



[www.raddsamf.com](http://www.raddsamf.com)

<b>Skreven av</b>	Michael Isaksson, JKPG Joakim Bladh, Gislaved/Gnosjö Jan Karlsson, HRF
<b>Fastställd av</b>	RCH möte
<b>Fastställd den</b>	2020-02-17
<b>Reviderad av</b>	Daniel Thell JKPG, Dennis Theander JKPG, Jan Karlsson HRF, Christoffer Sandin Gislaved/Gnosjö
<b>Reviderad den</b>	2020-02-17

# *Riktlinjer för vattenlivräddning inom RäddSam F*

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	2
1. Inledning.....	4
1.1 Allmänt.....	4
1.2 Syfte .....	4
2. Bemanning .....	4
3. Planering vid insats .....	4
4. Riskbedömning.....	5
5. Kunskapskrav .....	6
5.1 Minimikrav.....	6
5.1.1 Samtliga som deltar aktivt vid räddningsinsats:.....	6
5.1.2 Ytlivräddare vid räddningsinsats:.....	6
5.1.3 Fridykare vid räddningsinsats: .....	7
5.1.4 Yt/fri-dykledare: .....	7
5.2 Ytlivräddarinstruktör .....	7
5.3 Fridykarinstruktör.....	7
5.4 Medicinska kontroller .....	7
6. Arbetsätt.....	7
7. Utrustning .....	8
7.1 Ytlivräddare:.....	8
7.2 Fridykare: .....	8
8. Islivräddning.....	9
9. Ordlista och förklaringar .....	9
10. Dokumentations förteckning .....	10
11. Bilaga 1 (förslag på innehåll) .....	11



# 1. Inledning

## 1.1 Allmänt

Dessa riktlinjer skall verka som en vägledning för kommunal räddningstjänst gällande vattenlivräddning.

Vid ett drunkningstillbud ska ytlivräddning alltid vara förstahandsval. Fridykning skall ses som ett sekundärt alternativ att nyttja vid speciella situationer då ytlivräddning anses otillräckligt.

## 1.2 Syfte

Syftet med dessa riktlinjer är att

- bedöma om ytlivräddning/fridykning kan utföras.
- förebygga ohälsa och olycksfall vid arbete med livräddning i vattenmiljö där andhållen dykning kan förekomma i form av nerdyk (fridykning)
- vara en vägledning för hur ytlivräddning/fridykning bör utföras så att riskerna minimeras vid utförandet

# 2. Bemanning

Vid insats med ytlivräddning bör minst 3 personer avsättas för uppdraget.

En arbetsledare ska finnas på plats, minst en ytlivräddare, en yt/fri-dykarledare.

Vid ytlivräddning från båt ska någon i båten övervaka arbetet i vattnet.

# 3. Planering vid insats

Ytlivräddning ska planeras så att arbetet kan utföras på ett betryggande sätt.

Vid planering ska särskilt beaktas:

- Bemanning enligt kapitel 2 och med kunskaper enligt kapitel 5.
- Yt/fri-dykarledare får inte användas till andra arbetsuppgifter vid insats.
- Planera insatsen enligt ”**PLUMS**”:

### **PLATSEN:**

- siktförhållanden
- djup
- bottenförhållanden
- är platsen trafikerad
- är det strömt vatten
- andra faror för utförande på aktuell plats

### **LUFTEN:**

- aktuellt väder
- temperatur i vattnet

**UTRUSTNING:**

- kontroll av utrustning före arbete
- rätt utrustning för arbetet
- om viktbälte används vid fridykning skall särskilda risker beaktas. Du skall vara väl förtrogen med viktbältets risker och funktioner. Viktbälte får endast användas i kombination med flytväst. Du får aldrig uppnå negativ flytkraft då viktbälte används.

**MÄNNISKAN:**

- arbetstagaren fullt frisk utan tryckutjämningsbesvär
- godkänd för arbete enl. AFS för rökdykning
- genomfört utbildning för ytlivräddning/fridykning

**SÄKERHETEN:**

- arbetsledare utsedd att leda insatsen
- vilka sjukvårdsresurser finns att tillgå
- riskerna uttalade och förankrade hos arbetstagare

## 4. Riskbedömning

En generell riskbedömning av distriktets vattenområden bör göras där speciella risker dokumenteras. Det planerade arbetet för ytlivräddning ska riskbedömas av arbetsledaren på plats.

Riskbedömningen ska genomföras innan ytlivräddning/fridykning påbörjas och revideras fortlöpande under ett pågående arbete.

Vid riskbedömning ska särskilt beaktas:

- Sammansättning av personal beträffande antal, utbildning, kompetens och erfarenhet
- Arbetsfördelning för uppgiften och personal på land
- Användning av arbetsutrustning
- Användning av livlina och/eller flytväst
- Användning av viktbälte
- Vara medveten om den stora risken med att fridyka till större djup än 6m. (negativ flytkraft)
- Kommunikation mellan ytlivräddare, linskötare och arbetsledare
- Väder-, Ljus-, vatten- och bottenförhållande på platsen
- Rent vatten, ej förorenat vatten på platsen
- Samordning av resurser med eventuella andra arbetsuppgifter på arbetsplatsen
- Tillträde till arbetsplatsen
- Åtgärder vid nödsituation
- Transport av skadade

Riskbedömning ska dokumenteras skriftligt, dateras och bevaras.

Riskbedömning ska kunna användas vid förnyad riskbedömning eller vid senare tidpunkt.

Om riskbedömningen motiverar åtgärder ska dessa särskilt beaktas:

- utökning av personal på platsen
- omfördelning av arbetsuppgifter och/ eller begränsa arbetsuppgifterna
- alternativ metod för ytlivräddning
- alternativ utrustning för genomförande av arbetsuppgift
- tillgång till tekniska hjälpmedel som kompletterar alternativt ersätter ytlivräddning
- information så att arbetsutrustning används på ett riktigt sätt

Vid risker som medför omedelbar och allvarlig fara ska ytlivräddning/fridykning avbrytas. Ytlivräddning/fridykning får inte genomföras innan åtgärder är vidtagna.

## 5. Kunskapskrav

Arbetsgivaren ska säkerställa att alla arbetstagare har teoretiska och praktiska kunskaper som motsvarar de krav ytlivräddning/fridykning normalt ställer eller kan komma att ställas inför, med hänsyn tagen till den använda utrustningen samt de arbetsuppgifter som ska utföras.

Arbetsledaren (BI, IL, SL, AL) ska ha nödvändiga kunskaper om riskbedömningsmetoder samt de särskilda risker som förekommer vid ytlivräddning/fridykning.

Kunskaperna ska vara dokumenterade hos respektive räddningstjänst.

Ytlivräddare skall ha genomgått instruktörsledd utbildning för ytlivräddare.

Fridykare skall ha genomgått instruktörsledd utbildning för ytlivräddare och fridykare.

Yt/fri-dykarledare skall ha lägst ytlivräddarkompetens.

### 5.1 Minimikrav

Minimikrav ska ses som ett återkommande krav där varje kommun eller kommunförbund ställer sina egna krav på arbetstagarna. Kraven i dessa riktlinjer är anpassade för svenska förhållanden.

De kommuner eller kommunförbund som inte har tillgång till badanläggningar eller liknande får sätta upp egna kriterier för genomförande av en kvalitetssäkring på arbetstagare.

Utbildning, instruktion och tester ska ske av utbildad ytlivräddningsinstruktör.

Utrustning vid övning och test bör vara samma eller liknade den som används vid insats.

#### 5.1.1 Samtliga som deltar aktivt vid räddningsinsats:

Godkänd på, för befattningen relevant teoriutbildning (olika beroende på befattning).

Godkänt resultat på test krävs.

Kontroll av grundläggande simfärdighet.

Frisim eller bröstsim 200 m + ryggsim 50 m, utan tidskrav (badbyxor).

Bogsering av nödställd person 25 m, utan tidskrav (badbyxor).

#### 5.1.2 Ytlivräddare vid räddningsinsats:

Godkänt resultat på test krävs.

Kontroll av grundläggande simfärdighet.

Frisim eller bröstsim 200 m + ryggsim 50 m, utan tidskrav (badbyxor alt. torr eller våtdräkt).

Test sker med påtagen ytbärgarutrustning (torrdräkt)

Kontrollerat fothopp, följt av 100 meter simning med valfritt simsätt.

Tidskrav: under 3 min

Därefter bogsering av nödställd person 25 m, utan tidskrav (torrdräkt).

Önskvärt (**ej krav**) Nerdyk

Bör kunna göra ett nerdyk till minst 3,5 m med upptag av docka eller person (badbyxor).

### **5.1.3 Fridykare vid räddningsinsats:**

För att få fridyka skall du vara väl förtrogen med material/utrustning som används vid fridykning, samt god vattenvana.

Årligt godkänt resultat enligt 5.1.2 (ytlivräddare) samt godkänt resultat på test enligt nedan.

Test sker med påtagen fridykarutrustning (torrdräkt)

Kontrollerat fothopp, följt av 100 meter simning med valfritt simsätt därefter neddyk till minst 4m (skrådyk minst 5m) med upptag av docka/person, avsluta med bogsering av nödställd person 25m. Momentet skall ske i en följd.

Tidskrav: under 4 minuter

Övrigt under året skall övas:

- nödsituationer
- fridykning från båt
- mörkerövning
- sökrutiner

### **5.1.4 Yt/fri-dykledare:**

Person som skall övervaka en eller flera yt/fri-dykare. Lägst ytlivräddarkunskaper

## **5.2 Ytlivräddarinstruktör**

Godkänt resultat enligt RäddsamF kursplan för ytlivräddarinstruktör.

## **5.3 Fridykarinstruktör**

Enligt Ytlivräddarinstruktör men med kompletterande utbildning i fridykning.

## **5.4 Medicinska kontroller**

Arbetsgivaren ska ordna med medicinsk kontroll, enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter om medicinska kontroller i arbetslivet, för arbetstagare som utför eller kommer att utföra ytlivräddning/fridykning. Ytlivräddare/fridykare som inom kommunal räddningstjänst utför ytlivräddning/fridykning med nerdyk, ska ha genomgått läkarundersökning för rök och kemdykning enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter om medicinska kontroller i arbetslivet

Arbetstagare som är gravid eller ammande och har anmält detta till arbetsgivare får inte sysselsättas i ytlivräddning/fridykning. Efter förlossning ska arbetsgivare ordna med medicinsk kontroll innan arbetstagaren sysselsätts i ytlivräddning/fridykning.

## **6. Arbetssätt**

Vid livräddning som sker i vatten med kända vatten-, botten-, och strömförhållanden får livräddning, i form av fridykning med nerdyk, genomföras utifrån den gjorda riskbedömningen enligt kapitel 4. En fridykare får inte simma in i eller ta sig in i t.ex. tunnel, fordon, rör eller annat som kan leda till att fridykaren ej har fritt vatten för en snabb och säker uppstigning.

Livlina ska användas om inte riskbedömning visar att användning medför en ökad risk eller är uppenbart onödigt, t.ex. används livlina till räddningsbräda behöver inte ytlivräddaren/fridykaren också utrustas med livlina.

En ytlivräddare/fridykare måste alltid vara förberedd på att en nödsituation kan uppstå. Därför måste olika situationer övas regelbundet.

Vid ytlivräddning/fridykning från båt ska någon i båten övervaka (yt/fri-dyledare) arbetet i vattnet.

## 7. Utrustning

Ytbärgardräkt som används ska uppfylla de krav som ställs i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om användning av personlig skyddsutrustning (AFS 2001:3).

Beroende på riskbedömningen ska ytlivräddare/fridykare välja utrustning lämplig för uppdraget:

### 7.1 Ytlivräddare:

Skall ha följande:

- Ytbärgardräkt (beroende på riskbedömning kan den vara badkläder, våtdräkt eller torrdräkt)
- Simfenor.
- Cyklop
- Livlina och/eller flytväst (önskvärt CO2-patron med manuell utlösning)
- Kniv (för att kunna kapa lina vid nödsituation)
- Markeringsljus för utmärkning av personal i vatten

Vid islivräddning även:

- Broddar
- Isdubbar
- Hjälms

Bör ha följande:

- Handskar (sommar/vinter)
- Snorkel
- Ficklampa
- Hansabräda eller motsvarande
- Markeringsboj (för utmärkning av ex. hotspot)
- Båt

För att höja säkerheten kring arbetet kan ytlivräddaren även utrustas med:

- Kommunikationsutrustning

### 7.2 Fridykare:

Skall ha följande:

- Ytbärgardräkt (beroende på riskbedömning kan den vara badkläder, våtdräkt eller torrdräkt)
- Simfenor.
- Livlina och/eller flytväst med CO2-patron med manuell utlösning
- Kniv (för att kunna kapa lina vid nödsituation)
- Cyklop/snorkel
- Markeringsljus för utmärkning av personal i vatten

Vid islivräddning även:

- Broddar
- Isdubbar
- Hjälms

Bör ha följande:

- Handskar (sommar/vinter)



- Ficklampa
- Viktbälte
- Markeringsboj (för utmärkning av ex. hotspot)
- Hansabräda eller motsvarande
- Båt

För att höja säkerheten kring arbetet kan fridykaren även utrustas med:

- Kommunikationsutrustning

## 8. Islivräddning

Utrustning enligt 7.1

Räddningspersonal som deltar skall ha goda iskunskaper.

Beakta: stora avstånd, isens beskaffenhet, behov av livlina, behov av god kommunikation.

Islivräddare skall årligen öva i/vid vak (inkl. självräddning).

## 9. Ordlista och förklaringar

**Arbetsledare:** Den som av arbetsgivare är utsedd att planera, leda och övervaka ytlivräddning

**Ytlivräddare:** med påtagen utrustning söka vid ytan.

**Fridykare:** med påtagen utrustning kunna söka vid ytan men även med neddyk till minst 4m djup

**Yt/Fri-dykarledare:** Linskötare, hålla uppsikt över yt/fri-dykare i vattnet, motsv. RDL-roll

**HLR:** Hjärt- och lungräddning

**Livboj/frälsarkrans:** En flytande anordning (en boj) som används vid livräddning i vatten

**Livlina:** Säkerhetslina mellan ytlivräddare och linskötare

**Nerdyk:** Vistas under vatten utan lufttillförsel

**PLUMS:** Förkortning/minnesord för: platsen, luften, utrustning, människan och säkerhet

**Siktförhållanden:** Hur långt man ser på land och i vatten

**Tryckutjämningsbesvär:** Yrsel och öronbesvär som kan uppkomma vid tryckförändringar som nerdyk, dykning eller vid flygning

**Andhållendykning:** Vistas under vatten utan lufttillförsel

**Räddningsbräda:** Flythjälpmedel utformad för vatten/is livräddning

**Ytbärgardräkt:** Torr eller våtdräkt

## **10. Dokumentations förteckning**

Korsreferenser och bestämmelser gällande svensk lagstiftning kan hämtas i Arbetsmiljö-verkets föreskrifter.

Dykeriarbete AFS 2010:16

Personlig skyddsutrustning AFS 1996:7

Användande av personlig skyddsutrustning AFS 2001:3

Medicinska kontroller AFS 2019:03

Bok om personlig utrustning Utgiven av Arbetskyddsstyrelsen

ISBN 91-7464-997-3 13

## 11. Bilaga 1 (förslag på innehåll)

Kursplan för ytlivräddarinstruktör Kursplan för fridykarinstruktör	<i>Enligt RäddsamF kursplan</i>
<i>Egen organisation vid vattenlivräddning</i>	
<i>Riskbedömning enligt PLUMS</i>	
<i>Standardrutiner</i>	
<i>Materiel och skyddsutrustning</i>	
<i>Genomgång för linskötare med praktisk övning</i>	
<i>Iskunskap</i>	
<i>Hypotermi</i>	
<i>Drunkning</i>	
<i>Av huvudinstructor godkänd gällande simkunskaper/vattenvana.</i>	<i>(enl. bedömning av huvudinstructor)</i>
<i>Praktiska övningar med torrdräkt samt nerdyk till minst 4 meters djup</i>	
<i>Praktisk insatsövning</i>	
<i>HLR</i>	<i>Eget regi</i>
<i>Syrgasutbildning (rekommenderat)</i>	<i>Eget regi</i>
<i>Fridykarkunskaper/risker</i>	<i>För fridykarinstruktörer</i>
<i>Yt/fri-dykarledarens roll</i>	