

Helse, miljø og sikkerhet (HMS) for Sola svømmeklubb.

Dette dokumentet beskriver HMS plan for Sola Svømmeklubb (SSK) og er laget for styret, trenere og medlemmer. Vi ønsker at svømming på alle nivåer skal være gøy – og trygt. Derfor har vi lagt vekt på at dokumentet skal være handlings- og løsningsorientert, med praktiske råd til trenere og ledere, både om forebygging og håndtering av uhell, ulykker og andre problemstillinger. • Hva kan gå galt? • Hva kan vi gjøre for å forhindre det? • Hvordan kan vi redusere konsekvensene hvis det likevel skulle skje?

Mål for klubbens HMS – arbeid

SSK skal søke å skape et godt klubbmiljø med fokus på glede, utfordring, samhold og sikkerhet for svømmere som er knyttet til klubben. Vi tilstreber direkte kommunikasjon, grunnlagt på gjensidig tillit mellom styret, trenere, utøvere og foresatte. Om det oppstår feil vil vi søke å forstå og fjerne årsaken til feilen. En god sikkerhetskultur i SSK innebærer for alle:

- Respektfull årvåkenhet for å hindre ulykker
- Positiv samarbeidsvilje
- Fleksibilitet
- Lærefokus – Lær av egne og andres feil

Et godt miljø innebærer at alle holder det ryddig rundt seg under og etter trening!

Ansvarsfordeling innad i klubben

Klubbens styreverv har ulike funksjoner. Et av vervene er utnevnt som HMS ansvarlig.

Ansvarsfordeling mellom klubb og eier av hall

SSK disponerer treningstid i ulike svømmehaller. Hallene eies av Sola kommune. Forholdet reguleres av avtaler om utleie mellom klubb og kommunen. Sola kommune eier svømmehallene og fordeler halltid, samt øvrig utleie av hall i helger og ferier. Sola svømmeklubb disponerer lagringsplass for eget utstyr og benytter skolens utstyr i tillegg. Vi har ansvar for vårt eget utstyr, samt evt ødeleggelse som skjer på skolens utstyr under vår trening. Kommunen har ansvar for bygg og teknisk vedlikehold.

Trenere som leder aktivitet i klubben

SSK er tilknyttet Norges svømmeforbund. Reglene om politiattest for instruktører/veiledere gitt av Norges idrettsforbund gjennomføres i klubben.

Opplæring og informasjon

Intern opplæring

SSK følger Norges Svømmeforbund (NSF) og Trygg i vann sine retningslinjer. Instruktører og ledere av aktiviteter skal inneha formell kompetanse tilsvarende kravene satt av NSF. Ved særskilte anledninger kan styret gi personer med uformell kompetanse anledning til å lede aktiviteter de ikke har formell kompetanse for å lede i klubbens regi.

Risiko og tiltak

For å sikre at aktivitet i regi av SSK foregår på en forsvarlig og sikker måte, har vi utført risikovurdering for følgende områder.

1. Skade, ulykker og førstehjelp (utstyr).
2. Mobbing, trakassering.
3. Ren svømmeklubb.

1. Skade, ulykker og førstehjelp

Vi skal arbeide bevisst på å forebygge ulykker, miljø og helseskader.

Forebygge skader

- Svømmere skal varme opp og tøy ut.
- Svømmere må prøve å huske korrigeringer og instruksjoner fra trenere.
- Trenere er ansvarlig for å sjekke at brannførere ikke er blokkert under trening og arrangementer.
- Trenerne skal inspisere utstyr for skade og rapportere utstyr som har behov for oppgradering og utskiftning til styret.

Ved ulykke/skade

- Trenere og hjelpetrenerne må bevare roen.
- Sjekk situasjonen.
- Gi førstehjelp.
- Hvis behov for å ringe nødnummer: Oppgi navn, sted og ulykkesituasjon
- Få en annen voksen til å ta ansvar for de andre svømmerne og ta dem bort fra ulykkesstedet.
- Snakk med barna om hva som har hendt.
- Kontakt foreldre.

Ved brannalarm:

- Livredder får svømmerne opp av vannet.
- Gå til nærmeste nødutgang.
- La svømmerne få utdelt tepper før de går ut.
- Ta barna inn i biler på utsiden av hallen dersom du har anledning til det.
- Livredder skal stå ved nødutgang og vente på brannvesenet.

Viktige telefonnummer:

113 Ambulans * 110 Brann * 112 Politi

Livredder varsler alltid: *Vakttelefon Bil (KT Vakt) [404 00 436](tel:40400436).*

Førstehjelpsutstyr:

Førstehjelpskoffert ligger inne svømmehallene. Alle svømmehaller er utstyrt med hjertestarter.

Beredskapsplan henger i svømmehallen i krisesituasjon. Alle utøvere og foresatte oppfordres til å lese denne.

Klubben har to egne førstehjelpskofferter. Trener/instruktør skal ha denne med på stevner, og gir beskjed til materialforvalter ved eventuelle mangler etter bruk.

Forsikring

Klubbens medlemmer er forsikret gjennom Gjensidige ved trening og aktiviteter i klubbens regi. **Alle medlemmer må ha betalt kontingent for at forsikring er gjeldene.**

2. Mobbing/ trakassering

Vi har nulltoleranse for mobbing.

Hvis du ser eller får vite om mobbing, skal du reagere

Alle, dvs svømmere, foresatte, trenere og styret har et ansvar for at mobbing ikke skjer i Sola svømmeklubb

Forebygging

Det er viktig at trenere og instruktører har en bevisst holdning til dette og går foran som et godt eksempel og gode rollemodeller. Vi må være tydelige på at «vi ser» og «vi bryr oss». Da kan vi unngå at noen av våre utøvere eller trenere/ledere havner i en slik situasjon, og vi forebygger mer alvorlige tilfeller av krenkelser, som også kan føre til vold.

Hva gjør vi når noen mobber

1. Ta tak i mobbesituasjonen med en gang du blir oppmerksom på det!
2. Snakk med den som er plaget, for å skaffe informasjon og gi støtte.
3. Snakk med den som mobber. Om det er flere som mobber, snakk med dem en om gangen. Si fra at mobbing er uakseptabelt og må stoppe straks
4. Snakk med foresatte til begge parter dersom mobbingen betegnes som veldig aggressiv og gjentakende. Informer styret.
5. Oppfølging. Mobbesituasjonen må følges opp til det stopper helt.
6. Søk råd og hjelp om du kjenner du trenger det. Snakk gjerne med medlemmene av styret.

Vi har nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming.

Fra 1. januar 2009 kreves politiattest fra alle som har kontakt med barn og ungdom i form av ansvars- og tillitsverv i svømmeklubben. Dette viser at idretts-Norge ser på problemet med seksuell trakassering med stort alvor.

Både støtteapparat og utøvere har ansvar for å få til et trygt og godt svømmemiljø. Støtteapparatet har hovedansvar for å etablere grenser i forhold til utøverne og for å overholde retningslinjene nedenfor, men utøverne har også medansvar.

Hvordan kan vi forebygge trakassering?

Arbeide for å etablere et trygt miljø og en trygg atmosfære hvor utøveren kan bevege seg trygt

Avstå fra alle former for handling eller behandling som krenker utøveren
Støtteapparatet skal ikke blande seg unødig i privatlivet til utøveren

Handle på en reservert og respektfull måte overfor utøveren og de områder utøveren bruker under trening, konkurranser og reiser. Se konkrete retningslinjer på www.nif.no

3. 3. Rent idrettslag

Alle medlemmer i Sola svømmeklubb er forpliktet gjennom medlemskapet til å følge Norges Idrettsforbunds (NIF) lover og dopingbestemmelser. I vårt idrettslag står idrettens grunnverdier i fokus. Helse og ærlighet er viktige verdier. Vi tar avstand fra all bruk av dopingmidler og arbeider i tråd med vår verdiprofil som en ren svømmeklubb. Les mer om Rent Idrettslag på www.rentidrettslag.no og www.antidoping.no

Rusmidler

Rus og idrett hører ikke sammen. Rusmidler er alkohol, tobakk og alle narkotiske eller sentralstimulerende stoffer. De voksnes holdning til rusmidler har stor betydning. Barn arver i høy grad foreldrenes livsstil.

Forebyggende tiltak

Diskutere rus med de unge.

Være aktivt med på å bygge holdninger mot rus

Lære de unge hvordan de kan stå imot rus-press

Vær oppmerksom på faresignaler som endringer i atferd og interesser og skifte av vennekrets

Samarbeid mot rus og doping

Foreldre, andre foresatte, trenere og lagledere bør alle arbeide med forebyggende tiltak, men samtidig ha oppmerksomheten rettet mot faresignaler. Ved mistanke om bruk av rusmidler eller doping, har trenere og ledere et ansvar for å ta tak i det og sette i gang tiltak i samarbeid med styret.

Revidering av HMS plan og rutiner

HMS-planen skal revideres årlig.