

Öryggisáætlun sjósunds

Öryggisáætlun fyrir sund á vegum SJÓR sem fram fara í Nauthólsvík

Útgáfa 26.06

1. Grunnupplýsingar

Viðburður	
Dagsetning og tími viðburðar	[dags], [tími]
Heiti viðburða	Fossvogssund / Opna Íslandsmótið í víðavatnssundi
Skipuleggjandi / Öryggisstjóri á landi Tengiliður vegna neyðartilvika	Aðili á vegum SJÓR [Nafn], [kennitala], [sími] og [netfang]
Yfirmaður björgunarsveitar	Björgunarsveitin Ársæll, Mikael R. Ólafsson, sími 8202561 Björgunarsveitin getur tilnefnt annan aðila [Nafn], [sími]
Fjöldi skráðra þátttakenda	Hámark: 100 þátttakendur.
Fjöldi starfsfólks í landi	Lágmark 22. Sjá "Mönnun og hlutverk" hér að neðan.
Fjöldi í gæslu á sjó	Í höndum björgunarsveitar. Þrjú tæki frá björgunarsveit.
Skilmálar	Sjá skilmála SJÓR: https://sjor.is/skilmalar-vegna-sjosunda-a-vegum-sjor/

2. Markmið og gildissvið

Markmið öryggisáætlunarinnar er að tryggja sameiginlegan skilning allra sem koma að viðburðinum á ábyrgð, hlutverkum, boðleiðum og viðbrögðum. Áætlunin nær til undirbúnings, framkvæmdar, móttöku sundmanna eftir sund, viðbragða við frávikum og lokauppgjörs eftir viðburð.

- Öryggi sundmanna í sjó er í forgangi meðan sund stendur yfir.
- Sundmaður telst ekki hafa lokið sundi fyrr en hann/hún hefur verið skráð(ur) upp úr og metin(n) eftir sund. Ef aðgæslu var þörf, að hann hafi náð sér að fullu.
- Björgunarsveitin Ársæll fer með faglega stjórn björgunar- og neyðaraðgerða á sjó og í landi samkvæmt samkomulagi við SJÓR.
- SJÓR ber ábyrgð á skipulagi, skráningu, upplýsingagjöf, sjálfboðaliðum á landi og eftirfylgni með frávikum.

3. Framkvæmd viðburðar

Skráning - fyrirfram:

Skráning fer fram í gegnum Abler appið.

Allar upplýsingar um sundmann, aldur, símanúmer, netfang ofl. koma þar fram.

Allir sundmenn þurfa að vera með skráðan aðstandanda.

Haka við upplýst samþykki.

Sundmaður skráir sundhraða sinn.

Skráning á sunddegi:

Fossvogssund

Sundmaður gefur sig fram á skráningarborði, þar fær hann bauju að láni hafi hann ekki sína eigin. Baujur skulu vera appelsínugulur. Númer er skrifað á upphandlegg sundmanns, eða háls ef einstaklingur er í blautbúningi.

Áréttað er við hann að hafa bauju, sína eigin skærlita sundhettu og að hlíta fyrir mælum gæslufólks í sundinu.

Opna íslandsmótið í víðavatnssundi

Sundmaður gefur sig fram á skráningarborði.

Númer er skrifað á upphandlegg sundmanns, eða háls ef einstaklingur er í blautbúningi. Sundmaður fær einnig afhenta númeraða sundhettu sem tilgreinir með lit hvaða vegalengd hann er að taka þátt í.

Áréttað er við hann að hafa bauju, skærilita sundhettu og að hlíta fyrirmælum gæslufólks í sundinu.

Mat á aðstæðum:

Björgunarsveit og skipuleggjendur fara yfir aðstæður og taka ákvörðun um ræsingu, breytingu eða aflýsingu viðburðar.

Ræsing sunds:

Sundmenn fara niður rampinn þar sem gæslufólk er til staðar.

Kynnir fer aftur yfir mikilvægustu öryggisreglur og feril sundsins.

Sundi startað.

Sundið:**Fossvogssund**

Ekki er um tímatöku eða keppni að ræða í Fossvogssundi.

Merki (mið) er á bakkanum í Kópavogi og sundmönnum beint þangað.

Synt er fram og til baka yfir Fossvoginn. Ef sundmaður vill hætta sundi skal hann veifa eftir aðstoð og fá far með björgunartæki í land.

Það telst ekki "atvik" ef sundmaður sýnir engin merki um ofkólnun eða annað frávik frá eðlilegu líkamsástandi þótt hann kjósi að fá far í land.

Opna íslandsmótið í víðavatnssundi

500 metra hringur er afmarkaður með stórum baujum eins nálægt landi og sjávarföll leyfa. Syntir eru mismargir hringir eftir keppnisvegalengd og sér SSÍ um að keppnisreglum sé framfylgt.

Sundmaður getur hætt í miðju sundi en á þó ógilt keppnissund, hvort sem hann kemur sjálfur í land eða biður um aðstoð.

Lok sunds:

Sundmaður kemur í land við rampinn við Nauthólsvík. Sjálfbóðaliðar (4) taka þar á móti sundmanni, aðstoða hann upp úr sjó, á fætur, ef þess þarf (stundum er fólk örlítið óstöðugt eftir skriðsund og öldugang og ekkert óeðlilegt við það, ef það getur svo gengið beint og óstutt). Sjálfbóðar tala við sundmenn og ef þeir meta ástand þeirra athugavert, þá fylgja þeir sundmanni upp rampinn þar sem björgunarsveitarfólk tekur við honum. Sjálfbóðaliðar koma til skila munnlega hvaða frávik þeir sjá og hvers vegna þeir telja að fylgjast þurfi með sundmanni áfram.

Við ramp er einnig merkt við að sundmaður sé kominn upp úr sjó og þar notast við númerakerfi.

Björgunarsveitarfólk metur í hvaða aðhlynningarflokk sundmaður fellur. Þbjörgunarsveitarfólk fylgist einnig með, talar við og metur sundfólk sem kemur upp rampinn án fylgdar sjálfbóðaliða.

Ef ekkert er athugavert við komu í land (hvítt) er einstaklingi frjálst að fara í pott, gufu eða búningsklefa. Almenn gæsla sjálfbóðaliða fylgist með og er til taks ef einhver frávik verða eftir að sundmaður fer frá rampi.

Ef vægur kuldi (grænt), tekur sjálfbóðaliði við og fylgir einstaklingi eftir í gufu eða pott þar til hann er orðinn heitur. Upplýsingum um númer, einkenni og líðan er deilt munnlega milli sjálfbóðaliða og sundmaður er virkur í samtalinu.

Ef væg einkenni ofkælingar (gult), tekur sjálfbóðaliði við og fylgir einstaklingi eftir maður á mann í sturtu, gufu eða pott þar til hann er orðinn heitur. Upplýsingum um einkenni og líðan er deilt munnlega milli sjálfbóðaliða og sundmaður er virkur í samtalinu. Verði vart við svima eða versnun einkenna fer sundmaður í aðhlynningarrými til frekara mats björgunarsveitarfólks. (verður appelsínugulur)

Þurfi einstaklingur nánara mat og aðhlynningu (appelsínugult, rautt) fylgir björgunarsveitarfólk einstaklingnum í aðhlynningarrými og er með honum þar. A.m.k. 1 sjálfbóðaliði er þar til aðstoðar. Björgunarsveitarfólk bera ábyrgð á áframhaldandi meðferð og mati á ástandi og ákvörðunum um meðferð eða inngríp. A.m.k. 1 sjálfbóðaliði er til aðstoðar í aðhlynningarrými. A.m.k. 2 meðlimir björgunarsveitar eru á rampi hverju sinni eftir að fylgja þarf einstaklingi í aðhlynningu.

Viðburði telst lokið þegar allir sundmenn eru komnir í land og enginn þarf á frekari aðhlynningu að halda. Sá nánar lið:lok viðburðar og eftirfylgni.

4. Forsendur fyrir framkvæmd

Ákvörðun fyrir ræsingu

☐ Sjó- og veðuraðstæður metnar fyrir ræsingu: sjávarhiti, lofthiti, vindur, skyggni, straumar og sjólag.

Fossvogssund – sjávarhiti lágmark 10°C - 45 mínútna tímamörk

Opna Íslandsmótið í víðavatnssundi – sjávarhiti lágmark 12°C

(Sjávarhiti mældur 2 klst fyrir sund og 30 mín fyrir sund)

☐ Björgunarsveitin staðfestir að lágmarksbúnaður og mannaflí á sjó sé til staðar.

☐ Skráningarkerfi í og úr sjó er tilbúið og prófað.

☐ Neyðarrými / aðhlynningarrými og bílar með hitun eru tilbúin.

☐ Þátttakendur hafa fengið stutta öryggisfræðslu og víta af 45 mínútna tímamörkum.

Ef ofangreind atriði eru ekki uppfyllt skal fresta ræsingu, breyta framkvæmd eða aflýsa viðburði eftir mati öryggisstjóra, yfirmanns björgunarsveitar og ábyrgðaraðila SJÓR.

5. Helstu áhættuþættir og mótvægisáðgerðir

Áhætta	Hvað getur gerst?	Mótvægisáðgerðir
Ofkæling / eftirfall	Sjávarhiti, lofthiti, vindur, lengd sunds og þreyta geta aukið áhættu.	45 mínútna tímamörk, talning í/úr sjó, mat við ramp, aðhlynningarrými, teppi, hitablásari og skýrt ferli fyrir 112. Númer þátttakenda, baujur og sundhettur.
Drukknun / ásvelging	Sundmaður lendir í erfiðleikum, fær krampa, panikk eða andar að sér vatni.	Björgunarsveit með 2 báta og 1 jetski að lágmarki, SUP/kayak stuðningur, sýnilegar baujur/hettur og skýrar boðleiðir.
Straumar, vindur, alda, skyggni	Aðstæður geta breyst og gert sundleið hættulegri.	Go/no-go ákvörðun fyrir ræsingu, stöðvunarskilyrði, björgunarsveit metur aðstæður á sjó.
Týndur eða óskráður sundmaður	Misræmi í skráningu eða einstaklingur kemur ekki upp úr innan tímamarka.	Tvöföld skráning, númer á upphandlegg, bingóspjöld við uppkomu, tafarlaus leit ef misræmi kemur fram.
Fjöldi samtímis tilfella	Fleiri en einn þarf aðstoð vegna kulda, meiðsla eða þreytu.	Forgangsroðun eftir rauður/appelsínugulur/gulur/grænn, stöðvun sunds, notkun neyðarrýmis/bíla og 112 kallað til ef þörf er á.
Búnaðarbilun	Bátur, jetski, talningarkerfi, hitablásari eða samskipti bíla.	Lágmarksfjöldi báta/jetski skilgreindur, varaleiðir í talningu og símar/boðleiðir staðfest fyrir ræsingu.

6. Mönnun og hlutverk

Hlutverk skulu kynnt á stuttum fundi sjálfboðaliða fyrir viðburð. Allir þurfa að vita hver næsti tengiliður er, hvar þeir eiga að vera og hvenær þeir eiga að láta vita af fráviki. Sjálfboðaliðar SJÓR klæðast gulum vestum og merktir með númerum.

Hlutverk	Nöfn / númer sjálfboðaliða	Verkefni / viðbót
Skráning – mæting	11 og 12	Skrá mætingu og staðfesta að þátttakandi sé á lista.
Merking / baujur / hettur	13 og 14	Tússa númer á upphandlegg, afhenda baujur/hettur og tryggja að sundmaður sé sýnilegur.
Skrá upp úr	13 og 14	Nota bingóspjöld/talningarkerfi til að merkja hvern sundmann upp úr sjó.
Taka á móti sundfólki úr sjó	31 -32 - 33 - 34	Aðstoða við landtöku, stýra sundfólki í skráningu upp úr og áfram í eftirferli.
Mat við ramp og aðstoð í aðhlynningarrými	A.m.k. 4 björgunarsveitarmenn	Meta ástand sundfólks, greina kuldaeinkenni og vísa í viðeigandi viðbragðsflokk. Fylgja fólki í aðhlynningarrými og sinna því þar.
Aðstoð í aðhlynningarrými og móttaka sjúkrabíls	51 Sjálfboðaliði frá SJÓR	Aðstoðar björgunarsveitarfólk í aðhlynningarrými og tekur á móti sjúkrabíl.
Gæsla í gufu – teymi 1	41 - 42	Fylgjast með sundfólki í potti/gufu og láta matsteymi vita ef ástand breytist. Annar aðiliinn er alltaf inni í gufunni.
Gæsla í potti/gufu – teymi 2	43 - 44	Fylgjast með sundfólki í potti og láta matsteymi vita ef ástand breytist.
Gæsla í potti/gufu – teymi 3	45-46	Taka við (grænum) einstaklingum frá rampi og fylgja þeim eftir í pott eða gufu
Gæsla í potti/gufu – teymi 4	47 - 48 Gjarnan KK og KvK	Valfrjálst varateymi ef álag er mikið. Kallað til þar sem þeirra er þörf.
Kynnir	[Nafn]	Koma upplýsingum til þátttakenda eftir fyrirmælum öryggisstjóra.
Tónlist	[Nafn]	Stöðvar tónlist strax ef tilkynningar eða neyðarviðbrögð þurfa að heyrast.
Veitingar	[Nafn]og [Nafn]	Veita drykki/orku til grænna og gulra þátttakenda eftir mati; ekki tefja neyðarviðbrögð.

Að auki í Opna Íslandsmótinu í viðavatnssundi:

Hlutverk	Nöfn / númer sjálfboðaliða	Verkefni / viðbót
Dómarar SSÍ	7 til 10 manns á vegum SSÍ og aðstoðarmenn ef ekki er verið að nota flögur til tímatöku	Sjá um að keppnisreglum sé framfylgt.

7. Gæsla á sjó

Hlutverk	Mönnun	Athugasemd
Björgunarsveit á sjó	Samkvæmt mönnun Ársæls	Lágmark 2 bátar og 1 jetski. Yfirmaður: Mikael R. Ólafsson.
SUP/Kayak Sjálfboðaliðar	21 -22 - 23 - 24 - 25 - 26 amk 4	Stuðningsteymi; fylgir fyrirmælum björgunarsveitar.
Syndandi aðstoð	0	Valfrjálst; ekki í stað björgunarsveitar.

- Ef sundmaður virðist í vanda á skal kalla til björgunarsveit og fylgja fyrirmælum hennar.
- Ef sundmaður er tekinn um borð í bát/jetski skal landteymi upplýst áður en hann/hún kemur að landi ef hægt er.
- Ef veður eða öryggi breytist skal yfirmaður björgunarsveitar, í samráði við öryggisstjóra á landi, stöðva sund eða breyta leið.

8. Skráning og talning sundmanna

Skráning fer fram í gegnum Abler appið.

Allar upplýsingar um sundmann, aldur, símanúmer, netfang ofl. koma þar fram.

Allir sundmenn þurfa að vera með skráðan aðstandanda.

Þar er hakað við upplýst samþykki.

Á viðburði

1. Sundmaður mætir í skráningu og er staðfestur á lista.
2. Sundmaður fær númer á upphandlegg, eða háls ef hann er í blautbúning, og fær afhenta bauju og hettu þegar við á.
3. Allir sundmenn skulu vera með appelsínugula bauju og skærilita sundhettu.
3. Við uppkomu er sundmaður skráður upp úr með bingóspjaldi/talningarkerfi áður en hann/hún fer í pott, gufu, fataskipti eða annað.
4. Ef sundmaður er ekki skráður upp úr innan tímamarka eða misræmi kemur fram, skal öryggisstjóri og yfirmaður björgunarsveitar upplýstur strax.

9. Mat á sundmönnum

Á sundi:

Fylgst er með sundfólki úr björgunarsveitabátum/tækjum og af brettum og kayökum. Gott er að tala við fólkið á sundi, fá það til að tala í heilum setningum, spyrja það spurninga um almenna vitneskju. Talandi, árvekni og hreyfingar fólks gefa vísbendingar um ástand. Þetta er erfiðara í keppnissundi og þá er enn mikilvægara að fylgjast með eftirfarandi einkennum.

Sé sundmaður farinn að synda skrikkjótt eða úr leið þarf að athuga ástand hans. Syndi manneskjan alla jafna fallegt sund en sundtök eru farin að stytast og fætur að sökkva s.s. í skriðsundi þar að athuga með ástand manneskjunnar. Það er vísbending um, þreytu, kulda eða bæði.

Eftir sund:

Móttaka og mat fer fram við ramp / uppkomustað. Þar eru a.m.k. 4 björgunarsveitarmenn. Markmiðið er að greina snemma einkenni ofkælingar, þreytu, ruglástands, meiðsla eða ásvelgingar.

Flokkur	Merking	Dæmi um einkenni	Viðbragð
Hvítt	Eðlilegt eftir sund	Áttaður, talar eðlilega, gengur óstuddur, ekki óvenju kaldur/sljór.	Skrá upp úr, almenn hlýnun, fataskipti og sjálfsvöktun. Má fara í pott/gufu ef viðkomandi er í góðu ástandi og gæsla fylgist með.
Grænt	Að mestu eðlilegt eftir sund en kaldur án ofkólnunar-einkenna	Áttaður, talar eðlilega, gengur óstuddur en reikull, kaldur og lítill skjálfti.	Gæsla í potti/gufu tekur við og fylgir einstaklingi eftir þar til hann er orðinn heitur og kominn á "hvítt".
Gult	Væg einkenni / aukin vöktun	Kaldur, skjálftandi, þreyttur eða örlítið óstyrkur en áttaður og í samskiptum.	Gæsla í potti/gufu tekur við og fylgir einstaklingi eftir maður á mann. Volgur sætur drykkur, þrúgursykur og nærig ef fullvakandi. Fylgjast með og ekki láta fara einan/eina fyrr en ástand hefur batnað.
Appelsínugult	Áberandi einkenni ofkælingar	Ringlun, óskýrt tal, óstöðugleiki, mjög mikill skjálfti eða hættur að skjálfa, getur ekki sinnt sér sjálfur/sjálft.	Færa í skjól. Meta ástand frekar. Þurrka og færa úr blautu eftir þörfum. Hlý föt/teppi. Láta öryggisstjóra og yfirmann björgunarsveitar vita. Meta þörf fyrir 112 strax.
Rautt	Neyðartilvik	Skert meðvitund, öndunarerfiðleikar, drukknunaratvik, alvarleg meiðsla, grunur um alvarlega ofkælingu eða hraðversnandi ástand.	Hringja strax í 112. Björgunarsveit/skyndihjálparteymi tekur við. Meðhöndla varlega, fylgjast með öndun, hefja endurlífgun/AED ef þarf samkvæmt þjálfun

10. Neyðarrými og aðhlynning

Neyðaraðstaða / aðhlynningarrými	
Bílar með aðstöðu til aðhlynningar	Bílar/tjöld með aðstöðu fyrir að lágmarki 4 m.v. 100 þátttakendur. Orkubankar/hitablásarar til að halda hitastigi yfir 25°C.
Búnaður	Hjartastuðtæki og sjúkrakassi í aðhlynningarbíl björgunarsveitarinnar. Sjúkrakassi, hitamælir, teppi, handklæði, húfur og þurr föt. Þrúgusykur/orkugel, volgt Powerade, legubekkur og stólar í aðhlynningarbíl SJÓR. Teppi, þrúgusykur/orkugel, volgt Powerade við ramp.
Lágmarksgeta fyrir 100 þátttakendur	Viðmið að lágmarki 4 aðhlynningarpláss samtímis, auk möguleika á að kalla strax á 112 ef fleiri þurfa aðstoð eða ástand er alvarlegt (ath. stuttur viðbragðstími).
Hlutverk aðhlynningarrýmis	Skjól, næði, þurrkun/fataskipti eftir þörfum, hlý einangrun, vöktun og nánara mat á því hvort kalla þurfi til utanaðkomandi aðstoð.

- Aðhlynningarrými skal vera aðgengilegt áður en sund hefst og skal vera utan almenns rýmis þannig að hægt sé að sinna einstaklingi í næði.
- Ef ástand versnar, rugl eykst, meðvitund skerðist eða grunur er um alvarlegt ástand skal hringja í 112.

11. Samskipti og boðleiðir

Frá	Til	Hvenær / hvað
Sá sem sér frávík	Yfirmaður björgunarsveitar og öryggisstjóri á landi	Strax þegar sundmaður virðist í vanda, talning stemmir ekki eða aðstæður breytast.
Sjóteymi / björgunarsveit	Yfirmaður björgunarsveitar og öryggisstjóri á landi	Þegar aðstoð er veitt á sjó eða sundmaður er fluttur í land.
Matsteymi við ramp	Öryggisstjóri á landi / aðhlynningarteymi	Þegar sundmaður flokkast gulur, appelsínugulur eða rauður.
Öryggisstjóri / yfirmaður björgunarsveitar	112	Við rauð einkenni, hópatvík, drukknunaratvík, alvarlega ofkælingu, meiðslu eða óvissu um öryggi.

Þrátt fyrir tilgreinda boðleið má hver sem er hringja í 112 ef líf eða heilsa er í bráðri hættu.

Sjálfboðaliðar skulu ekki gefa yfirlýsingar í fjölmiðla og öllum fjölmiðlum skal bent á að hafa samband við öryggisstjóra í landi.

12. Skilyrði til að stöðva eða breyta viðburði

- ☐ Eldingar
- ☐ Veður - vindur, alda eða straumur eykst umfram það sem björgunarsveit metur öruggt.
- ☐ Skyggni versnar þannig að erfitt er að fylgjast með sundmönnum.
- ☐ Búnaður, bátur, jetski eða samskipti bila þannig að lágmarksöryggi er ekki lengur tryggt.
- ☐ Yfirmaður björgunarsveitar eða öryggisstjóri telur aðsæður óásættanlegar.

13. Lok viðburðar og eftirfylgni

- ☐ Staðfesta að allir skráðir sundmenn séu skráðir upp úr.
- ☐ Staðfesta að allir sem fengu gult/appelsínugult/rautt mat hafi fengið viðeigandi eftirfylgni.
- ☐ Skrá frávík/atvík í frávíkaskýrslu.
- ☐ Halda stuttan rýni-/uppgjörsfund með lykilaðilum eftir viðburð eða daginn eftir.
- ☐ Uppfæra áætlanir ef reynsla viðburðar gefur tilefni til.

14. Heimildir og viðmið

- University of Minnesota - Hypothermia: Understanding and Prevention <https://seagrant.umn.edu/programs/recreation-and-water-safety-program/hypothermia>
- Landlæknir – Ofkæling - Leiðbeiningar um fyrstu meðferð: <https://sjor.is/wp-content/uploads/2026/06/Ofkaeling-Leidbeiningar-um-fyrstu-medferd.pdf>
- Heilsuvera – Ofkæling: <https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/ofkaeling/>
- Neyðarlínan 112: <https://www.112.is/>
- SJÓR – Skilmálar vegna sjósunda: <https://sjor.is/skilmalar-vegna-sjosunda-a-vegum-sjor/>
- RNLI – Open water swimming safety: <https://rnli.org/safety/choose-your-activity/open-water-swimming>
- Resuscitation Council UK – 2025 guidelines, special circumstances: <https://www.resus.org.uk/professional-library/2025-resuscitation-guidelines/special-circumstances-guidelines>