



Bergen Vest Svømmeklubb

SIKKERHET OG BEREDSKAPSPLAN



Sist revidert og godkjent

16.juni 2025

Versjon 3.1

Oppdatert 16.mars 2026



Forord

I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) er vi opptatt av å ha trygge og gode rutiner for den aktiviteten vi gjennomfører. Dette fordrer at vi har et godt og gjennomarbeidet planverk som ligger til grunn. Den 13.april 2022 ble klubbens første sikkerhet og beredskapsplan vedtatt av styret.

Hensikten med planen er å bevisstgjøre sikkerhet og beredskap på alle nivå ifm våre aktiviteter. Dette er viktig i et forebyggende perspektiv. Samtidig skal vi etablere operative rutiner som sikrer effektiv, trygg og riktig håndtering fra klubbens side når hendelser inntreffer. Det er ikke et spørsmål om noe skjer, det er spørsmål om når. Derfor må vi ha et bevisst forhold til hvordan vi forebygger hendelser, og hvordan vi håndterer hendelsene som inntreffer.

Sikkerhet og beredskapsplanen er delt inn i to hoveddeler; en operativ del og en administrativ del. Den operative delen består av selve beredskapsplanen med tilhørende tiltakskort som beskriver hvordan de respektive hendelser skal håndteres og følges opp. Her finner vi også generelle retningslinjer for reiseledere ifm reiser til treningsleirer og stevner.

Den administrative delen beskriver innholdet i sikkerhetsplanen, herunder organisering og beskrivelse av det forebyggende arbeidet i organisasjonen. I denne delen finner vi omfattende risiko – og sårbarhetsanalyser (ROS-analyser) for klubbens virksomhetsområder. Vi har også tatt med et kapittel om klubbens HMS-arbeid.

Jeg vil rette en særskilt takk til Svein Erik Malkenes (Operativ leder Samvirkesenteret i Samfunnssikkerhetens hus (da planen ble laget)) som har bistått klubben i arbeidet med denne planen. Hans faglige kompetanse og store erfaring på feltet har sikret en høy kvalitet i den fremlagte planen. For oss i BVSK er det viktig å hente læring og erfaring fra de beste, og det har vi virkelig fått på dette området.

Planen revideres årlig, og det er styret som behandler- og vedtar revidert plan. I år har vi gjennomført en omfattende evalueringsprosess med innspills- og arbeidsmøter med foreldre som har vært reiseledere, administrasjonen og ansatte trenere innenfor klubbens forskjellige virksomhetsområder. Flere endringer er gjort med bakgrunn i de erfaringene og lærdommene vi har tatt i perioden 2022-2024.

Jeg vil rette en stor takk til alle som har bidratt til det solide planverket og det sterke fokuset vi har på sikkerhet og beredskap i BVSK.

Erik Kubon Halvorsen

Daglig leder



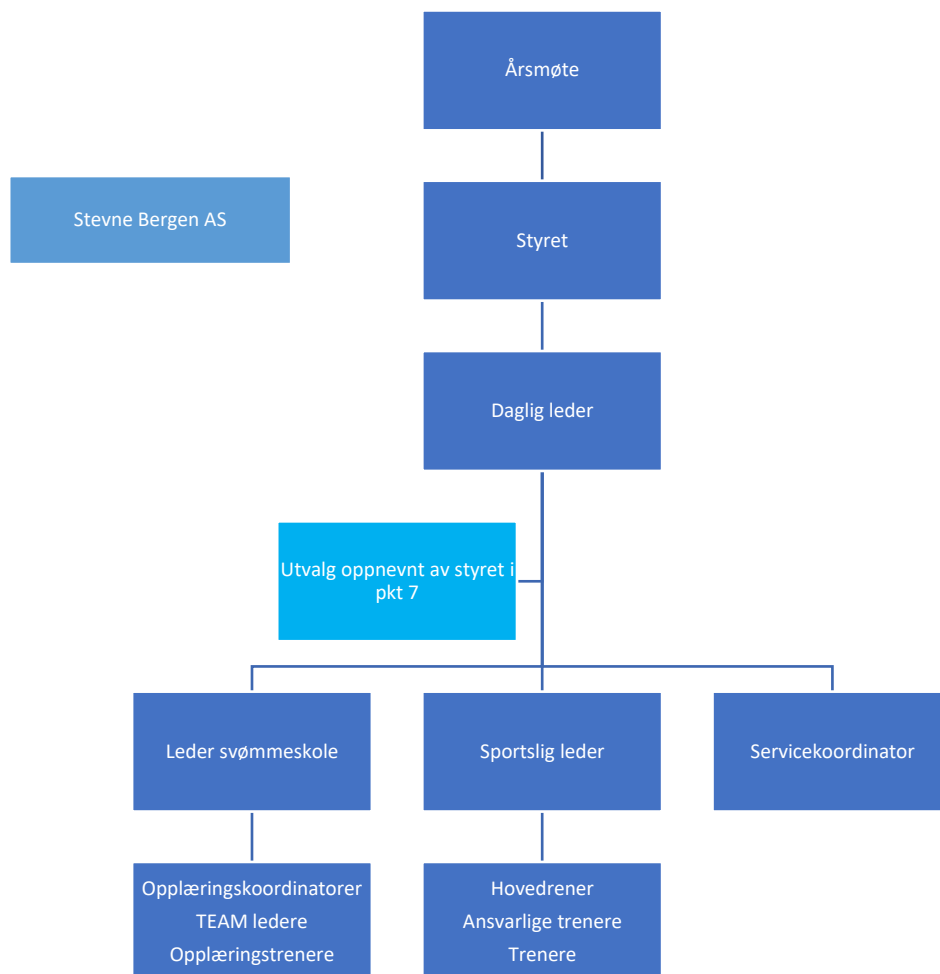
Innhold

Forord	2
INNLEDNING	4
Organisasjonsplan i Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK)	4
Mål med klubbens sikkerhets- og beredskapsplan	5
Beredskapsplan skal alltid være tilgjengelig og oppdatert	5
1. OPERATIV DEL - BEREDSKAPSPLAN	6
1.1 Mottak av varsel	6
1.2 Kriseledelse	6
1.3 Kommunikasjon ved krise	7
1.4 Tiltakskort	9
1.5 Generelle retningslinjer for reiseledere	32
2. ADMINISTRATIV DEL	34
2.1 Trening og opplæringsaktivitet	34
2.2 Treningsleir	35
2.3 Stevner og egne arrangement	38
2.4 Reisestevner	42
2.5 Publikumssvømming	43
2.6 Beredskap og sikkerhetstiltak	44
2.7 ROS-analyser	45
2.8 Evaluering og kontinuerlig forbedring	73
2.9 HMS-rutiner	75

INNLEDNING

Organisasjonsplan i Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK)

Organisasjonsplanen i Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) behandles og fastsettes på klubbens årsmøte, og gjeldende organisasjonsplan ble fastsatt på årsmøtet 16.mars 2026:



Figur 1: Organisasjonsplan Bergen Vest Svømmeklubb



Pr. 16.mars 2026 er det følgende personer som innehar de sentrale posisjonene i organisasjonen. Leder og nestleder ble valgt på klubbens årsmøte 16.mars 2026. Administrasjonen er fast ansatt.

Rolle	Navn
Styreleder	Leif Tveita
Nestleder	Christine Uppheim
Daglig leder	Erik Kubon Halvorsen
Leder svømmeskole	Charmaine Pettersen
Sportslig leder	Elna Luice Bønes
Service koordinator	Katrine Sauestad

Mål med klubbens sikkerhets- og beredskapsplan

Bergen Vest Svømmeklubb skal gjennomføre trygge og gode arrangementer for deltakere, publikum og andre involverte aktører. Vi har som sikkerhetsmål at våre arrangementer skal gjennomføres uten skader på mennesker, miljø eller materiell.

Beredskapsplan skal alltid være tilgjengelig og oppdatert

Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sin beredskapsplan skal alltid være tilgjengelig ifm de aktiviteter og arrangement som klubben arrangerer. Beredskapsplanens operative del skal foreligge i både trykket versjon, samt i digital versjon. Herunder finner man også tiltakskort som forklarer hvordan man skal håndtere de respektive hendelser som måtte kunne inntreffe.

Når vi gjennomfører treningsleirer, egne stevner og deltar på reisestevner – skal beredskapsplanen også være supplert med nødvendig kontaktinformasjon til deltakere og deres foresatte, samt til aktuelle uttrykningsetater om man er i utlandet.

I den administrative delen blir dette belyst nærmere ift oppfølging, rutiner og gjennomgang med reiseledere, trenere og arrangementsledelse.

1. OPERATIV DEL - BEREDSKAPSPLAN



1.1 Mottak av varsel

Hovedregelen i beredskapsarbeidet er å: Varsle – Sikre – Redde

- Nødetater skal varsles først – dette er ufravikelig
- Deretter skal BVSK administrasjon varsles (daglig leder, leder svømmeskole eller sportslig leder)
- BVSK administrasjonen varsler internt iht kriseledelsen

- **Hva har skjedd og hvor har det skjedd?** – Menneske, miljø og materiell
- **Foreta varsling** - internt i organisasjonen og eksternt ved behov
- **Hendelsespotensiale?** – Trussel, scenario, menneske, miljø og materiell
- **Hva gjør vi?** – Proaktiv tilnærming, omfang og skadebegrensning
- **Hvem trenger vi?** – Ressurser, internt og eksternt
- **Driftskontinuitet?** – Hvilke konsekvenser får hendelsen for aktiviteten/driften

1.2 Kriseledelse

Ved en kritisk hendelse/en krise skal daglig leder og/eller styreleder varsles.

Eksempler på kritiske hendelser vil være ulykke ifm transport til stevne eller treningsleir, alvorlig skade på person ifm våre aktiviteter, varsling om seksuelt overgrep, brann eller evakuering på hotell/skole der man bor ifm reisestevne eller treningsleir, fare for bråk ved at uønskede gjester oppsøker bosted og/eller treningssted der vi er på stevne eller treningsleir, personskade ved publikumssvømming og andre tilsvarende hendelser som har en alvorlighetsgrad som påkriver varsling i tråd med denne beredskapsplanen.

Det er gjerne kontaktperson ift reise (bestilleransvarlig) eller sportslig leder som får første varsel – og da skal dette tas videre til daglig leder og/eller styreleder som da vurderer om det skal settes krisestab.



Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sin krisestab består av følgende roller:

Rolle	Navn	Mobil	E-post
Styreleder	Leif Tveita	+ 47 479 24 939	styreleder@bvsk.no
Nestleder	Christine Uppheim	+ 47 970 11 269	christineuppheim@gmail.com
Daglig leder	Erik Kubon Halvorsen	+ 47 984 03 378	Erik.halvorsen@bvsk.no
Leder svømmeskole	Charmaine Pettersen	+ 47 988 05 126	charmaine@bvsk.no
Sportslig leder	Elna Luice Bønes	+47 454 66 040	elna@bvsk.no

Krisestaben ledes av styreleder med mindre denne er forhindret, da er det styrets nestleder som leder krisestaben. Om både styreleder og nestleder er forhindret er det daglig leder som leder krisestaben.

Loggfører: Når krisestaben settes skal krisestabens leder utpeke en loggfører som sikrer notaritet av hendelsen. Man skal benytte mal for logg som ligger tilgjengelig for kriseledelsen på Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sitt TEAMS for sikkerhet og beredskap.

Møtested: Krisestaben skal møtes ved Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sitt kontor på Spelhaugen 20. Ved en krise skal møterommet være operativt KO for kriseledelsen.

Ved en alvorlig hendelse/krise må krisestaben få en oversikt over:

- Hva slags krise er dette? Hva har skjedd og hvor?
- Hvem er rammet?
- Har vi ansvaret?
- Hva kan vi bidra med?
- Hva kan vi si?
- Hvem sier hva?
- Når kan vi si hva?
- Hva vil presse og media vite?
- Hva skal vi skrive på egen hjemmeside og i sosiale media?

1.3 Kommunikasjon ved krise

Prinsipper

- Ved en kritisk hendelse er det daglig leder eller styreleder som skal uttale seg til presse og media
- Ved alvorlige ulykker/dødsfall er det POLITIET som i startfasen skal uttale seg om skadeomfang
- Det er viktig å samle og orientere de ansatte/foresatte/utøvere slik at de får god informasjon fra klubben i en tidlig fase
- Å snakke med media er en prioritert oppgave
- Vi kan kun uttale oss om det vi har ansvaret for
- Vi avviser ikke – vi henviser til daglig leder eller styreleder (hvis henvendelsen kommer til andre)



Kommunikasjon med presse og media

Når vi uttaler oss til presse og media er det noen viktige knagger i kommunikasjonen:

- Gi et så korrekt bilde av situasjonen som mulig
- Vær troverdig og vis empati og medfølelse
- Hold deg til fakta
- Ikke spekulere
- Ikke forsøk å få det som er negativt til å se bra ut
- Ikke del ut skyld
- Husk å ta vare på de ansatte og frivillige

Før logg på pressehenvendelser (hvem, hvilke medier, telefonnummer, hva henvendelsen gjaldt). Slik blir det lettere å følge opp med svar og presiseringer.

Aktuelle budskap til media

Første budskap til media er ofte at man bekrefter at en hendelse har funnet sted, men at man ikke kan si noe mer enn det. Man kan si at beredskapsplanen er satt i verk og at det er satt krisestab.

Når man vet litt mer og kan si litt mer, så er det en god huskeregel at i stedet for å svare direkte på første spørsmål, kan man begynne med å beklage hendelsen. Slik vises ydmykhet og oppriktighet fra første stund.

Hva kommuniseres i hvilke kanaler

Administrasjonen v/daglig leder har det redaksjonelle ansvaret for innholdet som skal ut på klubbens offisielle hjemmeside, i de direkte kommunikasjonskanalene til foresatte og medlemmer, i sosiale medier og til presse og samarbeidspartnere.

- **Hjemmesiden:** www.bvsk.no er vår hovedkanal.
- **Sosiale medier (Facebook og Instagram):** Vil være støttekanaler dersom det er behov for dette.
- **Spond:** Her sendes det direkte informasjon til våre medlemmer og deres foresatte.
- **Pressemelding:** Skal inneholde fakta, være i overensstemmelse med GDPR og ha nødvendig kontaktinformasjon til daglig leder og/eller styreleder.
- **Nyhetsbrev/informasjonsbrev:** Sendes ut til alle offentlige og private samarbeidspartnere, herunder idrettens organisasjonsledd (HSK, NSF, IRB, VIK og NIF) – ved en krise vil dette ofte være samsvarende med pressemeldingen.



1.4 Tiltakskort

Her presenteres tiltakskort for hovedområdene hvor vi har aktivitet:

- Opplæring (inkluderer babysvømming)
- Trening
- Treningsleir («Leir»)
- Arrangement og egne stevner («Stevne»)
- Reisestevner
- Publikumssvømming

Tiltakskortene er utarbeidet for tre type områder for våre aktiviteter benevnt i kulepunktene overfor. Til hver aktuell aktivitet vil tiltakskortene klargjøres særskilt for den aktiviteten med oppdaterte varslingslister. De aktuelle tiltakskortene skal også gjennomgås med ansvarlige ledere for aktiviteten i forkant av denne. Områdene som tiltakskortene beskriver, er:

1. Personskade (og for Leir og reisestevne - 1.1 Akutt sykdom og smittebegrensning)
2. Brann/evakuering
3. Uønskete gjester

I tillegg er det tatt med et tiltakskort for leir og reisestevne ift brudd på adgangsregler etter leggetid.

Hensikten med å ha tiltakskort er at det skal gi konkrete holdepunkter å forholde seg til dersom det inntreffer hendelser innenfor disse områdene. Således skal vi sikre at varslingsrutiner og oppfølging blir ivaretatt i tråd med god sikkerhet og beredskap.

Varsling ift mistanke om seksuelt overgrep: Det foreligger ikke egne tiltakskort for dette, men det er presisert på tiltakskortene for personskade at dersom det varsles om mistanke om at et seksuelt overgrep har funnet sted, da skal også politiet varsles ift å sikre korrekt håndtering av en slik sak.

Opplæring: Tiltakskort O-1

Personskade

Varsling

1. Ved akutte hendelser – kontakt ambulanse 113
2. Ved mistanke om seksuelt overgrep – kontakt politiet på 112
3. Varsle tilsynsvakt eller driftspersonell
4. Varsle leder svømmeskolen (om ikke tilgjengelig – varsle daglig leder). Ved alvorlig hendelse er det leder svømmeskolen eller daglig leder som skal varsle foresatte

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Er det person(er) i vannet – hente opp på land
- Utføre førstehjelp på stedet til ambulanse ankommer
- Benytte andre opplæringstrenere til å evakuere og ta vare på utøvere
- Fulle ut skademelding – og sende til leder svømmeskolen

Viktige moment

- Evakuere og ta vare på utøverne
- Forholde seg rolig, bidra til at evt. nødetater for arbeidsro, berolige og forhindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Opplæring: Tiltakskort 0-2

Brann/evakuering

Varsling

1. Ved akutte hendelser – brann 110
2. Varsle tilsynsvakt eller driftspersonell
3. Varsle leder svømmeskolen (om ikke tilgjengelig – varsle daglig leder). Ved alvorlig hendelse er det leder svømmeskolen eller daglig leder som skal varsle foresatte

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bistå i evakuering av utøvere, opplæringstrenerne og evt. andre personer til møteplass
- Sørg for at vinduer/dører er lukket når du forlater lokalet
- Kontroll av at alle utøvere og opplæringstrenerne er til stede ift antall fremmøtte

Viktige moment

- Evakuere
- Forholde seg rolig, bidra til at evt. nødetater for arbeidsro, berolige og forhindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Opplæring: Tiltakskort 0-3

Uønskede gjester i arena

Varsling

1. Ved akutte hendelser – politi 112
2. Varsle tilsynsvakt eller driftspersonell
3. Varsle leder svømmeskolen (om ikke tilgjengelig – varsle daglig leder). Ved alvorlig hendelse er det leder svømmeskolen eller daglig leder som skal varsle foresatte

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til at alle utøvere er til stede
- Bruk instruktører til å holde ro og kontroll

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra
- Sørg for at alle dører er låst, og vurderer behov for vakt hold med egne ressurser

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Trening: Tiltakskort T-1

Personskade

Varsling

1. Ved akutte hendelser – kontakt ambulanse 113
2. Ved mistanke om alvorlig voldshendelse eller seksuelt overgrep – kontakt politiet på 112
3. Varsle tilsynsvakt eller driftspersonell
4. Varsle sportslig leder (om ikke tilgjengelig – varsle daglig leder). Ved alvorlig hendelse er det sportslig leder eller daglig leder som skal varsle foresatte

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Er det person(er) i vannet – hente opp på land
- Utføre førstehjelp på stedet til ambulanse ankommer
- Benytte andre trenere til å evakuere og ta vare på utøvere
- Fylle ut skademelding – og sende til sportslig leder

Viktige moment

- Evakuere og ta vare på utøverne
- Forholde seg rolig, bidra til at evt. nødetater for arbeidsro, berolige og forhindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Trening: Tiltakskort T-2

Brann/evakuering

Varsling

1. Ved akutte hendelser – brann 110
2. Varsle tilsynsvakt eller driftspersonell
3. Varsle sportslig leder (om ikke tilgjengelig – varsle daglig leder). Ved alvorlig hendelse er det sportslig leder eller daglig leder som skal varsle foresatte

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bistå i evakuering av utøvere, trenere og evt. andre personer til avtalt møteplass
- Sørg for at vinduer/dører er lukket når du forlater lokalet
- Kontroll av at alle utøvere og trenere er til stede ift antall fremmøtte

Viktige moment

- Evakuere
- Forholde seg rolig, bidra til at evt. nødetater for arbeidsro, berolige og forhindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Trening: Tiltakskort T-3

Uønskede gjester

Varsling

1. Ved akutte hendelser – politi 112
2. Varsle tilsynsvakt eller driftspersonell
3. Varsle sportslig leder (om ikke tilgjengelig – varsle daglig leder). Ved alvorlig hendelse er det sportslig leder eller daglig leder som skal varsle foresatte

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til at alle utøvere er til stede
- Bruk trenere til å holde ro og kontroll

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra
- Sørg for at alle dører er låst, og vurder behov for vakthold med egne ressurser

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Leir: Tiltakskort L-1

Personskade

Varsling

1. Ved akutte hendelser – kontakt ambulanse 113
2. Ved mistanke om seksuelt overgrep – kontakt politiet på 112
3. Skade/sykdom som ikke er akutt – kontakt reiseleder (se tiltakskort L-1.1 for å håndtere akutt sykdom ift smittebegrensning)
4. Ansvarlig reiseleder kontakter foresatte (ved alvorlig hendelse er det sportslig leder eller daglig leder som skal varsle foresatte)
5. Ansvarlig reiseleder varsler kontaktperson i administrasjonen

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Er det person(er) i vannet – hente opp på land
- Utføre førstehjelp på stedet til ambulanse ankommer
- Benytte trenere og reiseleder(e) til å evakuere og ta vare på utøvere
- Fylle ut skademelding – og sende til sportslig leder

Viktige moment

- Evakuere og ta vare på utøvere
- Bistå reiseleder ift å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Leir: Tiltakskort L-1.1

Akutt sykdom, smittebegrensning

Dette gjelder ved tilfeller der utøver blir akutt syk ved for oppkast, feber og andre symptomer på smittsomt virus og/eller bakterie.

Varsling

1. Reiseleder kontakter foresatte og trener(e)
2. Reiseleder varsler kontaktperson i administrasjon

Gjøre mål/retningslinjer for å håndtere hendelsen

- Utøver isoleres på eget rom om mulig. Dette gjøres (i prioritert rekkefølge) ved at:
 - Trener(e) (hvis to av samme kjønn) flyttes sammen og frigjør rom
 - Reiseledere (hvis to av samme kjønn) flyttes sammen og frigjør rom
 - Reiseleder snakker med trener og omplasserer utøvere for å frigjøre rom
 - Reiseledere og trenere (hvis to av samme kjønn) flyttes sammen og frigjør rom
 - Reiseleder kontakter overnattingssted ift å høre om det er mulig med ekstra rom – kun dersom overnevnte ikke er mulig
- Reiseleder og evt. trenere må følge opp utøver ift å sikre at utøver får i seg mat og drikke, samt nødvendig hvile. Dersom det er fare for besvimelse eller mistanke om alvorlig sykdom må utøver sjekkes hos legevakt på stedet. Her må man vurdere ift alder på personen, og hvordan man skal passe på.

Viktige moment

- Ta vare på utøver som er syk
- Sammen med trener(e) bidra til å holde ro i resten av gruppen



Leir: Tiltakskort L-2

Brann/evakuering

Varsling

1. Ved akutte hendelser – brann 110
2. Varsle ansvarlig reiseleder
3. Ansvarlig reiseleder varsler kontaktperson i administrasjonen

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bistå i evakuering av utøvere, trenere og reiseledere til avtalt møteplass
- Sørg for at vinduer/dører er lukket når du forlater lokalet
- Kontroll av at alle utøvere og trenere er til stede ift antall fremmøtte
- Ved alvorlig hendelse - henvis media til ansvarlig reiseleder som henviser videre til daglig leder

Viktige moment

- Evakuere
- Bistå reiseleder ift til å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Leir: Tiltakskort L-3

Uønskede gjester ved bosted eller arena

Varsling

1. Ved akutte hendelser – politi 112
2. Ved andre hendelser/støy etc kontakt lokalt lensmannskontor
3. Ansvarlig reiseleder varsler kontaktperson i administrasjonen

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til at alle utøvere er til stede
- Bruk trenere og andre reiseledere til å bistå ift å ha kontroll og ro

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra
- Sørg for at alle dører er låst
- Vurder om det er behov for flere nattevakter

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Leir: Tiltakskort L-4

Utøvere bryter adgangsregler etter leggetid

Varsling

1. Varsle ansvarlig reiseleder
2. Ansvarlig reiseleder varsler trener(e)
3. Ansvarlig reiseleder varsler sportslig leder/daglig leder
4. Sportslig leder og/eller daglig leder vil håndtere saken ift konsekvenser

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til å få utøverne tilbake
- Bruk trenere og andre reiseledere til å bistå ift å ha kontroll og ro

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra
- Konsekvenser av brudd på regler skal håndteres av klubben ved sportslig leder og/eller daglig leder. Ansvarlig reiseleder vil få beskjed om eventuelle tiltak ved varsling om hendelsen

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Stevne: Tiltakskort S-1

Personskade

Varsling

1. Ved akutte hendelser – kontakt ambulanse 113 og medisinsk personell
2. Ved mistanke om seksuelt overgrep – kontakt politiet på 112
3. Skade/sykdom som ikke er akutt – kontakt medisinsk personell
4. Arrangementssjef (som varsler driftspersonell i anlegget)
5. Arrangementssjef varsler daglig leder

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Er det person(er) i vannet – hente opp på land
- Utføre førstehjelp på stedet til medisinsk personell overtar
- Sikre at det ikke er potensial for flere skadde
- Benytte dommere til å avskjerme rundt skadde
- Benytte frivillige til å evakuere publikum, trenere og utøvere til gang/garderober
- Benytte frivillige til å sikre utrykningsvei inn og ut for ambulanse
- Henvis media til daglig leder

Viktige moment

- Evakuere
- Sperre av rundt medisinsk personell
- Bistå arrangementsleder ift til å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Stevne: Tiltakskort S-2

Brann/evakuering

Varsling

1. Ved akutte hendelser – brann 110
2. Arrangementssjef
3. Arrangementssjef varsler driftspersonell i anlegget
4. Arrangementssjef varsler daglig leder

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bistå i evakuering av utøvere, trenere og publikum til avtalt møteplass
- Sørg for at vinduer/dører er lukket når du forlater lokalet
- Kontroller at det ikke er noen igjen i ditt område
- Henvis media til arrangementssjef/daglig leder

Viktige moment

- Evakuere
- Bistå arrangementssjef ift til å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Stevne: Tiltakskort S-3

Uønskede gjester

Varsling

1. Ved akutte hendelser – politi 112
2. Arrangementssjef varsler driftspersonell i anlegget
3. Arrangementssjef varsler daglig leder

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bruk frivillige og voksne til å bistå ift å ha kontroll og ro

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra, ikke la noen gå alene i garderober
- Om nødvendig lås dører slik at uvedkommende ikke kan komme videre inn mot deltakere på stevnet dersom disse utgjør en trussel
- Vurder om det er behov for å evakuere

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Reisestevne: Tiltakskort RS-1

Personskade

Varsling

1. Ved akutte hendelser – kontakt ambulanse 113 (i utlandet er nr. her oppdatert før reise)
2. Ved mistanke om seksuelt overgrep – kontakt politiet på 112 (i utlandet er nr. oppdatert)
3. Skade/sykdom som ikke er akutt – kontakt reiseleder (se tiltakskort L-1.1 for å håndtere akutt sykdom ift smittebegrensning)
4. Ansvarlig reiseleder varsler foresatte (ved alvorlige hendelser er det sportslig leder eller daglig leder som varsler foresatte)
5. Ansvarlig reiseleder varsler kontaktperson i administrasjonen

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Er det person(er) i vannet – hente opp på land
- Utføre førstehjelp på stedet til ambulanse ankommer
- Benytte trenere og reiseleder(e) til å evakuere og ta vare på utøvere

Viktige moment

- Ta vare på utøvere
- Bistå reiseleder ift å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Reisestevne: Tiltakskort RS-1.1

Akutt sykdom, smittebegrensning

Dette gjelder ved tilfeller der utøver blir akutt syk ved for oppkast, feber og andre symptomer på smittsomt virus og/eller bakterie.

Varsling

1. Reiseleder kontakter foresatte og trener(e)
2. Reiseleder varsler kontaktperson i administrasjon

Gjøre mål/retningslinjer for å håndtere hendelsen

- Utøver isoleres på eget rom om mulig. Dette gjøres (i prioritert rekkefølge) ved at:
 - Trener(e) (hvis to av samme kjønn) flyttes sammen og frigjør rom
 - Reiseledere (hvis to av samme kjønn) flyttes sammen og frigjør rom
 - Reiseleder snakker med trener og omplasserer utøvere for å frigjøre rom
 - Reiseledere og trenere (hvis to av samme kjønn) flyttes sammen og frigjør rom
 - Reiseleder kontakter overnattingssted ift å høre om det er mulig med ekstra rom – kun dersom overnevnte ikke er mulig
- Reiseleder og evt. trenere må følge opp utøver ift å sikre at utøver får i seg mat og drikke, samt nødvendig hvile. Dersom det er fare for besvimelse eller mistanke om alvorlig sykdom må utøver sjekkes hos legevakt på stedet. Her må man vurdere ift alder på personen, og hvordan man skal passe på.

Viktige moment

- Ta vare på utøver som er syk
- Sammen med trener(e) bidra til å holde ro i resten av gruppen



Reisestevne: Tiltakskort RS-2

Brann/evakuering ved bosted eller arena

Varsling

1. Ved akutte hendelser – brann 110 (i utlandet er nr. her oppdatert før reise)
2. Reiseleder
3. Ansvarlig reiseleder varsler kontaktperson i administrasjonen
4. Kontaktperson i administrasjon varsler daglig leder ved alvorlig hendelse

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bistå i evakuering av utøvere, trenere og reiseledere til avtalt møteplass
- Kontroll av at alle utøvere og trenere er til stede ift antall fremmøtte
- Sørg for at vinduer/dører er lukket når du forlater lokalet

Viktige moment

- Evakuere
- Ta vare på utøvere
- Bistå ift til å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Reisestevne: Tiltakskort RS-3

Uønskede gjester

Varsling

1. Ved akutte hendelser – politi 112 (i utlandet er nr. her oppdatert før reise)
2. Ved andre hendelser/støy etc kontakt reiseleder
3. Ansvarlig reiseleder varsler hotell/kontaktperson hos arrangør
4. Ansvarlig reiseleder varsler kontaktperson i administrasjonen (ved alvorlig hendelse varsles daglig leder)

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til at alle utøvere er til stede
- Bruk trenere og andre reiseledere til å bistå ift å ha kontroll og ro

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra
- Sørg for at alle dører er låst, vurdere behov for vakthold med egne ressurser

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Reisestevne: Tiltakskort RS-4

Utøvere bryter adgangsregler etter leggetid

Varsling

1. Varsle ansvarlig reiseleder
2. Ansvarlig reiseleder varsler trener(e)
3. Ansvarlig reiseleder varsler sportslig leder/daglig leder
4. Sportslig leder og/eller daglig leder vil håndtere saken ift konsekvenser

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til å få utøverne tilbake
- Bruk trenere og andre reiseledere til å bistå ift å ha kontroll og ro

Viktige moment

- Følg opp utøverne og se til at alle har det bra
- Konsekvenser av brudd på regler skal håndteres av klubben ved sportslig leder og/eller daglig leder. Ansvarlig reiseleder vil få beskjed om eventuelle tiltak ved varsling om hendelsen

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Publikumssvømming: Tiltakskort P-1

Personskade

Varsling

1. Ved akutte hendelser – kontakt ambulanse 113
2. Ved mistanke om seksuelt overgrep – kontakt politiet på 112
3. Skade/sykdom som ikke er akutt – billettselger kan bistå til å kontakte foresatte
4. Billettselger kontakter tilsynsvakt/driftspersonell
5. Billettselger varsler daglig leder eller leder svømmeskolen
6. Daglig leder varsler foresatte og halleier ved alvorlig hendelse

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Er det person(er) i vannet – hente opp på land
- Utføre førstehjelp på stedet til ambulanse ankommer
- Billettselger bistår badevakt med å evakuere publikum i garderober

Viktige moment

- Evakuere og ta vare på publikum
- Billettselger bistår badevakt etter behov

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Publikumssvømming: Tiltakskort P-2

Brann/evakuering

Varsling

1. Ved akutte hendelser – brann 110
2. Billettselger kontakter tilsynsvakt/driftspersonell
3. Billettselger varsler daglig leder eller leder svømmeskolen
4. Daglig leder varsler halleier

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Bistå i evakuering av publikum til avtalt møteplass
- Sørg for at vinduer/dører er lukket når du forlater lokalet
- Kontroll av at alle badegjester er gjort rede for
- Henvis media til daglig leder

Viktige moment

- Evakuere
- Bistå badevakt ift til å holde ro og hindre panikk

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



Publikumssvømming: Tiltakskort P-3

Uønskede gjester

Varsling

1. Ved akutte hendelser – politi 112
2. Billettselger kontakter tilsynsvakt/driftspersonell
3. Billettselger kontakter daglig leder eller leder svømmeskolen
4. Daglig leder varsler halleier

Gjøremål

- Skaffe oversikt, varsle
- Se til at de uønskede gjestene blir bedt om å forlate området – gå ikke i fysisk konfrontasjon, er det fare for dette skal politiet kontaktes

Viktige moment

- Følg opp publikum og se til at alle har det bra
- Sørg for at alle dører er låst

Husk

- Varslingsliste
- Mediehåndtering – alltid henvis til daglig leder



1.5 Generelle retningslinjer for reiseledere

Her presenteres generelle retningslinjer for reiselederne våre ifm reisestevner og treningsleirer. Tiltakskortene i 1.4 er retningsgivende ved hendelser som utløser disse. For andre områder er det retningslinjene i 1.5 som vil legges til grunn.

Hensikten med disse generelle retningslinjene er å gi reiselederne noen viktige knagger for å utføre jobben når man er på disse aktivitetene.

Generelle retningslinjer reiseledere

I forkant av reisen (uken før)

- Sette seg inn i klubbens sikkerhets – og beredskapsplan
- Delta på en felles gjennomgang med daglig leder/sportslig leder

Reise til/fra lokasjon

- Registrere alle utøverne når de kommer/når de drar
- Si hei og hilse på alle sammen
- Ha kontroll på telling (viktig ved endring av transport eller ved stopp)
- Buss: Se til at alle sitter skikkelig i setene og har setebelte på
- Båt: Ta en egen gjennomgang ift retningslinjer på båt (ikke løpe i ganger, unngå å gå alene på dekk, respektere lugartider, sjekk ift behov for sjøsyke-tablett, og lag liste ift hvem bor på hvilke lugar)

Når man kommer frem til bosted/lokasjon

- Skaffe seg oversikt over hvem som bor hvor
- Skaffe seg oversikt over rømningsveier og evakueringsrutiner
- Samle alle for en felles gjennomgang av regler for turen samt kjøreplaner for dagene (trenerne fastsetter oppmøtetider og leggetider. Dette er planlagt i forkant med sportslig leder)
- Ansvarlig reiseleder gjennomgår fordeling av arbeidsoppgaver for reiseledere på leiren/stevnet



Under leiren/stevnet

- Være tilgjengelig for utøvere, trenere og reiseledere.
- Bidra positivt til et godt miljø med positivitet, vennlighet og raushet.
- Se etter at alle har det bra – det er gjerne noen som har litt hjemlengsel og kjenner på usikkerhet, da er det viktig å ha trygge reiseledere som passer på og kan være gode samtalepartnere for dem som trenger det.
- Prat med alle, og sitt gjerne med forskjellige utøvere og trenere på måltidene, da blir dere bedre kjent med dem. Vær obs på at ingen må sitte alene, da er det viktig å fange opp disse.
- Ingen får gå ut av bosted/lokasjon uten at dette er forhåndsavtalt med reiseledere. Eksempelvis gjelder dette å gå på butikken. Det er alltid en forutsetning at man skal gå flere sammen.
- Tilsvarende gjelder dette ved bading i sjø – ingen skal bade uten at dette er avtalt med reiseledere, og det skal alltid være voksne til stede. Man skal også påse at bading i sjø skjer i et kontrollert område hvor man har oversikt og kontroll.
- Det skal ikke forekomme bruk av alkohol eller rusmidler på aktiviteter i regi av BVSK.
- På treningsleirer skal alle være på rommene sine etter leggetid. Reiselederne tar en runde for å verifisere dette før man selv legger seg.

Konflikter

- Håndtere konflikter som måtte oppstå ifm leir og stevne. De aller fleste konflikter løses ved å prate med dem det gjelder. Sørg for å være to voksne til stede ved slike samtaler. Ansvarlig reiseleder skal kobles på, og har ansvar for at det finnes gode løsninger på konflikter.
- Vær ekstra oppmerksom på mobbing, det skal vi ikke ha, og det skal ikke godtas.
- Reiseledere skal ikke gå inn på rom eller garderobe alene, da skal man alltid forsøke å være to voksne til stede. Unntatt fra dette er om det er slåssing som fordrer at man griper inn med en gang. I slike situasjoner må reiseleder vurdere om man fysisk må adskille dem som slåss. Dersom dette involverer å gå inn i rom/garderobe av motsatt kjønn må man rope og gi beskjed i forkant, slik at dem som er der kan dekke seg til.
- Ved brudd på adgangsregler etter leggetid iverksettes tiltakskort L-4/RS-4.



2. ADMINISTRATIV DEL

I denne delen gis det en gjennomgang av hvordan Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) har organisert seg ift planlegging og gjennomføring av klubbens aktiviteter. Hensikten er å gi vise at man har en ryddig og gjennomtenkt struktur og organisering som skal sørge for at klubbens aktiviteter kan gjennomføres på en trygg og forutsigbar måte.

Samtidig vil denne delen av planen gi gode sjekklister som må gjennomgås og kvalitetssikres på hver eneste aktivitet. Ansvarshavende for gjennomføring av de respektive punkter er beskrevet, likeledes frister for når dette skal være gjennomført.

De formelle regelverk som klubben må forholde seg til er kommentert og beskrevet. Særskilt gjelder dette ift prosedyrer rundt politiattester for trenere, ledere og reiseledere, samt NSF's reguleringer ifm gjennomføring av stevner.

Avslutningsvis finner vi risiko- og sårbarhetsanalyser (ROS-analyser) for klubbens aktiviteter samt HMS-rutiner. Og gjennom en systematisk oppfølging av alle trenere, reiseledere og arrangementsansvarlige skal vi sørge for at vi til enhver tid er så godt forberedt som mulig for å kunne gjennomføre våre aktiviteter i tråd med målsetningene i sikkerhets- og beredskapsarbeidet.

2.1 Trening og opplæringsaktivitet

Hovedaktiviteten i klubben er den daglige trenings- og opplæringsaktiviteten vi har i mange forskjellige basseng og lokasjoner.

Her kan vi skille mellom:

- AdO Arena der det er badevakter og løpende sikkerhetsoppfølging under aktiviteten (undervannskamera med mer)
- Øvrige basseng der vi som klubb må følge opp og ivareta sikkerheten

Sistnevnte punkt er den store mengden av aktivitet vi har. Således settes det ekstra strenge krav til hvordan vi håndterer og ivaretar sikkerheten ved opplæring og trening.



Våre sikkerhetskrav knyttet til trening og opplæring

- Samtlige som skal ha ansvar for aktivitet må fremvise gyldig politiattest til klubben
- Samtlige trenere i klubben skal ha nødvendig livredningskompetanse
 - På begynnerinstruktørkurs/trener 1 vil man få grundig gjennomgang av livredningsprinsippene
 - Livredningsprøve må fornyes 1 gang i året, og dette gjøres stort sett samlet i starten av et nytt semester.
 - Dersom trener er forhindret fra å delta på denne seansen er man pliktig til å avholde livredningsprøve med autorisert livredningsinstruktør ved en annen anledning.
- Det skal alltid være en ansvarlig trener/TEAM leder/trener som er over 18 år i anlegget når vi har aktivitet
- Vi skal påse at svømmeanlegget tilfredsstillende de krav som er satt til et svømmeanlegg gjennom NSFs sikkerhetsforskrifter (krav til at nødvendig livrednings – og førstehjelpsutstyr skal være lett tilgjengelig, krav til merking ved anlegget ift dybde, hvor man kan stupe/ikke stupe osv.)
- Vi skal påse at anlegget oppfyller krav ift klorinnhold og vannkvalitet, herunder utføre nødvendige vannprøver og oppfylle de krav som er satt ift hygiene
- Vi skal etterleve de krav som er satt ift antall badende i det respektive basseng, foruten å ha egne normer for sikkert antall ift aktiviteten som utføres (skaleres etter basseng, alder og nivå)
- Ansatte skal sette seg inn i alarmplaner på anleggene hvor de har aktivitet

Det er utarbeidet en egen klubbhåndbok for svømmeopplæringen. Denne bygger på NSFs tidlige mal for svømmeopplæring. Samtlige punkter overfor inngår som del av denne klubbhåndboken.

Vi skal innarbeide beredskapsplanen som del av denne klubbhåndboken med tilhørende tiltakskort for aktiviteten. Samtlige trenere skal få en gjennomgang av dette på kick off møte ved oppstart ny sesong, foruten at de har krav iht kontrakt på å sette seg inn i klubbens beredskapsplaner.

2.2 Treningsleir

I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) gjennomfører vi årlig flere treningsleirer for våre aktive konkurransesvømmere.

Klubben har som regel følgende treningsleirer gjennom et vanlig år:

- Oppstartsleir i august i Strandebarm (ca. 120 deltakere fra K1-T2)
- Treningsleir i høstferien og vinterferien for K1-T2, men spredd ift lokasjon (deltakere varierer ift hvilke leir og nivå, men som regel mellom ca. 20-40 deltakere)

Flere av leirene gjennomføres lokalt/regionalt – eksempelvis i Øygarden kommune (Hjeltefjorden arena), men også utenlands (for K1, Utdragergruppen og K2).

Treningsleirene er en svært viktig del av klubbens sportslige satsing og tilbud, og således settes det ekstra gode krav til planlegging og gjennomføring av disse. Derav har vi organisert oppfølgingen ift sikkerhet og beredskap som følger:

Organisering og sentrale roller ift beredskap og sikkerhet

Rolle	Ansvarsområde	Kommentar	Krav til rolle
Reiseleder	Ansvarlig for å se til at reise og opphold går fint, og at sikkerhet og beredskap på turen er ivaretatt i tråd med klubbens retningslinjer.	Tildeles av administrasjonen etter søknad	Egnethet, nødvendig erfaring og gyldig politiattest
Trener	Ansvarlig for sportslig program og oppfølging av utøvere på sin gruppe. Varsler reiseleder ved brudd på reglene under turen.	Avhjelper reiseleder ift oppgaver og gjennomføring	Ansatt i klubben, gyldig politiattest
Bestillingsansvarlig	Ansvarlig for bestilling og praktisk oppfølging av bookinger og bestillinger fra klubben ifm reisen	Leder svømmeskolen har denne rollen i klubben	Ansatt i klubben
Sportslig leder	Planlegging av faglig opplegg sammen med trenere.	Jobber tett med bestilleransvarlig ift den praktiske planleggingen	Ansatt i klubben
Service koordinator	Ansvarlig for utarbeidelse av nødvendig informasjon til utøvere og foreldre ved påmelding og ved reise.	Jobber tett med bestilleransvarlig og sportslig leder ift innhold.	Ansatt i klubben
Daglig leder	Ansvarlig for å godkjenne reiseledere etter innstilling, samt for gjennomgang av sikkerhet og beredskap i forkant med reiselederne. Ansvarlig for koordinering med aktuelle sikkerhetsmyndigheter og bosted ift øvelser for å teste beredskapsplanene.	Følger opp reiselederne i forkant ift viktige sjekkpunkter på sikkerhet og beredskap. Gjennomfører evaluering etter leirene.	Ansatt i klubben

Til alle treningsleirene blir det utarbeidet en egen mappe med all nødvendig informasjon til reiselederne. Beredskapsplan og tiltakskort skal ligge med her. Reisemappen blir gjennomgått med reiseledere uken før turen.

**Sikkerhetskrav ift reiseledere**

- Samtlige som søker om og blir utvalgt til å være reiseleder må fremvise gyldig politiattest til klubben før aktivitet finner sted (absolutt forutsetning)
- På oppstartsleiren skal klubben alltid søke å ha helsepersonell til stede i teamet av reiseledere
- Det skal legges til rette for et årlig førstehjelpskurs for reiseledere

Sjekkliste for gjennomføring av treningsleirer ift sikkerhet og beredskap

Oversikten angir de viktigste punktene på huskelisten som må sjekkes opp i, hvem som er ansvarlig for oppfølgingen og når fristene er for gjennomføring.

Område	Hva – beskrivelse av oppgaven	Ansvarlig	Frist
Reiseplanlegging	Velge reiseledere	Daglig leder etter innstilling fra sportslig leder	Senest 1 mnd. før treningsleiren
Reiseplanlegging	Sjekk at reiseledere har fremvist godkjent politiattest	Politiattest ansvarlig (pr tid Leder svømmeskolen)	Senest 1 uke før avreise
Reiseplanlegging	Sjekk at alt av bestillinger er OK	Leder svømmeskolen	Kontinuerlig og senest 1 uke før avreise
Reiseplanlegging	Sjekk ift hvem som har eventuelle allergier av deltakere	Service koordinator	1 uke før avreise
Reiseplanlegging	Sjekk av at alle har pass og nødvendige papirer ved tur til utlandet	Service koordinator	Ved påmelding og senest 1 mnd. før avreise
Arena	Sjekk at alt er OK med fasilitetene i bassenget der vi skal trene	Sportslig leder	1 uke før avreise
Gjennomgang med utøvere	Gjennomgang med de øverste nivåene før utenlandsturer. Tydeliggjøre forventinger og regler for turen.	Sportslig leder	1 uke før avreise
Medisinsk utstyr	Se til at førstehjelpsskrin og nødvendig medisinsk utstyr er oppdatert og tilstrekkelig	Administrasjonen	1 uke før avreise
Sikkerhet og beredskap	Gjennomgå rutiner for sikkerhet og klubbens beredskapsplan med reiseledere og trenere	Daglig leder	Senest 1 uke før avreise
Beredskapsplan	Oppdatere beredskapsplan og tiltakskort for leiren med nødvendig kontakinformasjon	Daglig leder	Senest 3 dager før avreise

Viktig ift sikkerhet ved reiser til/fra- og under treningsleiren

Når vi er på reise er det svært viktig at sikkerheten blir ivaretatt ved all transport. Dette betyr at reiseleder og trener(e) har et særskilt ansvar for å påse at man gjennomgår rutiner ved bruk av bilbelte i buss og Taxi.

Dersom det er behov for Taxi på treningsleir i regi av klubben, skal det være minst én person over 18 år i Taxien.

Dersom det benyttes egne personbiler/leiebiler til transport skal de ansvarlige se til at man følger fartsgrensen og at alle passasjerer har setebeltet på.



2.3 Stevner og egne arrangement

Gjennom et vanlig år vil Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) arrangere flere interne arrangement som årsfest, sommeravslutning og interne klubbkvelder. Klubben vil også stå som arrangør av to-tre årlige stevner (approbert og uapprobert).

Stevner er underlagt Norges Svømmeforbund (NSF) sitt formelle regelverk. Følgelig er det hensiktsmessig å skille mellom stevner og øvrige egne arrangement.

Stevner

Formelle lover og regler:

- NSF Generelle regler for svømmeidrettene (GE)
- NSF Regler for svømming (SV)

De formelle reglene til NSF bygger direkte på det internasjonale Svømmeforbundet (WA) sitt regelverk. Alle er tilgjengelige på NSFs hjemmeside <https://svomming.no>.

I GE kapittel III – Arrangementsbestemmelser finner vi reguleringene som omhandler stevner. Med stevner menes her både approberte og uapproberte stevner. På et approbert stevne er det dommere til stede og elektronisk tidtaking, mens på et uapprobert stevne er det ikke dommere til stede.

I NSFs GE 23 dekkes ordensregler, hvorpå det fremheves i pkt. 23.1 at de at regler som arrangøren fastsetter til ro, orden og sikkerhet, skal etterleves av deltakende aktører. Norm for ordensregler er kommentert i pkt. 23.3.

I NSFs SV1.B er Overdommer sin formelle rolle og tilhørende ansvar redegjort for. Overdommer har full kontroll og myndighet over alle funksjonærer som omhandler den stevnetekniske gjennomføringen.

Det fremkommer ikke noen ting rundt sikkerhet – og beredskapsmessige forhold ift hendelser og hvordan disse skal følges opp. Således er dette forhold som vi som arrangør blir nødt til å ta et aktivt eierskap til.

På våre egne stevner vil vi ha en arrangementssjef. Denne rollen har det overordnede ansvaret for hele arrangementet og skal se til at alle delleveranser blir levert iht kravspesifikasjonen. En slik rolle er ikke noe NSF har i sine regelverk, men det er fornuftig å separere hovedansvaret for selve arrangementet og stevnelederrollen. Sistnevnte skal være ansvarlig for kontakten mellom deltakende idrettslag og arrangør rundt arrangementstekniske detaljer (jmf. GE kapittel III pkt. 23.3). Denne personen vil således være til stede ved bassenget under hele stevnet, mens arrangementssjefen vil være flytende og se til at alle områder ved arrangementet blir håndtert.

Ved siden av disse rollene vil vi til enhver tid ha medisinsk personell til stede på arrangementet.

**Organisering og sentrale roller ift beredskap og sikkerhet**

Rolle	Ansvarsområde	Tildeles av	Krav til rolle
Arrangementssjef	Overordnet ansvar for hele arrangementet. Myndighet til å stoppe eller avlyse arrangementet når det pågår – har tett kontakt med overdommer på approbert stevne.	Administrasjonen v/daglig leder	Stor arrangementserfaring og evne til å lede og ha oversikt.
Stevneleder	Ansvar for den tekniske stevnegjennomføringen av arrangementet, herunder oppfølging av teknisk utstyr, startlister og tidsplan.	Administrasjonen v/daglig leder	God kompetanse på drift av teknisk løsning, samt erfaring fra tilsvarende arrangementer.
Overdommer	Oppfølging av starter, tidtakere og dommere under stevnet. Ansvarlig for å blåse av hvis det skal interveres ift en hendelse.	Hordaland Svømmekrets v/dommersjef	GE49 Overdommer
Medisinsk ansvarlig	Følge opp akutte hendelser og andre mindre hendelser som måtte inntreffe. Foretar de medisinske vurderingene på stedet inntil ambulanse kommer.	Søknadsbasert oppgave	Lege, sykepleier eller tilsvarende formell bakgrunn

Viktige avklaringer med overdommer

Før stevnestart må det avholdes et kort møte mellom arrangementssjef og overdommer. Her må grensegangen ift sikkerhetsmessige områder gås opp.

Konkret må følgende identifiseres og avklares:

- Hvis det skjer en hendelse i bassenget – hvem skal da ta aksjon og hente utøver(e) opp på land?
- Når kan man ta aksjon og hente utøver(e) ved en alvorlig hendelse?
- Den videre oppfølging ift hva funksjonærer og dommere skal gjøre hvis det oppstår en alvorlig hendelse?

Siden myndigheten fra NSF's side er tildelt overdommer, må dette gås opp særskilt forut for hvert stevne, siden det vil være forskjellige overdommere som gjerne har etablert hver sin praksis på dette felt.

Under stevnet må man huske på at:

- Medisinsk personell blir presentert for overdommer og stevneleder – dette gjelder ved alle overlappinger i et stevne ift at medisinsk personell er frivillige.
- Plassering av medisinsk personell i svømmehallen blir gjort kjent for utøvere, trenere, dommere, funksjonærer og publikum av speaker ved stevnestart og forut for hver bolk etter pauser.



Viktige avklaringer driftspersonell i anlegget

Før stevnestart må arrangementssjef etablere kontakt med driftspersonellet som er på jobb i anlegget under stevnet. Her må man ha klarhet ift hvor hjertestarter er plassert og hvilke rutiner anlegget har ift evakuering og møteplasser dersom dette blir aktuelt.

Er det andre forhold som vil innvirke på sikkerheten under arrangementet må det kartlegges også.

Sjekkliste for gjennomføring av stevner ift sikkerhet og beredskap

Oversikten angir de viktigste punktene på huskelisten som må sjekkes opp i, hvem som er ansvarlig for oppfølgingen og når fristene er for gjennomføring. Dette er områder som Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) er ansvarlige for.

Område	Hva – beskrivelse av oppgaven	Ansvarlig	Frist
Stevneledelse	Velge arrangementssjef	Daglig leder	1 måned før stevnet
Stevneledelse	Velge stevneleder	Daglig leder	1 måned før stevnet
Arena	Sjekke med anlegget om det er forhold som vil ha påvirkning på gjennomføringen	Arrangementssjef	2 uker før stevnet
Medisinsk utstyr	Se til at førstehjelpsskrin og nødvendig medisinsk utstyr er oppdatert og tilstrekkelig	Administrasjonen	1 uke før stevnet
Medisinsk personell	Avklare og følge opp ressurser som skal være på vakt under stevnet med en samtale i forkant der man gjennomgår oppgavene	Arrangementssjef	Senest 3 dager før stevnet
Beredskapsplan	Oppdatere beredskapsplan og tiltakskort for stevnet med kontaktinformasjon	Daglig leder	Senest 3 dager før stevnet

Egne arrangement

I klubben vil vi gjennomføre flere andre arrangement enn stevner i en svømmehall. Årlig vil klubben som regel ha følgende arrangement:

- Årsfest for utøvere og trenere i trenings- og konkurranseavdelingen
- Sommeravslutning for utøvere og trenere i trenings- og konkurranseavdelingen
- Sommeravslutning for ansatte, styret og oppnevnte utvalg i klubben
- Påskesvøm
- Halloween svøm og eventuell Halloween fest
- Julesvøm

I tillegg arrangerer hver av trenings- og konkurransegruppene sosiale aktiviteter. Da er det trenere og foreldrekontakter som har ansvar for å følge opp og ivareta sikkerheten. Som hovedregel er man gjerne på en lokasjon med egne sikkerhetsrutiner som må følges.

Disse må gjennomgåes med deltakerne før vi starter aktiviteten.



Klubben har fordelt ansvaret for de nevnte aktivitetene som følger:

Arrangement	Ansvarlig i klubben	Støttespiller i planlegging og gjennomføring
Årsfest for utøvere og trenere	Ungdomsutvalget	Administrasjonen og arrangementsutvalget
Sommeravslutning utøvere og trenere	Administrasjonen	Administrasjonen
Sommeravslutning ansatte, styret og oppnevnte utvalg	Administrasjonen	

Til alle arrangementene vil klubben sørge for at sikkerhet og beredskap er ivaretatt gjennom planleggingsfasen og gjennomføringen.

Følgende spørsmål blir kartlagt som del av planleggingen av hvert arrangement:

- Hvor skal arrangementet avholdes – som regel vil det være snakk om å leie/låne lokaler og fasiliteter (eksempelvis Kultursalen på Vestkanten/Vannkanten). Når det gjelder sommeravslutningen ønsker man at denne avholdes utendørs slik at det kan gjennomføres grilling. Her er offentlige plasser ved skoler og idrettsanlegg aktuelle steder.
- Er det førstehjelpsutstyr til stede ved lokalene eller ikke? Klubben skal alltid se til å ha med eget førstehjelpsutstyr, og dette må sjekkes opp senest 1 uke før arrangementet ift å ha nødvendig innhold.
- Er det andre sikkerhetsmessige forhold som må følges opp i forberedelsene?
- Hvis det skal grilles må det planlegges ift lokalisering slik at det ikke er noen brannfare. Det må også planlegges slik at benyttet materiell blir avhendet på forsvarlig måte og ikke utgjør noe fare for brann i etterkant.
- Administrasjonen må sørge for at oppdatert beredskapsplan og tiltakskort er tatt med til arrangementene, og at de som står ansvarlig for gjennomføringen har blitt satt inn i planene og vet hvor tiltakskortene befinner seg.

2.4 Reisestevner

Konkurransesavdelingen i klubben deltar hvert år på en rekke stevner i inn- og utland. Med reisestevner menes her alle stevner der det foretas en felles reise organisert og i regi av Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK).

Til slike reisestevner vil organiseringen av sikkerhet og beredskap være tilsvarende som ved en treningsleir. Det utarbeides en egen mappe til reiseledere med utdrag fra sikkerhet og beredskapsplan, tiltakskort og nødvendig informasjon til utøvere, foresatte og kontaktpunkt i klubben.

Organisering og sentrale roller ift beredskap og sikkerhet

Rolle	Ansvarsområde	Kommentar	Krav til rolle
Reiseleder	Ansvarlig for å se til at reise og opphold går fint, og at sikkerhet og beredskap på turen er ivaretatt i tråd med klubbens retningslinjer.	Tildeles av administrasjonen etter søknad	Egnethet, erfaring og gyldig politiattest
Trener	Ansvarlig for sportslig oppfølging av utøvere som deltar på stevnet. Varsler reiseleder ved oppdagelse av brudd på reglene	Avhjelper reiseleder ift oppgaver og gjennomføring	Ansatt i klubben, gyldig politiattest
Bestillingsansvarlig	Ansvarlig for bestilling og praktisk oppfølging av bookinger og bestillinger fra klubben ifm reisen	Leder svømmeskolen har denne rollen i klubben	Ansatt i klubben
Sportslig leder	Planlegging av påmelding til forskjellige øvelser etc sammen med trenere. Følger også opp all informasjon mot foreldre og utøvere i konkurransegruppene.	Jobber tett med bestilleransvarlig ift den praktiske planleggingen	Ansatt i klubben
Service koordinator	Ansvarlig for utarbeidelse av nødvendig informasjon til utøvere og foreldre ved påmelding og ved reise.	Jobber tett med bestilleransvarlig og sportslig leder ift innhold.	Ansatt i klubben
Daglig leder	Ansvarlig for å godkjenne reiseledere etter innstilling, samt for gjennomgang av sikkerhet og beredskap i forkant med reiselederne. Ansvarlig for utarbeidelse av mappe til reiselederne.	Følger opp reiselederne i forkant ift viktige sjekkpunkter på sikkerhet og beredskap.	Ansatt i klubben

**Sjekkliste for gjennomføring av treningsleirer ift sikkerhet og beredskap**

Oversikten angir de viktigste punktene på huskelisten som må sjekkes opp i, hvem som er ansvarlig for oppfølgingen og når fristene er for gjennomføring.

Område	Hva – beskrivelse av oppgaven	Ansvarlig	Frist
Reiseplanlegging	Velge reiseledere	Administrasjonen	Senest 1 mnd. før stevnet
Reiseplanlegging	Sjekk at reiseledere har fremvist godkjent politiattest	Politiattest ansvarlig (pr tid Leder svømmeskolen)	Senest 1 uke før avreise
Reiseplanlegging	Sjekk at alt av bestillinger er OK, samt sjekk av nødvendige sikkerhetsrutiner ved reise	Leder svømmeskolen	Kontinuerlig og senest 1 uke før avreise
Reiseplanlegging	Sjekk ift hvem som har eventuelle allergier av deltakere	Sports koordinator	1 uke før avreise
Reiseplanlegging	Sjekk av at alle har pass og nødvendige papirer ved tur til utlandet	Sports koordinator	Ved påmelding og senest 1 mnd. før avreise
Medisinsk utstyr	Se til at førstehjelpsskrin og nødvendig medisinsk utstyr er oppdatert og tilstrekkelig	Administrasjonen	1 uke før avreise
Sikkerhet og beredskap	Gjennomgå rutiner for sikkerhet og klubbens beredskapsplan med reiseledere og trenere	Daglig leder	Senest 3 dager før avreise
Beredskapsplan	Oppdatere beredskapsplan og tiltakskort for leiren med nødvendig kontaktinformasjon	Daglig leder	Senest 3 dager før avreise

Viktig ift sikkerhet ved reiser til/fra- og under treningsleiren

Når vi er på reise er det svært viktig at sikkerheten blir ivaretatt ved all transport. Dette betyr at reiseleder og trener(e) har et særskilt ansvar for å påse at man gjennomgår rutiner ved bruk av bilbelte i buss og Taxi.

Dersom det er behov for Taxi på treningsleir, skal det alltid være en person over 18 år i Taxien.

Dersom det benyttes egne personbiler til transport skal de ansvarlige se til at man følger fartsgrensen og at alle passasjerer har setebeltet på.

2.5 Publikumssvømming

Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) har avtale med Øygarden kommune om å tilby publikumssvømming på Ågotnes to dager i uken i perioden september-juni (tirsdager og torsdager).

Klubben har organisert sikkerheten på følgende måte:

- Det er badevakt(er) til stede med nødvendig livredningskompetanse
- Antallet badevakter skaleres etter antall publikum (dvs 1 til 2 badevakter)
- Billettsalget håndteres av en billettselger som er på frivillig basis
- Billettselger skal bistå badevakt v/behov

I billettluken ligger det en beredskapsplan med tilhørende tiltakskort og kontaktinformasjon. Denne skal alltid være tilgjengelig og oppdatert.



Klubben har videre etablert følgende rutiner ift gjennomgang av sikkerhet- og beredskap:

- Beredskapsplan blir gjennomgått med badevaktene før de får begynne å jobbe
- Beredskapsplan blir gjennomgått med billettselgere før de skal på jobb
- Det skal til enhver tid være en mappe med beredskapsplaner og tiltakskort på kontoret i svømmehallen der billettselger holder til – denne skal leses før vekten tiltar
- Samtlige som skal jobbe med publikumssvømmingen må fremvise gyldig politiattest
- Daglig leder vil fremvise og gjennomgå klubbens beredskapsplan med Øygarden kommune forut for hver sesong slik at man sikrer å fange opp eventuelle justeringer

Etter hver økt skal billettselger undertegne en kortfattet rapport om dagen som var. Her blir det et eget sjekkpunkt som går på sikkerhet og beredskap slik at vi får rapportert inn dersom det har vært hendelser.

Kontrollrutiner

Daglig leder er ansvarlig for at det gjennomføres interne stikkontroller hver sesong for å påse at klubbens rutiner innenfor sikkerhet- og beredskap blir fulgt opp.

2.6 Beredskap og sikkerhetstiltak

I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) er det utarbeidet risiko – og sårbarhetsanalyser (ROS-analyser) for vår virksomhet. ROS-analysene er gjennomført på følgende områder:

- Treningsleir (ROS LEIR)
- Egne arrangement og stevner (ROS STEVNE)
- Reisetevner (ROS REISESTEVNE)
- Trening (ROS TRENING)
- Opplæring (ROS OPPLÆRING)

Hensikten med ROS-analysene har vært å kartlegge de forskjellige hendelsene som vil kunne inntreffe ifm disse aktivitetene. Publikumssvømming blir her håndtert iht ROS TRENING og ROS OPPLÆRING. Videre har disse hendelsene blitt vurdert ift deres konsekvenser på to områder – personskade(r) og driftskontinuitet. Det er angitt sannsynlighet og konsekvens, og produktet er risikoscoren ift den respektive hendelse.

Sannsynligheten er vurdert basert på erfaring fra tilsvarende aktiviteter, herunder spesielt erfaring og kunnskap fra administrasjon, hovedtrenerne og andre ressurser.

Dernest er det gjort rede for hvilke tiltak som er iverksatt for å redusere sannsynligheten for at hendelsene kan inntreffe, samt hvilke tiltak som blir iverksatt dersom hendelsene inntreffer.



2.7 ROS-analyser

Hensikten med ROS-analysene har vært å kartlegge de forskjellige hendelsene som vil kunne inntreffe ifm klubbens forskjellige aktiviteter der vi har et arrangøransvar. Vi har en kjerneverdi som heter «*trygghet*», og da fordrer det at vi har en god og gjennomarbeidet sikkerhets – og beredskapsplan som grunnlag for det tilbudet vi gir.

I arbeidet med ROS-analysene har det vært sentralt å benytte seg av den lange og gode arrangørkompetansen som ligger i klubben gjennom administrasjon og ledelse. Tilsvarende har våre hovedtrenere vært viktige bidragsytere gjennom sin brede bakgrunn fra leirer og stevner.

Modellen som har blitt benyttet er en relativ enkel modell med en ROS-metodikk som munner ut i en konkret risikomatrix på hvert område. Hensikten har vært å benytte en velkjent metodikk som er tilpasset klubbens aktivitet samtidig som den gir et oversiktlig og godt pedagogisk bilde som grunnlag for leseren av planen.

Risiko er vurdert basert på sannsynlighet og tilhørende konsekvenser innenfor en firetrinns-skala. Dette gjør at vi kan etablere risikoen som produktet av sannsynligheten og konsekvensen for hendelsen.

Vi har videre vurdert konsekvenser på to hovedområder – personskafe(r) og driftskontinuitet. Dette er de to sentrale aspektene ved vår aktivitet. På den ene siden å redusere risikoen for alvorlige personskader, og dernest redusere risikoen for at aktiviteten må begrenses eller avlyses.

Dernest er det gjort rede for hvilke tiltak som er iverksatt for å redusere sannsynligheten for at hendelsene kan inntreffe, samt hvilke tiltak som blir iverksatt dersom hendelsene inntreffer.

Gjennom en systematisk oppfølging av alle trenere, reiseledere og arrangementsansvarlige skal vi sørge for at vi til enhver tid er så godt forberedt som mulig for å kunne gjennomføre våre aktiviteter på en trygg og god måte.

Modell for Risiko og sårbarhetsanalyse (ROS-analyse)

Sannsynlighetskategorier som er lagt til grunn:

Verdi	Beskrivelse	Kort beskrivelse
4	Hendelsen estimeres å inntreffe hver dag under tilsvarende arrangement	Meget sannsynlig
3	Hendelsen estimeres å inntreffe ca. en gang under tilsvarende arrangement	Sannsynlig
2	Hendelsen estimeres å inntreffe ca. en gang pr 10 tilsvarende arrangement	Mindre sannsynlig
1	Hendelsen estimeres å inntreffe ca. en gang pr 100 tilsvarende arrangement	Usannsynlig

Konsekvenskategorier som er lagt til grunn:

Verdi	Liv og helse	Driftskontinuitet
4	Dødsfall	Avlysning av arrangement
3	Betydelig(e) personskade(r)	Avlysning av deler av arrangement
2	Mindre personskade(r)	Justeringer i arrangement
1	Ubetydelig(e) personskade(r)	Arrangement går som planlagt

Risikoverdi = sannsynlighetsverdi x konsekvensverdi

Risikoverdien er vurdert etter følgende nivåer:

- **RØDT NIVÅ:** Verdi på 8 eller høyere
- **GULT NIVÅ:** Verdi på 4-6 (men der en verdi på 4 har en input score på 4)
- **GRØNT NIVÅ:** Verdi på 4 eller lavere

I oversikten er de forskjellige hendelsene benevnt fortløpende med H, område benevnt med forbokstav og så nummer med siffer. Følgelig vil hendelse HL.1 svare til den første hendelsen på LEIR, mens HS.2 svarer til den andre hendelsen på STEVNE.

ROS-analyse LEIR

Beredskapsverdi LIV OG HELSE

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HL.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	3	1	3
HL.2	Mindre Skade på utøver	4	1	4
HL.3	Hjertestans	1	4	4
HL.4	Utøver bryter adgangsregler	3	2	6
HL.5	Utøver kommer (ufrivillig) bort	1	3-4	3-4
HL.6	Alvorlig skade	2	3	6
HL.7	Allergisk reaksjon/astmaanfall	2	2-3	4-6
HL.8	Dehydrering, utmattelse/besvimelse	2	2	4
HL.9	Drukning	1	4	4
HL.10	Stuper i bunn	1	3	3
HL.11	Seksuelt overgrep	1	3	3
HL.12	Mobbing og krenkelser/SoMe	3	1	3
HL.13	Svømmer i veggen	2	2	4
HL.14	Brann og evakuering	1	3	3
HL.15	Ulykke ved transport	1	2-4	2-4
HL.16	Besøk fra uvedkommende	2	2	4

Risikomatrix for beredskapsverdi LIV OG HELSE

Sannsynlighet	4	HL.2			
	3	HL.1, HL.12	HL.4		
	2	HL.8, HL.13, HL.16	HL.6, HL.7		
	1	HL.10, HL.11, HL.14	HL.3, HL.5, HL.9, HL.15		
		1	2	3	4
		Konsekvens			

ROS-analyse LEIR

Beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HL.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	3	1	3
HL.2	Mindre Skade på utøver	3	1	3
HL.3	Hjertestans	1	3-4	3-4
HL.4	Utøver bryter adgangsregler	3	2	6
HL.5	Utøver kommer (ufrivillig) bort	1	3-4	4
HL.6	Alvorlig skade	2	2	4
HL.7	Allergisk reaksjon/astmaanfall	2	2	4
HL.8	Dehydrering, utmattelse/besvimelse	2	2	4
HL.9	Drukning	1	3-4	3-4
HL.10	Stuper i bunn	1	2-3	2-3
HL.11	Seksuelt overgrep	1	2-3	2-3
HL.12	Mobbing og krenkelser/SoMe	2	1	2
HL.13	Svømmer i veggen	2	1	2
HL.14	Brann og evakuering	1	2-4	2-4
HL.15	Ulykke ved transport	1	2-4	2-4
HL.16	Besøk fra uvedkommende	2	1	3

Risikomatrix for beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Sannsynlighet	4				
	3	HL.1, HL.2	HL.4		
	2	HL.12, HL.13, HL.16	HL.6, HL.7, HL.8		
	1			HL.10, HL.11	HL.3, HL.5, HL.9, HL.14, HL.15
		1	2	3	4
		Konsekvens			

Risikovurdering

Område: LEIR

Vurdert av	Administrasjon, reiseledere, TEAM ledere og trenere
Dato	13.mai/4.juni 2025
Versjon	3.0

Status

OK = Tilfredsstillende tiltak er planlagt og risiko er akseptabel. Oppgaver og ansvar er fordelt.

Venter = Venter på avklaringer.

Ikke OK = Tilfredsstillende tiltak er ikke identifisert og risikoen er ikke akseptabel.

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	På reisen og under selve leiren	Når som helst	God hygiene, utøver må varsle hvis symptomer	Isolasjon av utøver(e). Andre må være påpasselig med symptomer. Kontakt med foreldre. Vurdere om utøver(e) må hentes hjem.
OK	Mindre skade på utøver	På reisen og under selve leiren	Når som helst, spesielt ved andre aktiviteter på leir	Gode rammer for aktivitetene våre. Gjennomgå sikkerhetsrutiner ved andre aktiviteter.	Betingelser av hvor man er – undersøkes av helsepersonell. Førstehjelpsskrin må være oppdatert. Vurdere om det er behov for å informere foreldre.
OK	Hjertestans	På reisen og under selve leiren	Når som helst, men risiko ifm trening med høy intensitet	Viktig å sjekke ut hvor nærmeste hjertestarter er – spesielt ved ankomst til hall og bosted. Ha nødvendig informasjon i forkant.	Førstehjelp, bruk av hjertestarter, varsle ambulanse 113.

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Utøver bryter adgangsregler	På reisen og under selve leiren	Ved reise og under leiren	Tydlig informasjon i forkant. Konsekvenser hvis man gjør det	Først finne ut hvor utøver befinner seg – få utøver til rette. Varsle i tråd med tiltakskort.
OK	Utøver kommer (ufrivillig) bort	På reisen og under selve leiren	Ved reise og under leiren	Gode rutiner ift informasjon og regler, telling og kontroll fra reiseledere.	Først finne ut hvor utøver befinner seg – få utøver til rette. Varsle klubb, foreldre og politi 112 i tråd med tiltakskort.
OK	Alvorlig skade på utøver(e)	På reisen og under selve leiren	Når som helst, men økt risiko under trening (både i vann og på land)	Gjennomgå sikkerhetsrutiner rundt basseng og andre treningssteder. Gode rammer og forberedelser.	Varsling iht tiltakskort
OK	Allergisk reaksjon, astmaanfall	På reisen og under selve leiren	Når som helst, ved måltider og aktivitet spesielt.	God informasjon i forkant fra utøver/foresatte, sikre at reiseledere vet. Bestilling må ta høyde for dette. Utøver har med medisin på trening.	Følge opp utøver ift førstehjelp, alternativt oppsøke medisinsk hjelp. Viktig å overvåke utøver hvis det skjer.
OK	Dehydrering, utmattelse, besvimelse	Ved reise, ellers under selve leiren	Høyere temperatur, for lite vann, for lite mat – viktig å være obs som trener	Passe på at de får i seg nok væske og næring.	Følge opp utøver ift førstehjelp, alternativt oppsøke medisinsk hjelp. Viktig å overvåke utøver hvis det skjer.
OK	Utøver får akutt problemer i bassenget (drukning)	I bassenget eller ved bad i sjøen	Under trening eller ved fritidsbading	Øynene på utøverne når de er i bassenget. Ekstra observant ift harde serier. Ikke la utøverne være igjen alene i bassenget. Utøverne passe på hverandre. Alltid nok voksne til stede ved fritidsbading – og ha alltid kontroll på utøverne og ta styring ift badested.	Få vedkommende opp av vannet og på land. Førstehjelp. Varsling iht tiltakskort. Kontakte 113. Viktig å ha trenere med førstehjelpskunnskap
OK	Utøver stuper i bunn	I bassenget	Under trening	Sjekke av dybden i bassenget. Pass på hvor man starter øvelsen	Varsling. Personen skal tas opp av vann. Passe på ift hjernerystelse

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Seksuelt overgrep	På reisen og under selve leiren	Under leiren	Rutiner, passe på hverandre, gå sammen, Trygg på trening. Bevisstgjøring av trenere. Sjekk av politiattest	Varsling – avklarte retningslinjer. Følge opp den det gjelder
OK	Sosiale medier, mobbing og krenkelseser	Under hele leiren	Hvor som helst	God på informasjon, rutiner og arbeid med verdier, kultur og nettvett. Gjennomgå rutiner med trenere og reiseledere ift å ikke være venner med utøvere på SoMe. Kommunikasjonsform skal være på Spond. Informasjon til utøvere/foreldre rundt nettvett.	Ivareta den som utsettes for mobbing/krenkelse er prioritet nr. 1. Søke å løse situasjonen mellom parter. Varsle i tråd med klubbens tiltaksplaner. Kontakte foresatte og vurdere konsekvens ift alvorlighetsgrad.
OK	Utøver som svømmer i vegg	I bassenget	Under trening	Sjekke av lengden på bassenget, husk å sjekke vendeflagg.	Opp på land, sjekke bevissthet – passe på ift hjernerystelse
OK	Brann og evakuering	På reisen, der man bor og ved treningssted	Under oppholdet	Få oversikt over hvor brannslukningsapparat er plassert, og hvor rømningsveier er. Informere om rømningsveier og oppsamlingsplass i oppstarten av leiren. Gjennomføre øvelse første dag.	Følge opp at man har kontroll på alle utøvere og deltakere
OK	Ulykke ved transport	På reisen, og under transport til og fra aktiviteter på leiren	På reisen til og fra samt under leiren	Gjennomgå sikkerhetsrutiner før reisestart (setebelte etc). Passe på ved transport i utlandet – ha voksen med i TAXI	Ved hendelse som innebærer personskade følge opp tiltakskort. Ved andre hendelser som innebærer utsettelse eller forsinkelse kontakte administrasjonen
OK	Besøk fra uvedkommende	På leirstedet	Under leiren	Gode på rutiner, innetider, sjekk at alle er på rommene, og sjekk låsing av dører.	Reiseledere følge opp og vurdere tiltak og varsling i tråd med tiltaksplaner.

ROS-analyse STEVNE

Beredskapsverdi LIV OG HELSE

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HS.1	Uhell ved rigging av tidtakerutstyr	1	1-3	1-3
HS.2	Mindre skade på utøver	2	1	2
HS.3	Utøver får akutt problemer i vannet	1	4	4
HS.4	Utøver svømmer i veggen	2	2-3	2-3
HS.5	Utøver stuper i bunn	1	2-4	2-4
HS.6	Hjertestans	1	4	4
HS.7	Brann og evakuering	1	2-4	2-4
HS.8	Fysisk bråk	1	2-4	2-4
HS.9	Ekstremvær	1	2	2
HS.10	Alvorlig personskade etter fall	1	4	4
HS.11	Ulykke v/transport av utstyr	1	2-3	2-3
HS.12	Mobbing og krenkelses/SoMe	2	1	2
HS.13	Seksuelle overgrep	1	2-4	2-4

Risikomatrix for beredskapsverdi LIV OG HELSE

Sannsynlighet	4				
	3				
	2	HS.2, HS.12		HS.4	
	1		HS.9	HS.1, HS.11	HS.3, HS.5, HS.6, HS.7, HS.8, HS.10, HS.13
		1	2	3	4
		Konsekvens			

ROS-analyse STEVNE

Beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HS.1	Uhell ved rigging av tidtakerutstyr	1	2	2
HS.2	Mindre skade på utøver	2	1	2
HS.3	Utøver får akutt problemer i vannet	1	3-4	3-4
HS.4	Utøver svømmer i veggen	2	2	4
HS.5	Utøver stuper i bunn	1	2-4	2-4
HS.6	Hjertestans	1	4	4
HS.7	Brann og evakuering	1	2-4	2-4
HS.8	Fysisk bråk	1	2-3	2-3
HS.9	Ekstremvær	1	2	2
HS.10	Alvorlig personskade etter fall	1	4	4
HS.11	Ulykke v/transport av utstyr	1	2-3	2-3
HS.12	Mobbing og krenkelses/SoMe	2	1	2
HS.13	Seksuelle overgrep	1	2-4	2-4

Risikomatrix for beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Sannsynlighet	4				
	3				
	2	HS.2, HS.12	HS.4		
	1		HS.1, HS.9	HS.8, HS.11	HS.3, HS.4, HS.5, HS.6, HS.7, HS.10, HS.13
		1	2	3	4
		Konsekvens			

Risikovurdering

Område: STEVNE

Vurdert av	Administrasjonen
Dato	4.juni 2025
Versjon	3.0

Status

OK = Tilfredsstillende tiltak er planlagt og risiko er akseptabel. Oppgaver og ansvar er fordelt.

Venter = Venter på avklaringer.

Ikke OK = Tilfredsstillende tiltak er ikke identifisert og risikoen er ikke akseptabel.

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Uhell ved rigging av tidtakerutstyr	Fra tilhenger og inn i svømmehallen	Når utstyret transporteres eller når det skal monteres opp	Vi har meget erfarne ressurser som har ansvar for montering av tidtakerutstyret – de tar styring og rettleider de som skal hjelpe til	Ved personskade følge opp ift førstehjelp eller kontakte ambulanse. Ved skade på utstyr må det vurderes hvilke konsekvenser det har for gjennomføring av stevnet
OK	Mindre skade på utøver	Arenaområdet og da spesielt rundt bassenget	Under hele stevnet	Ha klare avgrensninger ift hvor utøvere kan bevege seg. Trenerne som går igjennom sikkerhet når de prater med utøvere før start	Henvise til medisinsk personell som er til stede og vil håndtere utøveren
OK	Utøver får akutt problemer i vannet/fare for drukning	I bassenget	Under stevnet, dvs. fra innsvømming	Ha dialog med utøvere slik at de gir beskjed hvis de merker at de er dårlig før de går i bassenget – trenerne kan holde et ekstra øye på den det gjelder	Det må avklares med overdommer hvem som skal agere og hvordan prosedyrene er hvis hendelsen inntreffer. Medisinsk personell håndterer og det tilkalles ambulanse v/behov

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Utøver svømmer i veggen	I bassenget	Under stevnet, dvs fra innsvømming	Trenere kan gå igjennom for utøvere som svømmer for første gang – ellers lite man kan gjøre	Opp på land, sjekke bevissthet – passe på ift hjernerystelse. Medisinsk personell vurderer videre oppfølging
OK	Utøver stuper i bunn	I bassenget	Under stevnet, dvs fra innsvømming	Trenere kan gå igjennom for utøvere som svømmer for første gang – ellers lite man kan gjøre	Personen skal tas opp av vann. Passe på ift hjernerystelse. Medisinsk personell må vurdere videre oppfølging.
OK	Hjertestans	I hele arenaområdet	Under stevnet	Avklare at det er hjertestarter, hvor denne er og rutinene ift medisinsk personell og funksjonærer hvis det inntreffer	Akutt førstehjelp, hente hjertestarter. La medisinsk personell ta styring. Ringe ambulanse
OK	Brann og evakuering	Arenaen	Hele tiden	Gjøre seg kjent med rømningsveier og gå igjennom rutiner med alle frivillige og dommere før stevnet. Speaker informerer hvor det er rømningsveier ved stevnestart	Evakuerer iht evakueringsplan. Arrangementssjef følger opp sammen med frivillige ift å se til at alle kommer seg trygt ut, viktig å beholde roen og ta styring sånn at det ikke blir panikk
OK	Fysisk bråk mellom aktører som er til stede	Arenaen	Hele tiden	Hvis vi ser at noe er i gjære – bryte inn og stoppe det før det utarter	Sørge for at ingen andre blir skadet, ta hånd om deltakerne hvis mulig – hvis det er alvorlig kontakte politiet
OK	Ekstremvær	Ute	Hele tiden	Planlegge ift transport og informasjon	Sørge for at utøvere holder seg innendørs, ikke ha utstyr ute
OK	Alvorlig personskaide etter fall	Arenaen – men spesielt ved bassenget	Hele tiden	Informere om rutiner – ikke løpe langs kantene, holde det rent (eks. saft etc)	Akutt førstehjelp. Medisinsk personell avklarer videre oppfølging. Kontakte ambulanse
OK	Ulykke v/transport av utstyr til og fra stevnet	Fra kontoret til arenaen	Under transport	Være forsiktig ift transport og pakking av utstyr	Følge opp den som evt. er skadet. Få utstyret til arenaen
OK	Seksuelt overgrep	Arenaen	Under stevnet	Rutiner, be frivillige være årvåkne og følge med, se til at ikke noen blir igjen når det skal ryddes opp etter stevnet	Varsling – avklarte retningslinjer. Følge opp den det gjelder



Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Sosiale medier, mobbing og krenkelser	Arenaen eller på fritiden mellom stevnedagene	Hvor som helst	<p>God på informasjon, rutiner og arbeid med verdier og kultur.</p> <p>Gjennomgå rutiner med trenere ift å ikke være venner med utøvere på SoMe. Kommunikasjonsform skal være på Spond. Informasjon til utøvere/foreldre rundt nettvett.</p>	<p>Ivareta den som utsettes for mobbing/krenkelse er prioritert nr. 1. Søk å løse situasjonen mellom parter.</p> <p>Varsle i tråd med klubbens tiltaksplaner.</p> <p>Kontakte foresatte og vurderer konsekvens ift alvorlighetsgrad.</p>

ROS-analyse REISTEVNE

Beredskapsverdi LIV OG HELSE

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HRS.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	2	2	4
HRS.2	Mindre Skade på utøver	2	1	2
HRS.3	Hjertestans	1	4	4
HRS.4	Utøver bryter adgangsregler	2	2	4
HRS.5	Utøver kommer (ufrivillig) bort	1	3-4	3-4
HRS.6	Alvorlig skade	1	3	3
HRS.7	Allergisk reaksjon/astmaanfall	1	3	3
HRS.8	Dehydrering, utmattelse/besvimelse	2	2	4
HRS.9	Drukning	1	4	4
HRS.10	Stuper i bunn	1	2-4	2-4
HRS.11	Seksuelt overgrep	1	4	4
HRS.12	Mobbing og krenkelser/SoMe	2	2	4
HRS.13	Svømmer i veggen	1	3-4	4
HRS.14	Brann og evakuering	1	1-4	4
HRS.15	Ulykke ved transport	1	2-4	2-4
HRS.16	Besøk fra uvedkommende	1	2-3	2-3

Risikomatrix for beredskapsverdi LIV OG HELSE

Sannsynlighet	4				
	3				
	2	HRS.2	HRS.1, HRS.4, HRS.8, HRS.12		
	1			HRS.6, HRS.7, HRS.16	HRS.3, HRS.5, HRS.9, HRS.10, HRS.11, HRS.12, HRS.14, HRS.15
		1	2	3	4
		Konsekvens			

ROS-analyse REISESTEVNE

Beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HRS.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	2	3	6
HRS.2	Mindre Skade på utøver	2	1	2
HRS.3	Hjertestans	1	4	4
HRS.4	Utøver bryter adgangsregler	2	1-2	2-4
HRS.5	Utøver kommer (ufrivillig) bort	1	3-4	3-4
HRS.6	Alvorlig skade	1	2	2
HRS.7	Allergisk reaksjon/astmaanfall	2	1	2
HRS.8	Dehydrering, utmattelse/besvimelse	1	2-4	2-3
HRS.9	Drukning	1	2-4	2-4
HRS.10	Stuper i bunn	1	2-3	2-3
HRS.11	Seksuelt overgrep	1	2-4	2-4
HRS.12	Mobbing og krenkelser/SoMe	2	1-2	2-4
HRS.13	Svømmer i veggen	1	2-3	2-3
HRS.14	Brann og evakuering	1	2-4	2-4
HRS15	Ulykke ved transport	1	2-4	2-4
HRS.16	Besøk fra uvedkommende	2	1-2	2-4

Risikomatrix for beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Sannsynlighet	4				
	3				
	2	HRS.2, HRS.7	HRS.4, HRS.12, HRS.16	HRS.1	
	1		HRS.6	HRS.8, HRS10, HRS.13	HRS.3, HRS.5,HRS.9, HRS.11, HRS.13, HRS.14
		1	2	3	4
		Konsekvens			

Risikovurdering

Område: REISESTEVNE

Vurdert av	Administrasjon, reiseledere og trenere
Dato	4.juni 2025
Versjon	3.0

Status

OK = Tilfredsstillende tiltak er planlagt og risiko er akseptabel. Oppgaver og ansvar er fordelt.

Venter = Venter på avklaringer.

Ikke OK = Tilfredsstillende tiltak er ikke identifisert og risikoen er ikke akseptabel.

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	På reisen	Når som helst	Gode rutiner ift beskjed om man er fare for smittsom syk før avreise	Isolere utøver(e), sørg for nødvendig hjelp og bistand til de som blir syk
OK	Mindre skade på utøver	I bassenget eller på reisen	Under hele stevnet	Ha klare avgrensninger ift hvor utøvere kan bevege seg. Trenere som går igjennom sikkerhet når de prater med utøvere før start	Henvise til medisinsk personell som er til stede og vil håndtere utøveren
OK	Hjertestans	Hvor som helst – men gjerne størst mulighet ifm aktivitet	Under stevnet og på hotellet/overnatting	Ha dialog med utøvere slik at de gir beskjed hvis de merker at de er dårlig før de går i bassenget – trenere kan holde et ekstra øye på den det gjelder	Stevnelege eller medisinsk personell må følge opp i basseng. Vi bistår med førstehjelp hvis vi kommer først til. Skjer det på hotell/overnatting må ambulanse kontaktes umiddelbart og førstehjelp iverksettes

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Utøver bryter adgangsregler	På båt og ved bosted	Ved reise og under stevnet	Gode rutiner ift telling og kontroll fra reiseledere. Tydelig informasjon. Konsekvenser hvis man gjør det.	Først finne ut hvor utøver befinner seg – få utøver til rette. Varsle klubb, foreldre og evt. politi 112
OK	Utøver kommer (ufrivillig bort)	På reise og under stevnet	Ved reise og under stevnet	Gode rutiner ift telling og kontroll fra reiseledere. Tydelig informasjon. Konsekvenser hvis man gjør det.	Først finne ut hvor utøver befinner seg – få utøver til rette. Varsle klubb, foreldre og evt. politi 112
OK	Alvorlig skade	På reisen og under selve stevnet	Når som helst, men størst risiko under konkurransen	Gjennomgå sikkerhetsrutiner rundt basseng. Gode rammer og forberedelser	Førstehjelp og varsling iht tiltakskort
OK	Allergisk reaksjon/astmaanfall	Ved reise og under stevnet	Ifm aktivitet, høyt stress og press	Passe på at de får i seg nok væske, har medisin med på trening og at den inntas slik den skal	Følge opp utøver ift førstehjelp, alternativt oppsøke medisinsk hjelp. Viktig å overvåke utøver hvis det skjer
OK	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	Ved reise til varmere strøk under reisen, ellers under selve stevnet	Høyere temperatur, for lite vann, for lite mat – viktig å være obs som trener. Utøvere med astma kan få anfall ved belastning	Passe på at de får i seg nok væske, har medisin med på trening og at den inntas slik den skal	Følge opp utøver ift førstehjelp, alternativt oppsøke medisinsk hjelp. Viktig å overvåke utøver hvis det skjer
OK	Utøver får akutt problemer i vannet/fare for drukning	I bassenget	Under innsvømming og under stevnet	Øynene på utøverne når de er i bassenget. Utøverne passe på hverandre	Få vedkommende opp av vannet og på land. Førstehjelp Varsle medisinsk personell på stevnet som må bistå
OK	Stuper i bunn	I bassenget	Under innsvømming og under stevnet	Sjekke av dybden i bassenget hvis det er nytt basseng	Varsling. Personen skal tas opp av vann. Passe på ift hjernerystelse

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Seksuelt overgrep	På reisen og under stevnet	Hele tiden	Rutiner, passe på hverandre, gå sammen, Trygg på trening. Bevisstgjøring av trenere. Sjekk av politiattest	Varsling – avklarte retningslinjer. Følge opp den det gjelder
OK	Mobbing og krenkelser	På reisen og under stevnet	Hele tiden	God på informasjon, rutiner og arbeid med verdier og kultur. Gjennomgå rutiner med trenere ift å ikke være venner med utøvere på SoMe. Kommunikasjonsform skal være på Spond. Informasjon til utøvere/foreldre rundt nettvett.	Ivareta den som utsettes for mobbing/krenkelse er prioritet nr. 1. Søke å løse situasjonen mellom parter. Varsle i tråd med klubbens tiltaksplaner. Kontakte foresatte og vurdere konsekvens ift alvorlighetsgrad.
OK	Svømmer i veggen	I bassenget	Under innsømming og under stevnet	Gjennomgå forberedelser og teknikk – spesielt for nye utøvere	Opp på land, sjekke bevissthet – passe på ift hjernerystelse. Få hjelp av medisinsk personell på stedet.
OK	Brann og evakuering	På reise og ved bosted	Hele tiden	Gjennomgå sikkerhetsrutiner og få oversikt over hvor rømningsveier er	Tiltakskort. Få oversikt over at alle er til stede.
OK	Ulykke ved transport	På reisen, og under transport til og fra bassenget	På reisen til og fra samt under stevnet	Gjennomgå sikkerhetsrutiner før reisestart (setebelte etc)	Varsling iht tiltakskort for personskaade. Nødvendig førstehjelp.
OK	Besøk fra uvedkommende	På bosted	Under stevnet	Gjennomgå regler for utøvere og trenere før aktivitet, og ved ankomst til bosted.	Varsle administrasjon, og følge opp ift konsekvenser.

ROS-analyse TRENING

Beredskapsverdi LIV OG HELSE

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HT.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	3	1	3
HT.2	Mindre Skade på utøver	2	1	2
HT.3	Hjertestans	1	4	4
HT.4	Utøver stikker av/utøver kommer bort	1	3-4	3-4
HT.5	Alvorlig skade	1	3	3
HT.6	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	2	2	4
HT.7	Utøver får akutte problemer i vannet	1	3-4	3-4
HT.8	Stuper i bunn	1	2-4	2-4
HT.9	Svømmer i veggen	1	2-4	2-4
HT.10	Fall på kanten	2	1-4	1-4
HT.11	Seksuelt overgrep	1	4	4
HT.12	Garderoben – tyveri og hærverk	1	1	1
HT.13	Mobbing og trakassering	3	1	3
HT.14	Oppkast og avføring i bassenget	1	1	1
HT.15	Besøk fra uvedkommende	1	2	2

Risikomatrix for beredskapsverdi LIV OG HELSE

Sannsynlighet	4				
	3	HT.1, HT.13			
	2	HT.2, HT.15	HT.6		
	1	HT.12, HT.14			HT.3, HT.4, HT.5, HT.7, HT.8, HT.9, HT.10, HT.11
		1	2	3	4
		Konsekvens			

ROS-analyse TRENING

Beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HT.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	3	1	3
HT.2	Mindre Skade på utøver	2	1	2
HT.3	Hjertestans	1	4	4
HT.4	Utøver stikker av/utøver kommer bort	1	3-4	3-4
HT.5	Alvorlig skade	1	3-4	3-4
HT.6	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	2	2	4
HT.7	Utøver får akutte problemer i vannet	1	3-4	3-4
HT.8	Stuper i bunn	1	2-4	2-4
HT.9	Svømmer i veggen	1	2-4	2-4
HT.10	Fall på kanten	2	1-4	1-4
HT.11	Seksuelt overgrep	1	4	4
HT.12	Garderoben – tyveri og hærverk	1	2	2
HT.13	Mobbing og trakassering	3	2	6
HT.14	Oppkast og avføring i bassenget	1	4	4
HT.15	Besøk fra uvedkommende	1	2	2

Risikomatrix for beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Sannsynlighet	4				
	3	HT.1	HT.13		
	2	HT.2	HT.6		
	1		HT.12, HT.15		HT.3, HT.4, HT.5, HT.7, HT.8, HT.10, HT.11, HT.14
		1	2	3	4
		Konsekvens			

Risikovurdering

Område: TRENING

Vurdert av	Administrasjon, trenere og TEAM ledere
Dato	4.juni 2025
Versjon	3.0

Status

OK = Tilfredsstillende tiltak er planlagt og risiko er akseptabel. Oppgaver og ansvar er fordelt.

Venter = Venter på avklaringer.

Ikke OK = Tilfredsstillende tiltak er ikke identifisert og risikoen er ikke akseptabel.

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	I bassenget eller i anlegget	Ifm trening	Gode rutiner ift beskjed om man er fare for smittsom syk, holde seg hjemme	Først bistå utøvere som trenger det, dernest kontakte foresatte og be de hente utøver hjem
OK	Mindre skade på utøver	I bassenget eller i anlegget	Ifm trening	Gode rutiner ift gjennomføring av trening og sikkerhet. Trenere bør informere jevnlig om gode rutiner	Rapportere inn skade til nærmeste leder. Huske skademeldingsskjema.
OK	Hjertestans	I anlegget ifm trening	Ifm trening	Ha dialog med utøvere slik at de gir beskjed hvis de merker at de er dårlig før de går i bassenget – trenere kan holde et ekstra øye på den det gjelder	Kontakte ambulanse, starte førstehjelp, få noen andre til å hente driftspersonell i anlegget (hvis det finnes). Varsle iht tiltakskort for hendelsen

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Utøver stikker av/utøver kommer bort	Ifm trening	Før, under eller etter trening før utøver blir hentet	Gode rutiner for å fange opp om noen ikke har det bra. Tydelig informasjon rundt rutinger for henting. Konsekvenser hvis man gjør det.	Først finne ut hvor utøver befinner seg – få utøver til rette. Varsle klubb, foreldre og evt. politi 112
OK	Alvorlig skade	I anlegget eller utenfor (ved fall)	Når som helst, men størst risiko under trening	Gjennomgå sikkerhetsrutiner rundt basseng. Gode rammer og forberedelser	Førstehjelp og varsling iht tiltakskort
OK	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	I anlegget	Høyere temperatur, for lite vann, for lite mat – viktig å være obs som trener. Utøvere med astma kan få anfall ved belastning	Passe på at de får i seg nok væske, har medisin med på trening og at den inntas slik den skal	Følge opp utøver ift førstehjelp, alternativt oppsøke medisinsk hjelp. Viktig å overvåke utøver hvis det skjer
OK	Utøver får akutt problemer i vannet/fare for drukning	I bassenget	Under trening	Øynene på utøverne når de er i bassenget. Utøverne passe på hverandre	Få vedkommende opp av vannet og på land. Førstehjelp Varsle medisinsk personell på stevnet som må bistå
OK	Stuper i bunn	I bassenget	Under trening	Sjekke av dybden i bassenget hvis det er nytt basseng	Varsling. Personen skal tas opp av vann. Passe på ift hjernerystelse
OK	Svømmer i veggen	I bassenget	Under trening	Gjennomgå forberedelser og teknikk – spesielt for nye utøvere	Opp på land, sjekke bevissthet – passe på ift hjernerystelse. Få hjelp av medisinsk personell på stedet.
OK	Seksuelt overgrep	I anlegget	Før, under eller etter trening	Rutiner, passe på hverandre, gå sammen, Trygg på trening. Bevisstgjøring av trenere. Sjekk av politiattest	Varsling – avklarte retningslinjer. Følge opp den det gjelder

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Garderoben – tyveri og hærverk	I anlegget	Før, under og etter trening	Gode rutiner ift verdisaker, huske å be utøvere låse inn verdisaker eller ta med sekk inn i bassenget	Varsle driftspersonale i anlegget, se om det er i anlegget, kontakte foresatte, varsle klubben ift tiltakskort
OK	Mobbing og trakassering	Reise til fra trening og i anlegget	Før, under og etter trening	God på informasjon, rutiner og arbeid med verdier og kultur. Gjennomgå rutiner med trenere ift å ikke være venner med utøvere på SoMe. Kommunikasjonsform skal være på Spond. Informasjon til utøvere/foreldre rundt nettvett.	Ivareta den som utsettes for mobbing/krenkelse er prioritert nr. 1. Søke å løse situasjonen mellom parter. Varsle i tråd med klubbens tiltaksplaner. Kontakte foresatte og vurdere konsekvens ift alvorlighetsgrad.
OK	Oppkast og avføring i bassenget	I bassenget	Under trening	Be utøvere si ifra om de er dårlige slik at de gir seg i tide, eventuelt får beskjed om å stå over.	Få opp fra vannet, varsle driftspersonale, varsle klubben
OK	Besøk fra uvedkommende	I anlegget	Ifm trening	Gode rutiner for låsing og stengte dører om vi har mulighet for dette. Være på vakt og følge godt med om du ser noen som ikke hører hjemme og skal være der.	Varsle i tråd med tiltakskort for besøk fra uvedkommende

ROS-analyse OPPLÆRING

Beredskapsverdi LIV OG HELSE

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HO.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	2	2	4
HO.2	Mindre skade på utøver	2	1	2
HO.3	Hjertestans	1	4	4
HO.4	Vondt i øret pga trykk	2	2	4
HO.5	Utøver stikker av/utøver kommer bort	1	3-4	3-4
HO.6	Alvorlig skade	1	3	3
HO.7	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	1	2	2
HO.8	Utøver får akutte problemer i vannet	1	3-4	3-4
HO.9	Stuper i bunn	1	2-4	2-4
HO.10	Svømmer i veggen	1	2-4	2-4
HO.11	Seksuelt overgrep	1	4	4
HO.12	Mobbing og trakassering	2	3	6
HO.13	Avføring og/eller oppkast	2	1	2
HO.14	Barn som skader opplæringstrener	1	2-3	2-3
HO.15	Fall på kanten eller i bassengområdet	3	2-3	6-9
HO.16	Foreldre som blander seg inn	1	2	2
HO.17	Uønskede gjester	1	2-4	2-4

Risikomatrix for beredskapsverdi LIV OG HELSE

Sannsynlighet	4				
	3			HO.15	
	2	HO.2, HO.13	HO.1, HO.4	HO.12	
	1		HO.7, HO.16	HO.6, HO.14	HO.3, HO.5, HO.8, HO.9, HO.10, HO.11, HO.17
		1	2	3	4
		Konsekvens			

ROS-analyse OPPLÆRING

Beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Hendelse nr.	Hva frykter du kan skje	Sannsynlighet	Konsekvens	Risikoscore
HO.1	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	2	2	4
HO.2	Mindre skade på utøver	2	1	2
HO.3	Hjertestans	1	4	4
HO.4	Vondt i øret pga trykk	3	1	3
HO.5	Utøver stikker av/utøver kommer bort	1	2-3	2-3
HO.6	Alvorlig skade	1	3	3
HO.7	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	1	2	2
HO.8	Utøver får akutte problemer i vannet	1	3-4	3-4
HO.9	Stuper i bunn	1	2-4	2-4
HO.10	Svømmer i veggen	1	2-4	2-4
HO.11	Seksuelt overgrep	1	4	4
HO.12	Mobbing og trakassering	3	1	3
HO.13	Oppkast og avføring i bassenget	2	1-4	2-8
HO.14	Barn som skader opplæringstrener	1	1-2	1-2
HO.15	Fall på kanten eller i bassengområdet	3	2-3	6-9
HO.16	Foreldre som blander seg inn	1	2-3	2-3
HO.17	Uønskede gjester	1	2-4	2-4

Risikomatrixe for beredskapsverdi DRIFTSKONTINUITET

Sannsynlighet	4				
	3	HO.4, HO12		HO.15	
	2	HO.2	HO.1		HO.13
	1		HO.7, HO.14	HO.5, HO.6, HO.16	HO.3, HO.8, HO.9, HO.10, HO.11, HO.17
		1	2	3	4
		Konsekvens			

Risikovurdering

Område: OPPLÆRING

Vurdert av	Administrasjon, opplæringskoordinator og TEAM ledere
Dato	4.juni 2025
Versjon	3.0

Status

OK = Tilfredsstillende tiltak er planlagt og risiko er akseptabel. Oppgaver og ansvar er fordelt.

Venter = Venter på avklaringer.

Ikke OK = Tilfredsstillende tiltak er ikke identifisert og risikoen er ikke akseptabel.

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Sykdom (omgangssyke) på utøver(e)	I anlegget	Når som helst	Gode rutiner ift at foreldre holder barnet unna om det er fare for smittsom sykdom.	Isolere utøver(e), sørge for nødvendig hjelp og bistand til de som blir syk. TEAM leder kontakter foresatte og ber de hente barnet.
OK	Mindre skade på utøver	I anlegget	Under opplæringsaktiviteten	Gode rutiner for aktiviteten. Holde bassengkanten ryddig og ikke fullt av utstyr. Organisering av aktiviteten.	Medisinsk oppfølging på stedet. Varsle foresatte slik at de kan følge opp barnet.
OK	Hjertestans	I anlegget	Under opplæringsaktiviteten	Ha dialog med barna slik at de gir beskjed hvis de merker at de er dårlig før de går i bassenget – trenere kan holde et ekstra øye på den det gjelder. Kurse TEAM ledere og opplæringstrenere i bruk av hjertestarter.	Ambulanse kontaktes umiddelbart og førstehjelp iverksettes. Er det hjertestarter i anlegget benyttes denne.

Sikkerhet og beredskapsplan

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Vondt i øret pga trykk	I bassenget	Under aktiviteten	<p>TEAM leder gir beskjed til foresatte/utøver om at de bør bruke silikonpropper dersom dette er et problem.</p> <p>TEAM leder gir beskjed om at man ikke skal dykke ned.</p> <p>Skyldes det sykdom bør foreldre holde barnet unna.</p>	<p>Tilpasse aktivitet slik at den kan gjennomføres med hodet over vann.</p> <p>Varsle foresatte.</p>
OK	Utøver stikker av/utøver kommer bort	På trening	Hele tiden	<p>Gode rutiner ift oppmøte. Sikre at barna trives og har det trygt på trening.</p> <p>Gode tellerutiner.</p>	<p>Først finne ut hvor utøver befinner seg – få utøver til rette.</p> <p>Varsle klubb, foreldre og evt. politi 112</p>
OK	Alvorlig skade	På trening	Når som helst	<p>Gjennomgå sikkerhetsrutiner rundt basseng.</p> <p>Gode rammer og forberedelser</p>	<p>Førstehjelp og varsling iht tiltakskort</p>
OK	Dehydrering, utmattelse, astmaanfall	Ifm aktivitet	Høyere temperatur, for lite vann, for lite mat – viktig å være obs som trener. Utøvere med astma kan få anfall ved belastning	<p>Passe på at de får i seg nok væske, har medisin med på trening og at den inntas slik den skal</p>	<p>Følge opp utøver ift førstehjelp, alternativt oppsøke medisinsk hjelp. Viktig å overvåke utøver hvis det skjer</p>
OK	Utøver får akutt problemer i vannet/fare for drukning	I bassenget	Under aktivitet	<p>TEAM ledere og opplæringstrenerne må ha god øyekontakt med alle som i bassenget. Viktig å kjenne bassenget godt så man vet hvor man skal se.</p> <p>Leketiden – passe ekstra godt på. Alle ansatte skal være på jobb når det er leketid.</p>	<p>Få vedkommende opp av vannet og på land.</p> <p>Førstehjelp</p> <p>Varsle medisinsk personell på stevnet som må bistå</p>

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Stuper i bunn	I bassenget	Under aktivitet	<p>Sjekke av dybden i bassenget hvis det er nytt basseng.</p> <p>Passe på å ikke gjennomføre aktiviteter som legger til rette for farlige situasjoner.</p> <p>TEAM ledere og opplæringstrenerne må ha godt overblikk over alle hele tiden.</p>	<p>Personen skal tas opp av vann. Passe på ift hjernerystelse.</p> <p>Varsling til foresatte (og videre varsling ift tiltakskort).</p>
OK	Svømmer i veggen	I bassenget	Under aktivitet	<p>Gjennomgå forberedelser og teknikk – spesielt for nye utøvere.</p> <p>Passe på å ikke gjennomføre aktiviteter som legger til rette for farlige situasjoner.</p> <p>TEAM ledere og opplæringstrenerne må ha godt overblikk over alle hele tiden.</p>	<p>Opp på land, sjekke bevissthet – passe på ift hjernerystelse. Få hjelp av medisinsk personell på stedet.</p> <p>Varsle foreldre.</p>
OK	Seksuelt overgrep	I anlegget	Hele tiden	<p>Rutiner for gjennomføring av opplæringen.</p> <p>Bevisstgjøring av trenere. Sjekk av politiattest</p> <p>Regler og retningslinjer for hvem som kan være i garderobene.</p>	<p>Varsling – avklarte retningslinjer i tiltakskortene.</p> <p>Følge opp den det gjelder.</p>

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Mobbing og trakassering	I anlegget	Før, under og etter aktivitet	<p>Være tett på som TEAM leder og opplæringstrener.</p> <p>Kartlegge om det er forhold der man mistenker mobbing, og ha særskilt fokus på disse barna.</p> <p>Følge opp trenere ift hvordan de kommuniserer med hverandre ift barna (omtale av barna).</p> <p>Tilsyn i garderober når man har tid ved mistanke om mobbing.</p>	<p>Finne ut av hva som har skjedd. Er det barn med en tidligere relasjon eller ikke.</p> <p>Snakke med begge barnene og kontakte og prate med foresatte. Viktig å ikke gjøre dette foran andre.</p> <p>Gjelder det mobbing utført av trenere må dette følges av TEAM leder evt varslet videre.</p> <p>Varsling i tråd med klubbens varslingsrutiner.</p>
OK	Oppkast og avføring i bassenget	I bassenget	Under aktiviteten	<p>Sender ut informasjon om at barna på baby- og evt. småbarnsvømming må ha badebleie.</p> <p>Tett og god dialog med foreldrene for å sikre at man ikke går i bassenget om man er kvalm.</p> <p>Tipse foreldre om å ikke ha tunge middager rett før svømmeopplæring.</p>	<p>Varsler TEAM leder, og TEAM leder sørger for at alle går opp av bassenget.</p> <p>TEAM leder er ansvarlig for å vurdere om aktiviteten kan fortsette (betinget av omfanget). Om TEAM leder er usikker kontaktes opplæringskoordinator.</p> <p>Varsling av anleggseier.</p>
Ok	Barn som skader opplæringstrener	I bassenget	Under aktiviteten	<p>Rutiner på kommunisering med barn som kan utagere. Foreldre må informere om dette til TEAM leder.</p> <p>Være tett på og følge godt med.</p>	<p>TEAM leder passer på at det går bra med den ansatte.</p> <p>Den ansatte må levere inn rapport på hendelsen.</p> <p>Varsling ift klubbens sikkerhet- og beredskapsplan.</p>

Status	Hva frykter vi kan skje?	Hvor kan det skje?	Når kan det skje?	Hva skal vi gjøre for å unngå at det skjer?	Hva gjør vi om det skjer?
OK	Fall på kanten i bassengområdet	I bassenget	Før, under og etter aktivitet	<p>Gode rutiner for at man ikke skal løpe på kanten.</p> <p>Viktig å kommunisere dette ut til barna og foreldrene.</p> <p>Holde det ryddig og unngå at gjenstander ligger og slenger.</p>	<p>Førstehjelp, se til den som blir skadet.</p> <p>Varsling iht tiltaksplaner for personskaade.</p>
OK	Foreldre som blander seg inn	På anlegget	Før, under og etter aktivitet	<p>God informasjon til foreldre ift hvordan de skal forholde seg ifm opplæring.</p> <p>Svare godt på spørsmål de måtte ha fra TEAM ledere på epost/Spond.</p>	<p>TEAM leder ber foreldre gå ut, og så tar man tilbakemelding etterpå. Viktig at de ikke ødelegger for annen aktivitet i bassenget.</p> <p>Hvis foreldre blir høylytte, må man be dem gå. Sak må rapporteres fra TEAM leder til administrasjonen.</p>
OK	Uønskede gjester	I anlegget	Ifm trening	<p>Gode rutiner for låsing og stengte dører om vi har mulighet for dette.</p> <p>Være på vakt og følge godt med om du ser noen som ikke hører hjemme og skal være der.</p>	<p>Varsle i tråd med tiltakskort for besøk fra uvedkommende</p>

2.8 Evaluering og kontinuerlig forbedring

En sikkerhets- og beredskapsplan er ikke et statisk dokument som er utarbeidet en gang, men et levende dynamisk dokument som hele tiden må være ajourført og oppdatert.

Vi vet at risikobildet til stadighet er i endring, og dette må vårt planverk ta innover seg. Som eksempel kan vi ta konsekvensene av Covid 19 epidemien, og hvordan dette har påvirket gjennomføringen av reiser og arrangement/stevner. Nå er det et helt annet fokus på forebyggende tiltak for å redusere risikoen for sykdom enn det var forut for utbruddet.



Sikkerhet og beredskapsplan

For å sikre at Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) til enhver tid har et oppdatert og levende planverk skal følgende tiltak gjennomføres:

- Planen skal evalueres og revideres årlig. Ansvar for gjennomføring av prosessen ligger på daglig leder.
- Følgende aktører skal delta/inviteres med i revidering av planverket som del av prosessen:
 - Administrasjonen
 - Opplæringskoordinatorer
 - Ansvarlige trenere
 - TEAM ledere
 - Reiseledere
- Styret vedtar den reviderte planen før sommerferien

Dersom det er behov for ekstern kvalitetssikring, skal daglig leder løpende vurdere dette. En slik ekstern kvalitetssikring vil kunne være aktuell med et endret risikobilde.

Utvalg	Ansvarsområde	Gir innspill rundt
Sportslig utvalg	Kvalitetssikre arbeidet på fagområdet sport og sikre at de sportslige ambisjonene i strategiplanen blir fulgt forankret og realisert i klubben.	Fagområdet sport, herunder sportslig plan, terminliste (stevner, treningsleir) og andre forhold rundt det sportslige. Er høringsinstans for sikkerhets- og beredskapsplan.
Arrangements utvalg	Ansvar for å følge opp og implementere BVSK sin arrangementsstrategi. Ansvar for å forbedre og utvikle arrangementene til klubben. Skal bidra til å sikre et enda bedre miljø i klubben.	Klubbens arrangement – herunder egne stevner, treningsleirer, sommeravslutning, juleavslutning og andre interne arrangement. Er høringsinstans for sikkerhets- og beredskapsplan.
Ungdoms utvalg	Ansvar for å løpende vurdere hvordan BVSK kan utvikle aktiviteten slik at vi får økt trivsel og tilhørighet blant ungdommen. Har også ansvar for å planlegge og gjennomføre klubbens årsfest for aktive utøvere.	Alle forhold i klubben hvor ungdommen har innspill. Er høringsinstans for sikkerhets- og beredskapsplan.

Medlemsundersøkelser

Gjennom et samarbeid med Norges Svømmeforbund (NSF) vil vi som klubb gjennomføre årlige medlemsundersøkelser mot alle våre medlemmer (aktive utøvere, trenere, ledere og foresatte). Undersøkelsen kjøres i Members1st, og gir en ærlig og åpen evaluering av alle klubbens områder.

Undersøkelsen er et viktig styringsmiddel for klubben, og tilbakemeldingene herfra blir tatt med i arbeidet med å kontinuerlig forbedre klubben og våre aktiviteter.



2.9 HMS-rutiner

Her gis en kortfattet oversikt over andre viktige HMS-rutiner i Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK). Disse er tatt med for å vise til hvordan klubben jobber systematisk på disse områdene. Høsten 2023 skal også HMS-planen revideres. Sikkerhets- og beredskapsplanen blir da en del av HMS-planen, men er her presentert alene da den er så omfattende som den er.

Arbeidsmiljø

I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) skal vi ha et godt arbeidsmiljø der de ansatte har trygge og gode arbeidsforhold i tråd med Arbeidsmiljølovens bestemmelser.

Klubben skal til enhver tid ha nødvendige forsikringsordninger på plass.

Gjennom arbeidet med sikkerhet og beredskap skal vi sikre at våre aktiviteter gjennomføres på en forsvarlig og trygg måte for både personer, materiell og miljø.

Rutiner for varsling

I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) har vi etablert rutiner for varsling ved kritikkverdige forhold.

Rutinen gjelder for:

- Alle ansatte i klubben (fast ansatte og timebaserte ansatte)
- Alle medlemmer i klubben (aktive og støttemedlemmer)
- Alle foreldre og foresatte i klubben
- Andre ressurser med nær tilknytning til klubben og dens virksomhet

Klubbens ansatte har en plikt å varsle om kritikkverdige forhold. Øvrige omfattet av rutinen har en rett til å benytte varslingsrutinen.

Hva er varsling

Varsling er å si ifra om kritikkverdige forhold.

Hensikten med varslingsrutiner

Formålet til varslingsrutinen er å:

- Signalisere at varsling er lovlig og ønsket
- Sikre sikkerhet, rettigheter og arbeidsmiljø for både ansatte og utøvere



Hva kan varslingen omhandle

- Forhold som kan medføre fare for alvorlige personskader (fare for liv og helse)
- Mobbing og trakassering
- Diskriminering eller annet brudd på likestilling
- Korrupsjon
- Maktmisbruk
- Underslag, tyveri og økonomiske misligheter
- Brudd på taushetsplikt
- Andre forhold som du mener ledelsen i klubben, bør være klar over

Hvordan skal det varsles

Varslingen bør skje skriftlig. Man kan kontakte ledelsen i klubben for hjelp til å formulere et varsel. Varselet må ha saklig grunn, og skal ikke bero på sladder eller ubegrunnede påstander. Det skal fremgå av varselet at dette er et varsel i tråd med klubbens rutiner.

Hvem skal det varsles til

Som ansatt skal du varsle til nærmeste leder. Dersom varslingen gjelder nærmeste leder skal du varsle daglig leder. Dersom varselet omhandler daglig leder, skal du varsle styreleder.

Utøvere, foreldre, foresatte og andre ressurser med en tilknytning til klubben skal varsle daglig leder. På klubbens offisielle hjemmeside www.bvsk.no vil kontakinformasjon være oppdatert.

Hvordan håndterer klubben et varsel

Alle varsler som klubben mottar, skal:

- Loggføres
- Undersøkes
- Dokumenteres
- Meldes til styret som orienteringssak
- Behandles konfidensielt (for hvem som varsler og hva/hvem det varsles om)

Administrasjonen skal dokumentere hva som er gjort for å undersøke varselet. Dersom det blir iverksatt tiltak knyttet til varselet skal dette begrunnes, og følge klubbens beredskapsplan.

Den som har varslet skal få informasjon om prosessen, klubbens håndtering og beslutning om eventuelle tiltak knyttet til varselet. Tilbakemelding til varsler skal gis skriftlig, senest innen 3 (tre) virkedager fra varselet er mottatt, samt når undersøkelser og beslutning for eventuelle videre tiltak er tatt.

Administrasjonen skal påse og sikre at varsleren blir ivaretatt og ikke møtt med gjengjeldelse.



Klubbens retningslinjer for å hindre seksuell trakassering og overgrep

Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) sine retningslinjer følger NSF's anbefalinger og retningslinjer for å hindre seksuell trakassering og overgrep. NSF's retningslinjer bygger direkte på Idrettsstyrets vedtak fra september 2010.

Generelt

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idretten bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Hvordan jobber klubben proaktivt med å forebygge seksuell trakassering og overgrep

I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) er vi opptatt av å skape trygge og gode rammer for våre aktiviteter. Derigjennom har vi et særskilt fokus på å jobbe proaktivt med å forebygge uønsket adferd som bryter med norsk idretts felles retningslinjer ift seksuell trakassering og overgrep.

Konkret er følgende tiltak iverksatt:

- **Politiattest:** Alle som skal være instruktør, trener eller ha et ansvarsforhold ift barn og ungdom må fremvise gyldig politiattest til klubben før de får tiltre.
- **Klubbhåndbok:** Alle nye instruktører og trenere skal avholde et møte med nærmeste leder det man gjennomgår klubbhåndboken til BVSK. I denne er det egne kapitler som tar for seg klubbens sikkerhetsrutiner og retningslinjer ift å forebygge seksuell trakassering og overgrep. Klubbens beredskapsplan blir også gjennomgått som del av klubbhåndboken.
- **Møter ved sesongstart:** Alle trenere og instruktører må gjennomføre møter med nærmeste leder før sesongstart. Her blir også temaene gjentatt og presisert.
- **Varsling:** Rutinene for varsling skal sikre at vi får rask beskjed dersom det er grunnlag for mistanke om brudd på det overnevnte.



Retningslinjer som gjelder for alle våre trenere, instruktører, ansatte og frivillige (felles for norsk idrett)

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøveres kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres, bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene. Støtteapparatet (trenere, ledere, tillitsvalgte, funksjonærer, dommere, foreldre mfl.) har hovedansvar for at retningslinjene gjøres kjent og overholdes i organisasjonen/idrettsmiljøet.

Kommentar: I Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) har vi lagt inn at trenere ikke skal være venner med utøvere på Snapchat.

Vårt fokus på miljø og grønne verdier

I alle våre arrangementer skal vi tilse at vi ikke foretar handlinger eller aksjoner som medfører at det legges igjen søppel etter oss.

Vi skal påse at det gjennomføres riktig avfallshåndtering ved alle våre stevner. Herunder at det alltid er tilstrekkelig med avfallsposer etc for å ta kunne ta unna søppel og annet avfall.

Vi skal tilstrebe at vi ikke kaster mat og drikke etter våre treningsleirer, men heller avhender dette til noen som kan gjøre seg nytte av det om ikke klubben kan benytte maten og drikken.

Når vi er på reise og deltar på stevner etc skal vi påse at våre utøvere, trenere og ledere rydder opp etter seg og alltid går foran som gode eksempler overfor arrangørene.