

# Sikkerhedsinstruks for sejlads med Sejlklubben Ulvsunds Stand Up Padleboards

Udarbejdet: 5. september 2019 17:37

## Hvilket fartøj gælder denne sikkerhedsinstruks for?

Stand Up Paddleboards, SUP 2 stk.

## 1. Identifikation af rederen

Sejlklubben Ulvsund, Kalvehave Havnevej 56, 4771 Kalvehave:

## 2. Sejladsaktiviteter

SUP anvendes primært til motion og leg i vandet.

Motionen sigter mod kortere eller længere turer langs kysten eller ud til faste objekter i nærområdet med respekt for udøverens fysiske formåen.

Leg skal gøre brugerne fortrolige med boardet og dets begrænsninger under hensyntagen til egne og andres sikkerhed.

Brugen af SUP, omfattet af denne sikkerhedsinstruks, kan finde sted i perioden **1.**

**maj – 30. september.** Ønskes SUP anvendt uden for denne periode, skal der indhentes særlig tilladelse fra sejlklubbens bestyrelse.

Sejlklubbens SUP må under ingen omstændigheder anvendes ved en vandtemperatur under 10 grader Celsius.

Ved vindstyrker over 6 m/sek. Skal der være en bemanded følgebåd med på turen eller være fortøjet i nærområdet således, at den kan bemandes hurtigt. Ved vindstyrker over 10 m/sek. Må klubbens SUP ikke anvendes.

Ved kraftig fralandsvind skal følgebåd være til rådighed.

Under tordenvejr må SUP ikke anvendes. Overraskes man af tordenvejr søges der snarest mod nærmeste kyst. Det skal ske liggende på boardet eller ved at svømme ved siden af.

Ved dårlig sigt skal sejleren altid have landkending eller helt afstå fra at sejle ud.

### 3. Identifikation af risici

---

#### **Kulde**

Selv ved sommertemperaturer kan kroppen blive kølet ned ved længere tid i vandet. Det gælder primært hovedet, hænder og fødder, hvor varmetabet er størst. Hvis du er blevet våd og står oppe på boardet i vinden, vil du hurtigt blive afkølet. Det påvirker din evne til at træffe de rigtige beslutninger og dine musklers evne til at arbejde effektivt.

#### **Vind**

Et SUB er meget følsomt overfor vind. Hovedparten af boardet og sejleren er over vandlinjen, hvilket betyder at sejleren kan drive relativt hurtigt og uden at du bemærker det. Særligt i fralandsvind skal sejleren hele tiden være meget opmærksom på sin position

#### **Kådhed**

Under leg kan deltagerne i kådhed foretage handlinger, som kan føre til ulykker i form at skade på sig selv eller andre. Kådhed kan også medføre manglende opmærksomhed på egen eller andres sikkerhed.

#### **Manglende agtpågivenhed**

Ved manglende agtpågivenhed tilsidesættes sikkerheden for sig selv såvel som for andre.

#### **Overvurdering af egne præstationsevne (fysisk og mental styrke)**

Ved overvurdering af egne præstationer kan den enkelte risikere at bringe sig selv i fare ved ikke at kunne komme sikkert i land. Det bringer også andre i fare, når de forsøger at hjælpe.

#### **Ej modtaget sikkerhedsinstruktion**

Hvis deltagerne ikke har fået den nødvendige instruktion og er gjort bekendt med denne sikkerhedsinstruks, kan det medføre, at deltageren unødigt bringer sig i situationer, som kunne være undgået.

#### **Manglende sikkerhedsudstyr**

En overtrædelse af kravet om brug af sikkerhedsudstyr kan øge risikoen for at blive bragt i situationer, som man ikke kan håndtere. Det kan medføre nedkøling, lammelser og i værste fald drukning.

#### **Mister du balancen på for lavt eller stenfyldt farvand**

Mister man balancen på lavt vand kan det medføre alvorlige brud på især hoved, arme og ben, hvis man rammer sten eller havbunden.

## 4. Tiltag til at imødegå risici

### Kulde

Deltageren bør være iklædt våddragt, også om sommeren, for at kunne holde varmen. I ydersæsonen bør våddragten suppleres med neopren støvler, hætte og handsker. På særligt varme dage kan våddragten være med korte ærmer og ben (shorty). Hvis man holder sig tør, vil vindafkølingen formindskes betragteligt.

### Vind

Deltagerne skal hele tiden være opmærksomme på vindens påvirkning af SUP. Det gælder ikke kun eget board men også andre der er i området. Bevar overblikket også når der leges eller der indøves nye færdigheder på boardet. Det er særligt vigtigt ved kyster med fralandsvind. Hav en sikkerhedsperson og en følgebåd parat.

### Kådhed

Bevar overblikket og dæmp legen, hvis det bliver for voldsomt. Helst inden nogen kommer til skade. Sørg for at holde afstand, så man ikke rammer hinanden, hvis man mister balancen.

### Agtpågivenhed

Bevarer overblikket og være opmærksomme på andre på andre brugere af vandet. Det være sig andre på boards, svømmere, fiskere og sejlere.

### Vurdering af egne præstationsevne (fysisk og mental styrke)

Du skal selv være opmærksom på dine egne fysiske og mentale evner og begrænsninger af samme. Prøv kun grænserne af når du kan gøre det sikkert, f.eks. når der er andre, der holder øje med dig eller der er bemandede følgebåde i nærheden.

### Sikkerhedsinstruktion

Deltagerne bør tage imod klubbens tilbud om instruktion, hvor der lægges vægt på teknik, øvelser og ikke mindst sikkerhed. Du skal sætte dig ind i indholdet af sikkerhedsinstruksen. Dette er et krav for at være omfattet af DIF gensidige ulykkesforsikring.

### Sikkerhedsudstyr

Deltagerne bør have en våddragt ved brug af SUP. Dragten kan være heldækkende eller en shorty, med korte ærmer og ben. Når vandtemperaturen er under 18 grader celsius skal deltagerne anvende heldækkende våddragt. Når sejlklubbens boards anvendes skal deltagerne som minimum anvende en godkendt synlig svømmevest.

### For lavt eller stenfyldt farvand

Stå kun på SUP ved vanddybder større end 1 meter. Vær opmærksom på større sten i området og hold dig på afstand af dem.

## **5. Beskrivelse af fartøjet og udrustning**

Sejlkubbens SUP er oppustelige boards, der skal pustes op til 16 psi eller 1 Bar med den medfølgende håndpumpe.

På boardet er der monteret en elastik til at fastgøre padlen til under transport eller hvis den ikke skal anvendes.

Bagerst er der fastgjort en spiralledning som skal være fastgjort til brugerens underben ved brug af boardet.

Når boardet ikke anvendes skal burremanchetten være fastgjort til elastikken og selve burrelukket skal være lukket korrekt, så der ikke kommer snavs i.

Padlen kan skilles ad på midten og forlænges i toppen. Den korrekte længde er ca. 20 cm længere en deltagerens højde, når man står på boardet. Ligger man på knæ, skubbes padlen sammen til korteste længde.

Under boardet er der en aftagelig halefinne, som bidrager til retningsstabiliteten, når man anvender boardet. Centerfinnen skal afmonteres inden boardet pakkes sammen i den tilhørende rygsæk.

Vægten som boardet er beregnet til fremgår af ikonerne påtrykt boardet, samme med diverse advarsler om rigtig og forkert anvendelse af boardet.

Deltagerne bærer sikkerhedsudrustning som angivet i punkt 4.

## **6. Besætningen og dens kompetencer**

Se punkt 4 Sikkerhedsinstruktion og sikkerhedsudstyr.

## **7. Operative forholdsregler, som skal følges af besætning og passagerer**

Sejlkubbens SUP må anvendes i perioden 1. maj til 30. september, hvis vandtemperaturen er over 10 grader celsius.

Sikkerhedsudstyr skal anvendes.

**8. Forholdsregler, som sikrer, at alle kan reddes ved ulykke**

Vær opmærksom på hvor mange, der er på tur eller træner på SUP. Vær to eller flere der kan hjælpe hinanden, hvis der opstår behov for hjælp.

Tager man på tur, bør man sikre sig at nogen på land ved, hvorfra man tager af sted, hvad er målet for turen og hvornår man forventes at være fremme. Pak telefonen ind i vandtæt etui og medbring den.

Kommer du i havsnød kontakt 112. eller svinge med begge arme for at gøre andre sejlere opmærksomme på, at du har brug for hjælp.

**9. Forholdsregler, som sikrer, at der altid kan tilkaldes assistance ved ulykker**

Andre ved at man er på tur.

Medbring telefon i vandtæt etui

Tag af sted sammen med andre

**10. Forholdsregler, som sikrer, at oplysning om antallet af personer om bord er kendt og opbevares i land og er let tilgængelig i tilfælde af en redningsaktion**

Se punkt 8.

**11. Forholdsregler, som sikrer, at der altid afgives sikkerhedsinstruktion til nye ombordværende personer inden sejladsens start**

Sikkerhedsinstruksen udleveres til brugere i forbindelse med uddannelse, ophænges i mastehuset (hvor SUP opbevares), klubhuset og ved opslag på hjemmesiden [www.ulvsund.dk](http://www.ulvsund.dk).

**12. Forholdsregler, som beskriver, hvordan der følges op på utilsigtede hændelser eller ulykker**

Bestyrelsen behandler utilsigtede hændelser eller ulykker på førstkommende bestyrelsesmøde eller ved et ekstraordinært indkaldt møde.