

Säkerhet och trygghet - i din roddverksamhet!

Bakgrund

Säkerhetsaspekten ska alltid finnas med i all roddverksamhet. Med denna skrift vill vi hjälpa roddklubbar och rodddistrikt att jobba fram sina egna säkerhetsplaner för att skapa trygga och säkra roddmiljöer för alla medlemmar. Vår ambition är att detta dokument ska kunna vara användbart för klubbar oavsett vilken typ av rodd på vattnet som utövas. För att begränsa detta stora arbetsområde har vi som utgångspunkt valt när roddaren och ledarna kommer in i båthus/träningslokal, via bryggan, tills roddaren och båten är åter i båthuset/träningslokalen samt att vi också ger rekommendationer för resor till och från tävlingar och arrangemang som din klubb anordnar. Nedan säkerhetsrekommendationer är just det – rekommendationer som behöver arbetas med och uppdateras varje år för att passa just er klubs förutsättningar. SR har sedan 2010 ett säkerhetsreglemente som använts som bas i detta arbete. Lycka till med ert säkerhetsarbete och ta gärna hjälp av oss på Svenska Roddförbundet om ni har frågor och funderingar eller behöver hjälp vid framtagandet av er plan!

Säkerhetsplan

Säkerhetsplanen ska innehålla en beskrivning av det som görs för att skapa en säker och uppskattad verksamhet. Det innebär att visa hur man främjar säker rodd, förebygger olyckor och hur man hanterar olyckor och kriser av olika slag.

Målsättningen är att varje förening ska ha en uppdaterad säkerhetsplan.

Som stöd för detta arbete tillhandahåller Svenska Roddförbundet denna säkerhetshandledning. Den innehåller materiel och exempel på hur säkerhetsarbetet kan gå till och hur planen kan se ut. Handledningen är ett stöd för att underlätta arbetet, den är inget facit. Somliga föreningar har arbetat med detta redan tidigare, för andra är det ett nytt steg att ta. Sist i dokumentet finns länkar till olika roddklubbars säkerhetsdokument som ni kan använda er av som inspiration och utgångspunkt.

Att skriva säkerhetsplanen

Säkerhetsplanen bör utformas på olika sätt utifrån föreningens egna förutsättningar, geografiska läge och verksamhetsinriktning. Säkerhetsplanen ska innehålla en beskrivning av det som görs för att skapa en säker och trygg verksamhet. Det innebär att visa fram sådant som främjar säker rodd, förebygger olyckor och hur man vill hantera olyckor. Som tidigare nämnts kommer detta material att fokusera på säkerheten på vattnet, runt klubblokalen och vid resor. Andra viktiga delar som kompletterar detta arbete, exempelvis de frågor som gäller mobbing, sexuella övergrepp, sexuella trakasserier och våld tar Riksidrottsförbundets (RFs) material [Skapa trygga idrottsmiljöer](#) upp. Där finns också mer stöd och information att få av ditt lokala RF/SISU-distrikt.

En säkerhetsplan som berör verksamheten på vattnet bör innehålla punkter som farvatten, trafikregler, bruk av material och dess skötsel, utbildning av roddare, användande av räddningsutrustning, speciella regler för den kalla årstiden och ledare.

Nedan följer en del påstående och frågor. Stämmer de för dig efter dina lokala förutsättningar eller hur skulle det fungera bäst för din verksamhet?

- **Farvatten:**

Här fastställer ni ett område för den dagliga rodden där du tar hänsyn till de lokala förutsättningarna som finns, klimatförhållande och andra faror så som grund och annan vattenbaserad aktivitet.

Hur ser det ut på din förening? Finns en karta över roddvattnet och dess faror på klubben? Finns det några andra saker att ta hänsyn till som till exempel grund eller broar?

- **Sjövägsregler:**

I trånga farvatten bör alla båtar hålla sig på farvattnets högra sida i färdriktningen. Roddtrafik väjer för nyttotrafik.

Om två båtar med motsatt eller nästan motsatt kurs möts, så att fara för kollision föreligger, skall båda väja höger i färdriktningen (åt bog).

En roddbåt som hinns upp av en annan roddbåt ska väja, lämpligen åt höger i färdriktningen.

Roddbåtar bör inte brukas efter mörkrets inbrott. För rodd i mörker ska laterna med vitt ljus användas.

Är ovan regler användbara i er verksamhet eller finns det förutsättningar hos er som gör att vissa saker ska förtydligas eller ändras?

- **Materiel:**

Den enskilde roddaren är personligen ansvarig för att båten är i säkerhetsmässigt skick för rodd.

En roddbåt ska vara bemannad med det antal roddare den är konstruerad för. Båten får inte överlastas.

Fungerar ovan regler för er verksamhet eller finns det anledning att tänka på något annat sätt, exempelvis för juniorer? Vad innebär det att en roddbåt är i "säkerhetsmässigt skick"? Hur gör ni roddarna medvetna om att "reglerna" finns?

- **Roddare:**

Varje roddare ska vara simkunnig och kunna simma minst 200 m, helst i träningskläder. Vi rekommenderar att detta testas årligen istället för ett träningspass. Innan roddaren får använda båtar på egen hand, ska klubben förvissa sig om att roddaren har nödvändiga kunskaper och färdigheter för en trygg roddtur. Varje roddare är själv ansvarig för sin hälsa och säkerhet under utövandet av roddsporten.

Hur ser ni på dessa rekommendationer? Hur säkerhetsställer vi att de följs? Hur testar ni att en roddare har nödvändig kunskap? Gäller olika regler för juniorer och seniorer?

- **Flytväst:**

Alla båtar/besättningar ska som huvudregel medföra egen flytväst för samtliga ombord. Undantag enligt nedan angivna punkter:

1. Bestämmelsen kan frångås vid organiserad träning. Klubb eller distrikt som organiserar träningen utger kompletterande bestämmelser.
2. Bestämmelsen kan frångås vid rodd i det dagliga området. Klubben och distriktet ska ge mer detaljerade säkerhetsbestämmelser med hänsyn tagen till lokala förhållanden. Lokal bestämmelse ska speciellt behandla rodd under den kalla årstiden.
3. Bestämmelse kan frångås under tävling eller organiserade roddturer, där säkerhet regleras av tävlingsreglemente eller annan regel.

Fundera på hur era förutsättningar är på ert vatten och vilken möjlighet ni har med ledare och fölgebåtar.

- **Vad innebär *hårt väder*?:**

Det kan vara bra att stötta tränare och ledare att avgöra när det inte är lämpligt att ro på vattnet på grund av "dåligt väder" eller andra anledningar. I vissa förhållanden bör träningen (om möjligt) flyttas inomhus.

Vår rekommendation är att genast gå in till land på närmaste brygga vid åska och avvakta minst 30 minuter efter sista tecken på åska. Vi rekommenderar att inte ro i dimma eller vid "för hård blåst". Att definiera vad "för hård" blåst är måste göras klubbvis efter vattnets förutsättningar.

- **Vinterträning:**

Varje klubb och distrikt bör fastställa vilka regler som ska gälla för rodd under den kalla årstiden. Här måste ni ta hänsyn till lokala förhållanden och reglerna bör innehålla val av farvatten, båtar, klädsel och fölgebåtar.

Hur ser era förutsättningar ut? Ror ni under vintern? När räknas det som vinterrodd? Är det ett specifikt datum eller är det när termometern visar under en viss temperatur?

- **Ledare**

SR rekommenderar att ledare har samma krav som aktiva gällande simkunnighet och att det testas vid lämpligt tillfälle. Vi rekommenderar även att ledare alltid använder flytväst när hen befinner sig i en säkerhetsbåt och att varje ledare som kör säkerhetsbåt får utbildning för båten fungerar och hur hen på enklast sätt räddar en roddare som hamnat i vattnet.

Utbildning gör att ledarna känner sig tryggare. Exempelvis är hjärt- och lungräddning och första hjälpen bra utbildningar. SR rekommenderar att hjärtstartare ska finnas i anslutning till klubbhus. SR tar också upp säkerhet på sina utbildningar.

Sedan 1 januari 2020 ska alla föreningar enligt lag begära ett [begränsat registerutdrag](#) för alla ledare som arbetar kontinuerligt och nära barn under 18 år.

Hur gör ni för att era ledare ska känna sig trygga i sin roll? SR och ditt lokala RF/SISU-distrikt genomför bra utbildningar. Är ni fler i klubben finns ofta möjligheten att köra utbildning hos er. -Har ni rutiner för hur samtliga ledare som arbetar med barn under 18 år visar upp ett begränsat registerutdrag från Polisen till er? Har ni utbildningar för säkerhetsbåt?

-
-
-
- **Övrigt som är specifikt för just din roddklubb?**

Är det något du tycker vi har glömt? Något som är specifikt eller kanske unikt för din förening?

Goda exempel och andra texter som kan vara intressanta att ta del av är:

<https://www.stockholmsroddforening.se/Verksamhet/sakerhetsbestammelser/>
http://www.mrk.nu/?page_id=11198
<https://www.norrtaljerodd.se/traning/batregler/>
<https://idrottonline.se/FalkenbergsRK-Rodd/foreningen/Dokument>
<https://www.ahusrodd.se/arkgrunder/>
<https://idrottonline.se/ForeningenHjalmsjo-OrkelljungaKanot-Kanot/foreningen>
<https://www.lidingoroddklubb.se/foreningen/Policyochkunskapsbank/>
<https://www.uars.se/traningochtavling/Roddregler/>
<https://www.youtube.com/watch?v=DcPE8-gENLo&t=11s>
[Roddjuridik från Hugo Tiberg](#)

Resor i klubbens regi

Att åka på tävlingar, läger och andra utbyten är en naturlig del för många roddklubbar. Vad är viktigt att tänka på? Vad är bra att tänka på och sätta regler och riktlinjer för? Hur gör vi en plan för att minimera olyckor? Och om olyckan väl är framme, hur ser planen ut för att hantera den?

Nedan har du ett antal frågor som är viktigt att ni i föreningen är överens om. I de länkar som finns nedan har du goda exempel på hur SR och andra klubbar tänker. Det är dock bra att tänka utifrån er klubbs unika förutsättningar.

- **Har klubben egna transportmedel såsom bilar, minibussar, bussar eller båttrailer och vad gäller för dessa?**

Vem som sköter underhållet och kan svara på frågor om fordonen kan vara bra att ha tillgängligt.

-
-
-
- **Vad gäller för chaufförer av bilar? Körkort är självklart men hur länge ska man ha haft det? Krav på bilar och utrustning som bör finnas i bilen?**

SR rekommenderar att förare med passagerare ska haft körkort minst 4 år. Vid transporter längre än 300 km ska det finnas två förare per bil.

-
-
-
- **Finns det någon policy eller rekommendation för chaufförer? Detta kan gälla exempelvis alkohol eller hur engagerad någon som sedan ska agera chaufför bör vara som ledare på tävlingen?**

SR rekommenderar att förare ska vara utvilad med minst 8 timmar vila före transporten.

-
-
-
- **Tar någon mediciner (vid tävling). Är de dopingklassade?**

Här rekommenderar vi www.antidoping.se och att söka på eventuella läkemedel på [rödgröna listan](#) för att få kunskap om vad som gäller så inte någon av misstag tävlar med otillåtna preparat i kroppen.

-
-
-
- **Vem är ansvarig för vad och vilka ansvarsområden finns?**

Att utse en ansvarig för tävlingen från klubben kan vara bra. Denne kan delegera ansvaret för olika ansvarsområden. Vilka områden är bra för er att dela upp?

-
-
-
- **Vad gäller om någon blir sjuk? Finns en sjukdomspolicy?**

SR har tagit fram en sjukdomspolicy som du finner i länken nedan och rekommenderar att ni följer.

- **Var finns tävlingsbanans närmaste sjukhus?**

Att ha kollat upp var närmaste sjukhus är ger trygghet. Är det på tävling finns stöd att få av arrangörer. Blir det akut rekommenderas 112 eller 113 13 för information vid olyckor och kriser, 114 14 till Polisen vid icke akuta ärenden. 1177 ger sjukvårdsrådgivning.

- **Om det sker en olycka. Hur agerar vi och vem tar vi kontakt med och vem ansvarar?**

Om olyckan är allvarlig och innefattar personskador eller dödsfall kan det vara tryggt om det finns en plan för detta. Finns en beredskapsgrupp i er förening? Här finns det fler exempel på roddklubbar som tagit fram gedigna planer. Ett förslag är att gå in hos Stockholms Roddförening och läsa igenom deras [Risk- och krishanteringsplan](#).

Referenser:

[SR:s riktlinjer för verksamhet med ungdomar](https://www.ahusrodd.se/arkgrunder/)
<https://www.ahusrodd.se/arkgrunder/>
<https://www.stockholmsroddforening.se/Krishantering/>