



# Sjáumst í sundi

*-Sund er fyrir alla-*

Umgengisreglur og leiðbeiningar  
um öryggi á sundstöðum

# Ávarp ráðherra



Lengi hefur verið lögbundið á Íslandi að öll börn skuli læra sund, nema þau séu ekki fær um það að mati læknis. Sundkunnátta er almennari hér á landi en víða annars staðar og aðstaða til að iðka sund einnig meiri og betri en aðrar þjóðir eiga almennt að venjast. Sundstaðir njóta vinsælda og eru í senn heilsulindir og til íþróttaiðkana. Hafa Íslendingar

eignast sundmenn á heimsmælikvarða og langlífi Íslendinga má vafalaust að nokkru rekja til sundferða.

Samkvæmt íþróttalögum ber menntamálaráðherra að hafa forgöngu um að settar séu reglur um öryggisráðstafanir í íþróttamannvirkjum. Hér eru kynntar umgengnisreglur og leiðbeiningar um öryggi á sundstöðum.

Nefnd sérfróðra manna vann að því að setja þessar reglur. Í þeim er mælt fyrir um það, hvernig sýnd skal aðgát og góð framganga á sundstöðum og við kennslulaugar. Reglurnar eiga í senn að minna á nauðsyn þess, að hver og einn hugi að eigin öryggi og stuðla að því að vinsamlegt og gott andrúmsloft ríki manna á meðal á þessum fjölförnu og vinsælu stöðum.

Sund er fyrir alla. Er ég í hópi þeirra þúsunda, sem sækja sundstaði daglega, og veit því af eigin raun hve gefandi það er fyrir heilbrigði líkama og sálar.

Gætum öryggis í sundi og sýnum hvert öðru tillitssemi.





## Hættur á sundstöðum

Á sundstöðum geta leynst margvíslegar hættur. Ábyrgð þeirra sem byggja og reka sundstaði er því mikil og miklu varðar að öryggi gesta sé sem best tryggt á hverjum tíma.

Foreldrar og forráðamenn verða að gera sér grein fyrir ábyrgð sinni þegar farið er í sund með ósýnd börn og sjá til þess að þau séu aldrei án eftirlits og að þau noti armkúta eða annan öryggisbúnað. Á sundstöðum er fylgst með öryggi gesta eftir fyllsta mætti en það dregur hins vegar ekki úr ábyrgð einstaklinga á sjálfum sér. Sérstaklega á þetta við um þá sem hafa með sér börn og þá sem eru ekki heilsuhraustir.



Í þessum bæklingi er lögð megin áhersla á þau öryggisatriði sem hafa ber í huga þegar farið er í sund. Stuðst er við ritið „Reglur um öryggi á sundstöðum og við kennslulaugar“.



## Umgengnisreglur sundgesta

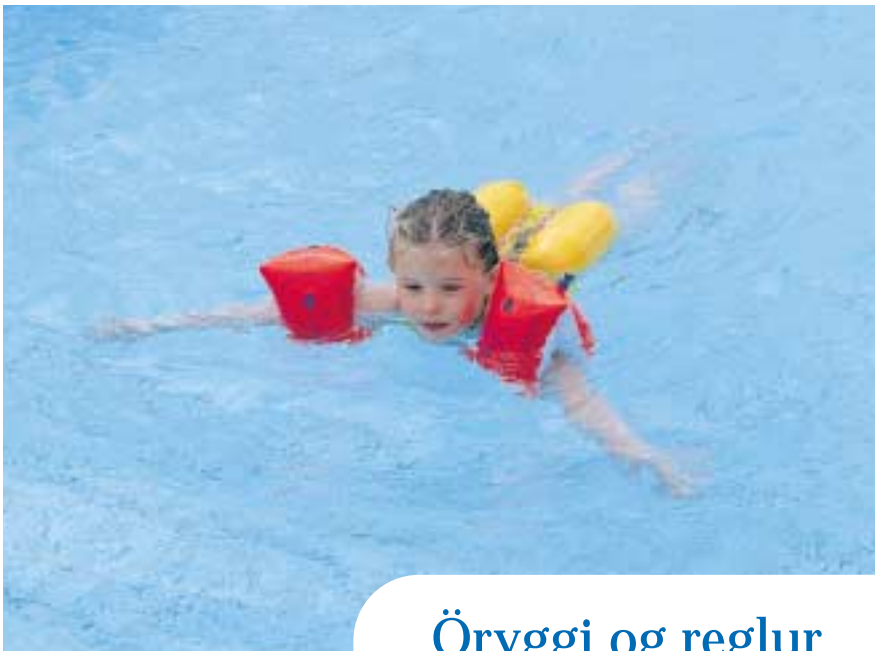
Börnum undir 8 ára aldri er óheimill aðgangur að sundstað nema í fylgd með syndum einstaklingi 14 ára eða eldri. Við ákvörðun um aldur er miðað við fæðingarár. Foreldrum ber að athuga að stór hluti barna sem náð hafa 8 ára aldri er ósyndur og því er varhugavert og á ábyrgð foreldra að senda þau ein í sund.

Ábyrgðarmaður ber ábyrgð á þeim einstaklingi eða einstaklingum sem eru í fylgd hans. Hann skal einnig sjá um að ósyndir noti armkúta eða sundjakka af viðurkenndri gerð, sem sundstöðum ber að hafa til útláns. Þrátt fyrir þetta ákvæði um armkúta eða sundjakka hafa laugarverðir sömu skyldum að gegna gagnvart þessum börnum eins og öðrum sundgestum þó að þau njóti sérstakrar gæslu fylgdarmanna. Einnig er rétt að benda á að víða eru í umferð hringlaga uppblásnir plastkútar sem ekki teljast fullkomlega öruggir.

Sundgestum er óheimilt að nota köfunartæki í laug, þ.m.t. öndunarpípur og grímur sem ná yfir öndunarfæri nema með leyfi laugarvarðar. Starfsmenn sundlauga þurfa að hafa góðar gætur á notkun flotleikfanga og geta bannað ungum lítt syndum sundiðkendum notkun þeirra.



Sundgestir skulu þvo sér vandlega án sundfata áður en þeir fara ofan í laug og vera í hreinum sundfötum. Í baðklefum skulu vera leiðbeiningarspjöld með ábendingum til gesta um að þvo sér áður en farið er í laug.



## Öryggi og reglur



Vitavert framferði sundgesta, svo sem dýfingar af langhliðum, kaffæringar, vatnsskvettur og gáleysi í vatnsrennibrautum, varða brottrekstri úr laug. Hætta getur stafað af siendurteknum köfunum og langsundi í kafi.

Sundgestum ber að fara að fyrirmælum starfsmanna sundstaða í hvívetna. Verði sundgestur ekki við fyrirmælum starfsmanns getur hann vísað viðkomandi af sundstað.

Einstaklingum sem eru undir áhrifum áfengis eða annarra vímuefna er óheimill aðgangur að sundstað. Reykingar skulu einnig bannaðar á sundstöðum.

Reglur um umgengni á sundstöðum skulu vera á áberandi stöðum. Þar skulu m.a. koma fram reglur þær sem sundstaður setur um aldur, ábyrgð, hegðun og umgengni.

Fyllsta öryggis skal gætt þegar komið er með hóp af börnum og unglíngum í sund. Forráðamenn hópa kynni sér reglur sundstaða og aðstoði starfsfólk við gæslu.





## Reglur um vatnsrennibrautir



Vatnsrennibrautir eru mjög margbreytilegar að gerð og hæfa mismunandi aldri. Nauðsynlegt er að fara eftir þeim leiðbeiningum sem gilda á hverjum sundstað um notkun vatnsrennibrauta en þær eru helstar:

- Gestir skulu skipa sér í einfalda röð.
- Grípa skal um þverslána uppi og sveifla sér inn í brautina með fætur á undan.
- Einn skal ávallt vera í brautinni í einu.
- Fólk skal ávallt renna sér á bakinu eða sitjandi.
- Víkja skal strax frá brautarenda eftir lendingu.

### **Bannað er:**

- að renna sér með höfuð á undan
- að stöðva sig í brautinni
- að snúa sér við í brautinni
- að standa upp í brautinni
- að tveir eða fleiri fari saman niður
- að vera með gleraugu



## Hæfnipróf starfsmanna

Starfsmenn sundstaða er svonefnt hæfnipróf sundstaða...

### Prófatriði eru:

Polsund; 600 m (frjáls aðferð) á innan við 21 mínútu.

Hraðsund; 25 m á 30 sek.

Björgunarsund í fötum; 25 m með jafningja.

Kafsund; 15 m.

Köfun; sækja „björgunardúkku“ í dýpsta hluta laugar eftir stungu og köfun.

Köfun; sækja 3 hluti í dýpsta hluta laugar (á allt að 3,5 m dýpi) eftir sund og köfun. Hvíld milli köfunar er 10 sek.

Skyndihjálparnámskeið; ljúka árlegu námskeiði í skyndihjálpmenningu sem sérstaklega er ætlað sundstöðum. Skyndihjálparnámskeið fyrir nýja starfsmenn sundstaða skal vera 24 tíma sérhæft námskeið. Árlega skulu starfsmenn sundstaða sækja 6-8 klst. endurmenntunarnámskeið sem skipulögð eru af yfirmönnum sundstaða í samráði við Rauða kross Íslands. Aðeins þeir starfsmenn sem standast alla þætti prófsins mega sinna laugarvörslu. Heimilt er þó að endurtaka prófatriði innan mánaðar frá prófdegi, þó ekki fleiri en tvo þætti. Próf skulu fara fram í apríl/maí eða september/október ár hvert.



## Sundkennsla, sundþjálfun, námskeið

Sundkennarar, sundþjálfarar og leiðbeinendur skulu ávallt gæta þess í samvinnu við starfsfólk sundstaða að nemendur fari ekki í laug á undan þeim, hvort sem sundlaug nýtur vörslu eða eigi. Sundkennarar skulu ekki víkja frá laug fyrr en allir nemendur/iðkendur eru farnir inn í búnings- eða baðherbergi. Þau varúðaratriði sem hvíla á laugarverði hvíla einnig á kennara eða þjálfara varðandi nemendur hans.

Sundkennarar, sundþjálfarar og leiðbeinendur skulu í samvinnu við starfsmenn sundstaða fara árlega yfir vinnutilhögun í tengslum við sundkennslu og sundþjálfun þar sem fyllsta öryggis nemenda er gætt og gera nemendum grein fyrir þeim hættum sem fylgt geta sundiðkun.

