Svøm ut til start tidsnok, men ikke så tidlig at du blander deg inn i feil startpulje
 - Det er kun 3 minutter mellom hvert startfelt
 - Puljer:
 - Pulje 1: Raskeste svømmere (orange)
 - Pulje 2: Medium raske (rosa)
 - Pulje 3: Mosjonssvømmere (blå)
 - Finn plass i startfeltet
 - Hvis du vet du er best, still deg foran
 - Hvis du tror du er best, still deg litt langer bak
 - Er du usikker, legg deg bak. Der er det mye mer behagelig
 - Det er 2500 m å korrigere en dårlig start på, så ikke stress
 - Startsignal: Lydhorn
 - Slåssing
 - Vis hensyn. Ikke slå, spark eller klor
 - Dette er en trivselskonkurranse

- Alle skal ved målgang tenke «Dette var en fin utfordring, og veldig hyggelig»
- Løypen
 - Løypen går rundt Ulvøya MOT klokka
 - Start mellom bøyer ute i vannet
 - Svømmer inn mot Nordstrandlandet gjennom Ulvøysundet, under broen, ut i Paddehavet og videre rundt
 - Runding inn til mål om den bøyen på flytebyggen, begge startbøyene blir værende til siste deltaker er i mål.
 - Inn mot stranden
 - Man ser målteppet og flagg fra lang avstand
- Sikkerhet
 - Vakter på land (også på bro for fiskere)
 - 1-2 båt til hvert startfelt + 1 ambulerende følgebåt
 - 4-7 kajaker/SUP til hvert startfelt
 - Se også til dine medsvømmere
 - Trenger du hjelp, gi signal og kajak kommer
 - Signal: OK (*alle viser at de kan OK tegn for dykkere*)
 - Eksempler på dårlige tegn hos en medsvømmer...
 - Gi signal til kajak ved problem eller for å hvile
 - Hvordan man gir signal
 - Prosedyre
 - Kajak/SUP assisterer umiddelbart
 - Blåser i fløyte for å kalle båt
 - Opp i båt
 - Raskest mulig inn til Sydstranda om nødvendig
 - Ambulerende følgebåt og siste båt har helsepersonell
 - Helsepersonell på land
 - NB! Ved nødsituasjon: Gi plass til kajak, SUP og følgebåt
 - Den som sliter, kan ligge midt i feltet
- Bryte løpet
 - Må du bryte løpet, gi beskjed til
 - Kajak
 - Og følgebåt
 - Og sekretariatet til på land
 - **Det er viktig at du registreres så vi ikke kommer i minus på antall deltakere!**
 - Dersom du velger å ikke starte: Gi beskjed i sekretariatet
- Evakuering (Lyn/torden)
 - Kajakker blåser i fløyter og peker mot land
 - Gå i land
 - Gå til mål
 - Registrer deg over målstreken
- Målgang
 - Gjennom målportal og rett mot stranden
 - Målmatten
 - Behold badehatten på så vi ser startnummeret ditt
 - Du kan ta av brillene
 - Noe skarpe skifersteiner inne ved oppløpet
 - Tidtagerbrikken leveres tilbake etter målgang
 - (Varm suppe etter målgang)
- Applaus til:
 - Kajakpadlere/SUP
 - Båtene

- Helsepersonell
- Alle de andre frivillige

SIKKERHETSBRIEFING SYDSTRANDASPRINTEN

- Vanntemperatur
 - Måles på flere punkter i løypen på 40 cm meters dyp
 - Dagens vanntemperatur opplyses om før start
- Våtdrakt
 - Bruk av våtdrakt er valgfritt
- Badehette
 - Badehette, som du får i deltakerkonvolutten (blå) skal være på med logo på venstre side og startnummer på høyre
- Tidtakerbrikke
 - Skal festes på den ene ankelen
 - Tiden stopper når dere løper over målmatten på land
 - Enden av matten
 - Oppe ved beachflaggene
- Start Sydstrandaspinten
 - Alle svømmere starter ved å stå på grunna i ca hoftedypt vann (mellom to kajaker/SUP)
 - Alle svømmer må gå over målmatta ut i vannet sånn at vi vet hvem som starter
 - Finn plass i startfeltet
 - Hvis du vet du er best, still deg foran
 - Hvis du tror du er best, still deg litt lenger bak
 - Er du usikker, legg deg bak. Der er det mye mer behagelig
 - Startsignal: Lydhorn
 - Slåssing
 - Vis hensyn. Ikke slå, spark eller klor
 - Dette er en trivselskonkurranse
 - Alle skal ved målgang tenke «Dette var en fin utfordring, og veldig hyggelig»
- Løypen
 - Løypen går fra Sydstranda,
 - Start mellom kajaker/SUP ute i vannet (grunna)
 - Svømmer rundt gul bøye, som blir anvist på konkurransedagen
 - Inn mot stranden
 - Målgang er på stranda, løp helt over målmatta og forbi beachflagene
- Sikkerhet
 - Kajaker og SUP følger deltakerne gjennom hele løypa
- Bryte løpet
 - Må du bryte løpet, gi beskjed til
 - Kajakk
 - Og sekretariatet til på land – lever inn tidtakerbrikken din
 - **Det er viktig at du registreres så vi ikke kommer i minus på antall deltakere!**
 - Dersom du velger å ikke starte: Gi beskjed i sekretariatet og lever inn tidtakerbrikken din
- Evakuering
 - Kajaker blåser i fløyter og peker mot land
 - Gå i land
 - Gå til mål
 - Registrer deg over målstreken – lever inn tidtakerbrikken din
- Målgang
 - Gjennom målportal og rett mot stranden
 - Løp over målmatten og forbi beachflagene

- Behold badeheten på så vi ser startnummeret ditt
 - Du kan ta av brillene
- Det kan være noen skarpe skifersteiner inne ved oppløpet
- Tidtakerbrikken leveres tilbake etter målgang

SIKKERHET PÅ LAND

Sikkerhetspersonell plasseres ut på land på følgende steder:

1. Neset under tennisbanen
2. Under broen (passer også på fiskere)
3. Oppå broen (passer på fiskere)
4. Utpå første brygge ved vellets båthavn
5. På neset mot vest (om vi får tilgang dit)
6. På siste nes ved stranden
7. Teppevakt/lege på dampskipsbrygga

Vakter på land utstyres med flyteelement/redningsline. Må/bør ha på seg redningsvest + refleksvest.



SIKKERHET I VANNET

Sikkerhetsrutinene overfor utøverne baserer seg på en kombinasjon av vakter på land, Kajakker/SUP og motorbåter. Kajakkene ligger i nærheten av utøverne, mens motorbåtene ligger litt på utsiden av sikkerhetsmessige årsaker. Vakter står på land.

Det er utøvere fra 14 år og oppover som er deltakere i konkurransen rundt øya. Det er antatt at de yngste er klubbssvømmere, svømmeferdighetene blant de yngste er gode men de har ikke nødvendigvis så mye erfaring fra utendørs svømming..

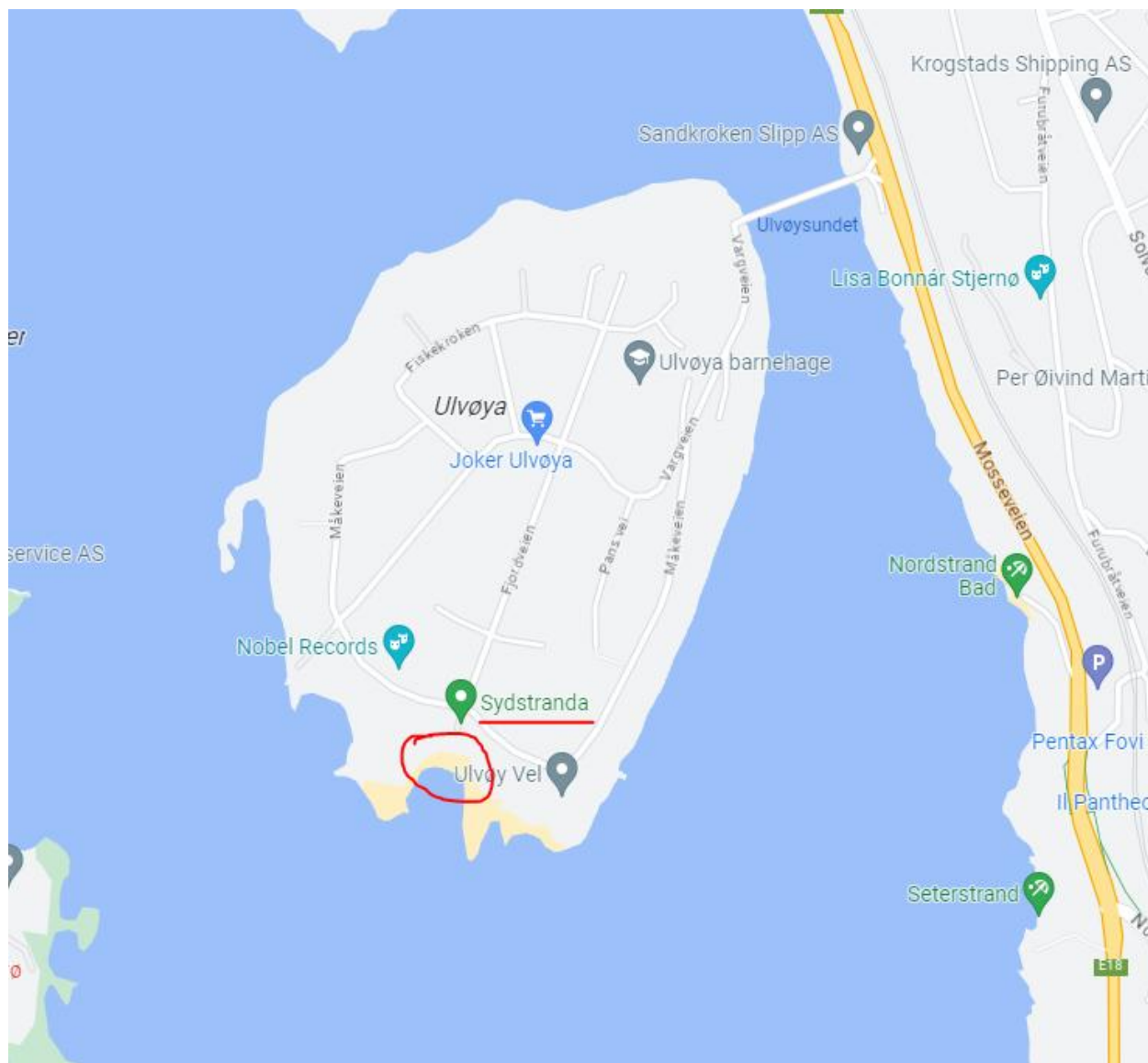
Båter

Kajakker/SUP vil ligge tett på svømmere og være øyeblikkelig assistanse. Kajakkene vil kunne være noe å holde seg fast i for en utslitt utøver, eventuelt må en kajakker holde oppe en utøver med problemer. Etter å ha forsøkt med SUP i 2021, erfarer vi at SUP egner seg godt, men de går ikke så fort som kajakker. Kan derfor basere oss i større grad på SUP, hvertfall i bakre startfelt. Ved behov for assistanse fra båt, blåser kajakkene i utdelt fløyte for å tilkalle følgebåt som da kan komme inntil utøveren som trenger assistanse.

Det er beregnet seks motorbåter, med minst to personer i hver båt. Én motorbåt til hvert startfelt, en speakerbåt, en ambulerende følgebåt og en reservebåt (som blir ambulerende hvis ikke annet behov). I ambulerende følgebåt skal det være ett stk helsepersonell (samt sikkerhetsleder). Grunnen til at det bare er helsepersonell i ambulerende følgebåt, er at denne er mest mobil der den kjører litt frem og tilbake mellom feltene. Skjer det noe med en utøver i et av feltene, plukkes vedkommende opp av følgebåt etter evt å ha fått assistanse av kajakker. Når ambulerende følgebåt blir tilkalt, hopper helsepersonell over i feltets følgebåt. Må vedkommende til land, er det feltets følgebåt med den forkomne og helsepersonellet som kjører til sydstranden. Ambulerende følgebåt (uten helsepersonell) vokter da feltet til feltets følgebåt med helsepersonellet er tilbake og man kan gå tilbake til «normalsituasjonen» for full videre bemanning.

På Sydstranden venter helsepersonell nr 2. Dersom en deltaker må bli fraktet inn til land av følgebåt med helsepersonell i, kjører denne båten til Sydstranden. Vedkommende tas da i land her og overlates til helsepersonell 2 og evt videre til ambulanse.

Posisjonering av motorbåt ift svømmere må ta hensyn til vindretning, sånn at vi unngår at svømmere blir dårlige pga eksos fra motorbåten. Eksos kan legge seg nede langs vannet som svømmerne svømmer gjennom.



Pick-up sted for ambulanse er på Sydstranden på Ulvøya. Skjer det noe fatalt, varsles ambulanse 113 og utøveren båtes hit i full fart

Kajakker/SUP

Kajakker og SUP-er ligger tett på utøverne og sørger for umiddelbar assistanse ved behov. Utøverne kan holde seg fast i kajakkene for å hvile dersom det blir nødvendig. Kajakpadlerne må eventuelt også bistå med å holde en utøvers hode over vann om et eventuelt illebefinnende skulle finne sted, uten å sette seg selv i fare. Kajakkene bistår med umiddelbar hjelp og venter til en motorbåt kommer og plukker opp vedkommende.

Alle kajakpadlere utstyres med fløyte som brukes for å varsle motorbåtene og evt andre svømmere ved en nødsituasjon. Det er viktig å varsle med fløyte tidlig, selv om det skulle vise seg at en utøver bare hadde behov for å hvile litt.

Når kajakpadlerne fra pulje 1 er ferdige, padler de videre så fort de kan for å assistere de siste kajakkene bakerst i pulje 3. Dette feltet blir det langt strekk i.

Når kajakker fra pulje 2 er ferdige, padler de tilbake og fyller inn for pulje 3.

Alle kajakker skal være på vannet til kajakkleder sier man kan avslutte. Til slutt skal det være en kajak pr utøver.

Det er en dedikert kajakkleder og en dedikert puljeleder i hvert felt.

Helsepersonell

- Ett helsepersonell i ambulerende følgebåt
- Ett helsepersonell i siste følgebåt
- Ett ledende helsepersonell på land på Dampskipsbrygga

Utøvere som har behov for ytterligere assistanse etter å ha blitt plukket opp av båt, skal bringes til stranden. Her er helsepersonell.

Hvordan ser det ut når noen holder på å drukne?

– En person som er i ferd med å drukne vil instinktivt bruke alle sine krefter på å holde munnen over vann for å få puste. Hun eller han vil forsøke å «klatre» oppover i vannet for å holde seg flytende, og legge hodet bakover for å få luft. På dette stadiet har personen ikke krefter til å rope eller vinke, sier Nagell-Erichsen.

Sett på avstand vil det se ut som personen svømmer veldig sakte eller ligger stille, kanskje med bare ansiktet over vann. Det kan fremstå som at hun eller han bare koser seg.

<https://rs.no/drukning/>



SIPE - Swimming Induced Pulmonary Edema Lungeødem (forårsaket av svømming)

Forekomst, forskning Forekommer hos dykkere og svømmere. Er omtalt de siste 20-30 årene i forbindelse med militær dykking, triathlon og utesvømming. Det er gjort lite spesifikk forskning på SIPE, men den medisinske forskningen på generelt lungeødem har kommet langt. Så langt har man indikasjoner på at SIPE opptrer med en frekvens på 1-2%.

De som nok per dato vet mest om dette er helse- og sikkerhetsteamet til Vansbrosimningen. De har rundt 50 tilfeller hvert år som behandles og observeres. Enkelte tilfeller krever intensivbehandling på sykehus. Flertallet av de som rammes er kvinner.

Symptomer

- Dyspné (åndenød)
- Hoste, i begynnelsen tørrhoste, senere med skummende slim som kan være iblandet blod
- Rallende, surklende lyder fra lungene under pusting
- Cyanose (blåfarging, av spesielt lepper)
- Redusert energinivå, føler seg ekstra sliten
- Redusert oksygenmetning (kan bare konstateres av autorisert helsepersonell)
- Kan forekomme forandringer i EKG (kan bare konstateres av autorisert helsepersonell)

Årsak og bakenforliggende mekanismer

Det er flere faktorer som bidrar til at væske trykkes ut i alveolene (altså lungeødem) hos dykkere og utesvømmere:

- Nedsenkning i vann. Økt hydrostatisk trykk gjør at blod presses fra armer og ben mot de sentrale kroppsdelene
- Kaldt vann. Nedsatt kroppstemperatur gjør at blodomløpet i større grad konsentreres sentralt i kroppen
- Anstrengelse. Hjerne, lunger, muskler trenger oksygenrikt blod
- Utilstrekkelig ventilering av lungene. Dårlig flytestilling med tilhørende dårlig pusteteknikk, stress
- Redusert oksygenmetning akselererer prosessen
- En for trang våtdrakt kan muligens forverre situasjonen

Risikofaktorer

- Redusert lungefunksjon (infeksjon, astma, kols)
- Tidligere hjertesvikt (eller udiagnostiserte hjerteproblemer)
- Hypertoni (høyt blodtrykk), pulmonal hypertensjon (for høyt trykk i lungekretsløpet, nærmere bestemt i lungepulsåren)
- Tidligere SIPE
- At man er kvinne

Hvordan kan man redusere risikoen for SIPE?

- God oppvarming
- Oppvarming i vann, svømming, bli vant til vanntemperaturen og redusere stress
- Våtdrakt som passer
- Ikke drikke store væskemengder rett før start

Hvordan oppdager vi SIPE?

Helse- og sikkerhetspersonell under svømmekonkurransen bør informeres om SIPE slik at de raskt kan oppdage om en svømmer fremviser typiske symptomer som pustebesvær, hoste, eller virker overdrevent sliten. Informasjonen over vil også kunne bidra til at den enkelte svømmer gjenkjenner symptomene hos seg selv og informerer helse- og sikkerhetspersonell om en eventuell mistanke.

Hva skal gjøres om man mistenker SIPE

Ved mistanke om SIPE **skal** svømmeren ut av vannet og vurderes av **lege**. Lege vurderer om svømmere må behandles eller ikke. Udiagnostisert og ubehandlet SIPE kan utvikle seg til en livstruende tilstand så legetilsyn er påkrevd.

Det er også viktig at SIPE-tilfeller dokumenteres både for å øke vår egen erfaring men også for å kunne si noe mer presist om hvor ofte SIPE forekommer.

Oppfølging og behandling

- Svømmeren skal opp av vannet
- Sittende stilling
- Ta av våtdrakt
- Beskytte mot nedkjøling, varme
- Rolig og stressfri atmosfære
- Transport til legevakt eller sykehus
- Om mulig gi oksygen underveis

Ikke for ordinært mannskap:

- Lege (eller annet autorisert personell) kontrollerer vitale parameter, oksygenmetning, pustelyd, EKG
- Lege vurderer CPAP, Furix eller annen vanlig lungeødembehandling

- Legevakt/sykehus bestemmer videre oppfølging

MÅLGANG

Målgang skjer ved at deltagerne kommer opp mot Sydstranda og må passere to beachflagg, og målmatte før man er i mål. Deltagerne må IKKE ta av seg badehetten før de har passert mållinjen.

Antall deltakere som har hentet startbrikke, sammenstilles med antall deltakere som innleverer startbrikken etter målgang. Mot slutten skal det forsøkes å se om noen mangler. Dette ved å få rapporter fra båter hvor mange som er i vann (eksempelvis 10 stk) som sammenlignes mot antall som har kommet i mål.

Etter målgang samles startbrikken inn av dedikerte personer, og deltakerpremie blir delt ut.

SYDSTRANDASPRINTEN – FOR BARNA

For barn lages en løype på ca 100m, med start og målgang på stranda (samme målgang som Ulvøen Rundt). Løypa går fra stranden, rundt flytebryggen, og tilbake til stranden.

Løpet går i forkant av hovedkonkurransen.

Sydstranda Rundt er for svømmedyktige barn mellom 10 og 14 år.

Sikkerhet:

- 3-4 kajaker og/eller SUP i vannet
- Vakt på flytebrygge i våtdrakt (for full oversikt)
- Vakter i vann i våtdrakt langs start og mål der de voksne kan stå på bunn

Deltakerpremie deles ut når barna kommer i mål.