

**Lag, Foreninger og Andre som benytter
Sunde skoles svømmehall.**

**SIKKERHETS- OG ANSVARSERKLÆRING
VEDRØRENDE SVØMMEHALLEN**

LEIETAKER HAR EGET ANSVAR/ TILSYN INNE I SVØMMEHALLEN.

**ANSVARLIGE MÅ KUNNE LIVREDNING OG LIVREDDENDE
FØRSTEHJELP!**

Helsemyndighetene krever tilsetning av klor i badevannet, mengden kan reduseres ved god personlig hygiene av hver enkelt bade gjest. DERFOR ER DET VIKTIG AT HVER ENKELT DUSJER OG VASKER SEG MED SÅPE UTEN BADEBUKSE / BADEDRAKT FØR MAN GÅR I BASSENGET.

Nøkkel utleveres på Tjenestetorget i Rådhuset mot et depositum på kr. 200,-.

Jeg/ vi påtar ansvaret for aktivitetene i den tiden vi er tildelt svømmehallen.

Navn: _____

Adresse: _____

Institusjon/ organisasjon: _____, Tlf. _____

Undertegnede erklærer herved:

- å ha lest alarmplan og ordensregler for svømmehallen.
- å ha minimum gjennomført og bestått teoretisk og praksis, livredning i basseng og livreddende førstehjelp i løpet av de siste to år.

Underskrift leietaker **Dato:** _____

Slik gjør du:

Du legger noen i sjokkleie ved å legge dem på ryggen og løfte beina opp. Noen kan holde beina, eller de kan hvile på en stol eller en annen passende gjenstand. Også sløve eller bevisstløse med tegn på sjokk skal legges i sjokkleie, hvis en klarer å holde luftveiene åpne. I sjokkleie holdes ikke luftveiene åpne av seg selv. Hodet må holdes bakover og haken løftes.

Blødninger

Slik stanser du en ytre blødning:

Trykk direkte mot det blødende stedet. Hvis du har et rent tøyestykke, kan du legge det mot stedet som blør før du trykker. Hvis bandasjen blir gjennomfuktet av blod, skal du ikke fjerne den, men legge en ny oppå. Hold trykket lenge. Hvis du har en bandasje eller et elastisk bind, kan du lage en trykk bandasje. Løft den blødende kroppsdelen så høyt du kan, men fortsett å trykke mot stedet som blør.

Omsorg

Det er en stor psykisk påkjenning å bli alvorlig syk eller skadd. Man blir overveldet, redd og engstelig for hva som kan skje videre. Du kan gi nærhet, omsorg og trøst som lindrer angsten og smertene.

Ved ambulansemannskapets ankomst

Når du skal overlate ansvaret for en pasient til ambulanse- eller hjelpemannskapene, må det skje uten tidstap og farlige misforståelser.

1. Vis vei for ambulansen og ambulansemannskapene
2. Gi en orienterende melding om det du vet; fortell hvem du er, hva som har skjedd, hva du tror feiler den syke eller skadde og hva dere har gjort av førstehjelp

INSTRUKS/ORDENSREGLER

FOR BRUK AV SVØMMEBASSENGET VED SUNDE SKOLE

- **Alle skal dusje og vaske seg helt rene med såpe før de går i bassenget. Dette skal gjøres uten badetøy på.**
- **Elever som har større sår, må IKKE bade i bassenget. Ingen må gå i vannet med plaster eller bandasje på kroppen.**
- **Stup må bare foregå fra kanten ved den dypeste delen av bassenget.**
- **Lærer skal være den siste som forlater bassengområdet og skal også låse dørene inn til bassenget og til garderobene etter hver time.**
- **Lærer skal påse at elevene får med seg eiendelene sine. Det er ikke tillatt å la badeutstyr ligge igjen til neste gang det skal bades.**
- **Når timen er slutt, skal det meste av vannsølet i garderobene tørkes opp.**