

Viðbragðsáætlun

Viðbragðsáætlun fyrir sund á vegum SJÓR sem fram fara í Nauthólsvík

Prentist út og kynnt á stuttum fundi fyrir viðburð.

Útgáfa 26.06

1. Grunnupplýsingar

Viðburður	
Dagsetning og tími viðburðar	[dags], [tími]
Heiti viðburðar	Fossvogssund / Opna Íslandsmótið í víðavatnssundi

2. Lykiltengiliðir

Hraðupplýsingar fyrir neyð	
Neyðarnúmer	112 – hringja strax ef líf eða heilsa er í bráðri hættu
Staðsetning viðburðar	Ylströndin í Nauthólsvík
Öryggisstjóri á landi Tengiliður vegna neyðartilvika	Björgunarsveitin Ársæll, Mikael R. Ólafsson, sími 8202561 Björgunarsveitin getur tilnefnt annan aðila.
Yfirmaður björgunarsveitar	[Nafn, sími]
Ábyrgðaraðili aðhlynningaraðstöðu	[Nafn, sími]
Aðhlynningaraðstaða	Skjól svo sem húsnæði / bifreið / tjald til aðhlynningar með aðstöðu fyrir að lágmarki 4 m.v. 100 þátttakendur. Orkubankar/hitablásarar til að halda hitastigi yfir 25°C.

3. Grunnreglur við frávík

1. Tryggja eigið öryggi og öryggi annarra áður en aðstoð er veitt.
2. Láta öryggisstjóra vita strax.
3. Við bráð einkenni, drukknunaratvik, skerta meðvitund, alvarlega ofkælingu eða óvissu: hringja í 112.
4. Halda sundmanni í skjólgóðu og rólegu umhverfi, fylgjast með og láta hann/hana ekki fara einan/eina af svæðinu ef einkenni eru til staðar.
5. Skrá atvik eftir á í frávíkaskýrslu.

4. Boðleiðir

Aðili	Upplýsir	Verkefni
Sjálfbóðaliði á SUP/kayak og syndandi aðstoð	Björgunarsveitarfólk á sjó með því að setja árinu upp og/eða flauta.	Lýsir stuttlega hvað gerðist, hvar og hver þarf aðstoð (númer sundmanns).
Björgunarsveitarfólk á sjó	Björgunarsveitarfólk á landi	Lýsir stuttlega hvað gerðist, hvar og hver þarf aðstoð (númer sundmanns).
Sjálfbóðaliði sem tekur á móti sundmanni úr sjó	Björgunarsveitarfólk á landi	Lýsir stuttlega hvað gerðist, hvar og hver þarf aðstoð (númer sundmanns). Metur hvort einstaklingur þurfi aðhlynningu.
Björgunarsveitarfólk á landi	Yfirmann björgunarsveitar og/eða 112	Kallar eftir aðstoð ef atvik telst alvarlegt, 112 ef þarf.
Öryggisstjóri á landi	Yfirmann björgunarsveitar og/eða 112	Samhæfir viðbrögð á landi og heldur yfirsýn yfir stöðu.
Yfirmaður björgunarsveitar	Björgunarsveit, öryggisstjóra, 112 ef þarf	Stýrir björgunar- og neyðaraðgerðum á sjó og í landi.
Kynnir	Þátttakendur / áhorfendur	Gefur eingöngu skilaboð sem öryggisstjóri eða yfirmaður björgunarsveitar biður um.

5. 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 skrikjótt 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
Hvitt	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, skjálfandi, 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 fót/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

6. Viðbrögð við grun um ofkælingu

Mikilvægt

Ef einstaklingur er ringlaður, sljór, óstöðugur, með óskýrt tal, öndunarerfiðleika, skerta meðvitund eða versnar hratt skal hringja í 112. Ekki bíða eftir að „sjá hvort þetta lagist“.

Gera	Ekki gera
Færa í skjól/hlýtt rými eins fljótt og örugglega og hægt er.	Ekki setja einstakling með áberandi einkennum ofkælingar í heitan pott eða gufu sem fyrsta úrræði.
Fjarlægja blaut föt, þurrka og einangra með teppum..	Ekki nudda útlími eða beita harkalegri meðferð.
Halda höfði og bol hlýjum. Fylgjast með meðvitund, öndun, tali og samhfingu.	Ekki láta einstakling með einkenni fara einn/eina heim eða inn í almennt rými án eftirfylgni.
Gefa volgan sætan drykk og þrúgusykur ef viðkomandi er fullvakandi, getur kyngt eðlilega og ekki er grunur um brátt ástand.	Ekki gefa mat/drykk ef viðkomandi er sljór, ruglaður, kastar upp eða getur ekki kyngt örugglega.
Kalla 112 snemma ef vafi er um alvarleika.	Ekki tefja 112 vegna þess að búnaður eða sjálfbóðaliðar eru á staðnum.

7. Sundmaður í vanda á sjó

1. Sá sem sér atvikið kallar til næsta björgunarsveitarmanns og bendir á staðsetningu.
2. Björgunarsveit metur hvort sækja eigi sundmann, fylgja honum/hennar í land.
3. Björgunarsveit á landi fær upplýsingar um númer/auðkenni sundmanns og áætlaða komu í land.
4. Móttökuteymi við ramp undirbýr móttöku og flokkun í samvinnu við björgunarsveit í landi.
5. Ef um er að ræða drukkunaratvik, ásvelgingu, skerta meðvitund eða alvarlega vanlíðan skal öryggisstjóri á landi/yfirmaður björgunarsveitar hringja í 112.

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

8. Týndur sundmaður

1. Bera saman mætingu á staðnum og skráningu úr sjó.
2. Upplýsa öryggisstjóra og yfirmann björgunarsveitar strax.
3. Kalla nafn/númer ef það er gagnlegt og athuga pott/gufu/fataskipti/aðhlynningarrými.
4. Ef talning stemmir ekki hratt eða grunur er um að einstaklingur sé enn í sjó skal hefja leit og hringja í 112 samkvæmt mati yfirmanns björgunarsveitar/öryggisstjóra.

9. Meiðsli, fall eða skyndileg veikindi á landi

Atvik	Viðbragð
Minniháttar skrámur, kuldi eða óþægindi	Færa í aðhlynningarrými, meta ástand, veita einfalda aðstoð og skrá ef þörf er á.
Fall, höfuðhögg, beináverki, brjóstverkur, yfirlið eða alvarleg veikindi	Hringja í 112. Ekki færa einstakling nema nauðsynlegt sé vegna öryggis. Halda hita og fylgjast með öndun/meðvitund.
Panik eða kvíðakast	Færa í rólegt rými, tala rólega, tryggja fylgd og meta hvort lækniaðstoð/112 þurfi.

10. Alvarleg atvik

Ef um alvarleg atvik er að ræða á umsvifalaust að hringja í 112. Yfirmaður björgunarsveitar stjórnar aðgerðum á vettvangi.

11. Veðurbreyting / stöðvun viðburðar

- ☐ Yfirmaður björgunarsveitar metur aðstæður á sjó og lætur öryggisstjóra vita.
- ☐ Öryggisstjóri stöðvar ræsingu eða kallar sundmenn í land eftir samráði við björgunarsveit.
- ☐ Kynnir gefur skýr fyrirmæli: hvert fólk á að fara og hvort sund sé stöðvað eða styt.
- ☐ Skráning tryggir að allir sem fóru í sjó séu skráðir upp úr.
- ☐ Frávik er skráð á þar til gerðu eyðublaði og rýnt eftir viðburð.

12. Búnaðarbilun

Bilun	Viðbragð
Talningarkerfi / bingóspjöld	Skipta strax yfir í handskrifaða varaskrá.
Hitablásari / orkubanki	Nota teppi, bílahitun eða annað hlýtt rými; meta hvort lágmarksöryggi sé áfram tryggt.
Bátur eða jetski	Yfirmaður björgunarsveitar metur hvort lágmarksgæsla sé enn uppfyllt. Ef ekki, stöðva eða fresta sundi.

13. Eftir atvik

- ☐ Skrá nöfn/númer þeirra sem komu að atviki og hvað gerðist.
- ☐ Skrá tíma: hvenær atvik sást, hvenær aðstoð hófst, hvenær 112 var hringt ef við á og hvenær atviki lauk.
- ☐ Tryggja að þátttakandi fái upplýsingar um að leita læknis ef einkenni versna eða ef vatn fór ofan í öndunarveg.
- ☐ Taka stutt rýnissamtal með lykilaðilum.
- ☐ Uppfæra öryggisáætlun/skipurit ef atvikið sýnir veikleika í verklagi.

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>