



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## ALARMPLAN

Ved kriser skal følgende varsles når man har kontroll på stedet:

Ved Svømmeskolen: Svømmeskoleansvarlig tlf: 90968858/46239216

Ved egne treninger/stevner/leirer/arrangementer: Daglig leder tlf: 95891911

**AMBULANSE 113**

**POLITI 112**

**BRANN 110**

**HVEM – HVA – HVOR**

- Den som oppdager ulykken leder redningsaksjonen, og må med en gang slå alarm slik at redningsaksjonen straks kan komme i gang.
- Få vedkommende raskt på land. Er det mistanke om nakke/ryggskader, må ilandføring foregå ekstra forsiktig.
- De andre elevene som oppholder seg i bassenget må rolig tas ut av vannet, og føres i dusjene.
- Har den forulykkede sluttet å puste, må en straks sette i gang med hjerte-lunge-redning (H-L-R) Samtidig må en annen person ringe 1-1-3.
- Si fra hvem du er, hva som har skjedd og hvor du ringer fra. Oppgi nøyaktig adresse.
- Hold på med HLR til lege/ambulanspersonell kan overta, eller at vedkommende har livnet til.
- En person må stå utenfor og ta imot ambulansen og vise raskeste vei inn.
- Den ansvarlige leder for gruppen skriver rapport om ulykken. Rapporten leveres daglig leder.
- *NB! Alle brukerne av svømmehallen må straks gjøres kjent med alarmplanen.*

*Alle trenere og instruktører i Asker svømmeklubb tar årlig dykke- og livredningstest gjennom Norsk Livredningsselskap.*