

Tekst: Eva J. Vaagland, Skafor. Design & Illustrasjon: 2mind-design.no



Skadeforebyggende forum (Skafor) er en ideell organisasjon som med informasjon, prosjekter og tiltak arbeider for å forebygge skader og ulykker. Vi samarbeider med nasjonale myndigheter, kommuner og organisasjoner over hele landet.

Se vår nettside for mer informasjon



Skadeforebyggende forum

www.skafor.org

ISBN 978-82-7771-205-5

Drukningforebygging

- bli en nullvisjonskommune



Vannvettreglene

1. Ha respekt for vann, vær og forhold.
Strømforhold og kaldt vann kan gjøre svømmeturen farlig.
2. Barn skal aldri bade alene.
Pass godt på dine egne barn og følg med på andres.
3. Bli kjent med bunn og dybdeforhold.
Aldri hopp eller stup der du ikke er kjent.
4. Kjenn dine egne grenser.
Du kan ikke redde andre uten først å ta vare på deg selv.
5. Ved ulykke; varsle først, så redde.
Gi beskjed slik at flere kan hjelpe til.
6. Bruk redningsline eller livbøye ved redning.
Ha alltid en gjenstand mellom deg og den som trenger hjelp.
Redning fra land gir økt sikkerhet.
7. Bruk flytevest og følg Sjøvettreglene når du ferdes i båt.
Flytevest redder liv og regler gjør sjøen tryggere for alle.
8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.
Svømmeturen skal gå langs med stranden.
Søk ly hvis det blåser opp på båtturen.

Husk at alkohol og annen rus øker risikoen for ulykker, og gjør deg dårligere i stand til å redde deg selv og andre.

Vannvettreglene kan lastes ned fra www.skafor.org, der kan du også bestille heftet *Barn, vann og sikkerhet*.



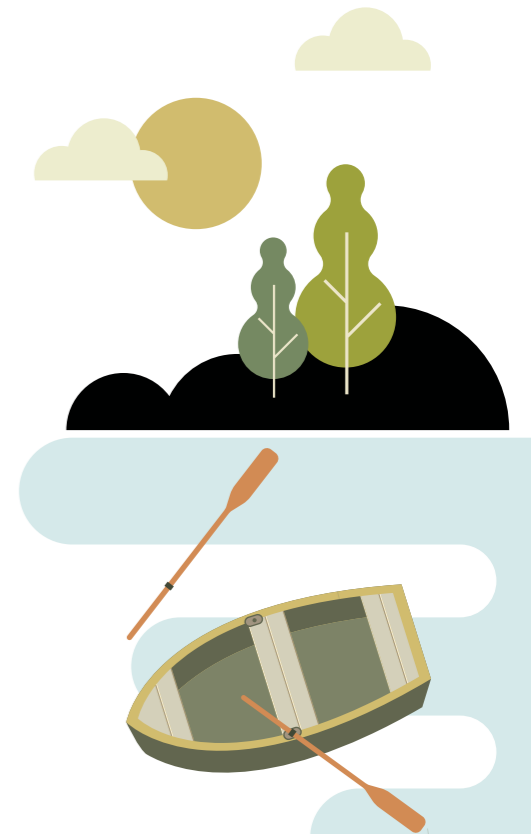
Bli en nullvisjonskommune

Vann er herlig, og livet byr på mange gode opplevelser på, i og ved vann. Men noen ganger går det galt. Altfor mange liv går tapt i drukningsulykker. I gjennomsnitt har mellom 90 og 100 personer mistet livet hvert år de siste 10 årene. Det er nesten dobbelt så mange som i Sverige sett i forhold til innbyggertall. I Storbritannia med 12 ganger flere innbyggere enn Norge drukner ca. 400 personer i året. Hvis de skulle hatt like høye tall som i Norge, ville de hatt over 1.000 døde hvert år. Vi har en jobb å gjøre i Norge – og kommunene har et ansvar.

Forebygging kan gjøres på mange nivåer, og mange kan bidra i arbeidet. Her presenterer vi noen relevante temaer, spørsmål som bør vurderes, og tiltak som kan være aktuelle. Vi vet en hel del om hvor og hvordan ulykkene skjer, og hva vi kan gjøre for å forebygge dem. Men kunnskap er til liten nytte hvis vi ikke tar den i bruk. Bedre informasjon, skilting og redningsutstyr er viktig. Svømmeopplæring, bruk av redningsvester og båtrett må også til.

Vi oppfordrer alle kommuner til å sette drukning på dagsorden, kartlegge drukningsfare, gå igjennom eksisterende tiltak og drøfte hva som skal til for å ytterligere redusere risikoen for drukning.

Drukningforebygging har lenge vært et av våre prioriterte innsatsområder. Innsatsen skjer på flere måter, og er faglig forankret i et eget drukningsforebyggende råd. Ta gjerne kontakt med oss for å få flere tips. Vi kan også sette deg i kontakt med kommuner som har funnet gode løsninger, organisasjoner som kan tilby prosjekter og tiltak, og ressurspersoner som kan mye om sikkerhet på, i og ved vann.



Fakta om drukning



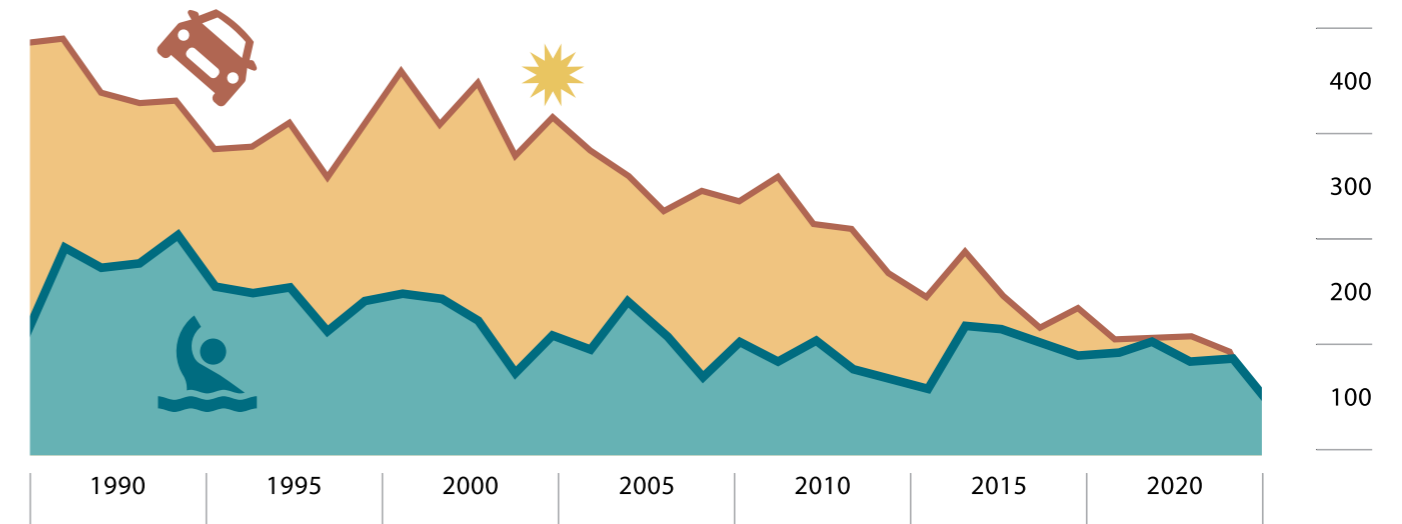
Norge har en lang kystlinje med lange dype fjorder. I tillegg har vi mange innsjøer og mindre vann. Vi bader, kjører båt, og beveger oss nær vann daglig i mange deler av landet. Vannet er ofte kaldt, det bidrar til økt risiko for drukning. Det er viktig at både barn og voksne lærer om vann og sikkerhet.

Fakta:

- De fleste drukningsulykker skjer ved fall fra land eller fritidsbåt og under bading.
- 80 % av de som drukner er menn.
- Over 30 % av de som druknet er over 60 år
- Fritidsbåter er involvert i ca. 30 % av drukningsulykkene.
- Alkohol og rus er en medvirkende årsak til mange ulykker.
- Halvparten av landets tiåringer klarer ikke å svømme 200 meter.
- Kun 64 % av voksne nordmenn oppgir at de kan svømme 200 meter eller lenger, ifølge en undersøkelse utført for Redningssselskapet og Norges Svømmeforbund.
- Svømmeferdigheter for både barn og voksne er lavere enn i våre nordiske naboland.

For mer informasjon om drukning, se Redningssselskapets nasjonale drukningsstatistikk, www.redningssselskapet.no/drukning

Drukningdøde sammenliknet med trafikkdøde



I dag er det omtrent like mange som mister livet i drukning som i trafikken i Norge. Antall døde i trafikken har blitt sterkt redusert de siste 10 årene, mens drukningstallet er mer stabilt.

Med nullvisjon, klare strategier og langsiktig, målbevisst innsats har vi klart å redusere antallet alvorlige trafikkuulykker. Mange gode krefter har deltatt i arbeidet lokalt og sentralt. De gode resultatene viser at samarbeid og forebygging nytter. Vi trenger en tilsvarende innsats mot drukning.

- Døde i veitrafikk
- Døde i drukningsulykker
- ☀ Nullvisjon

Strender og badeplasser



I et land med mye kyst og vann, er det mange bademuligheter. Det vil ikke være mulig å legge til rette med skilting og redningsutstyr alle steder. Men på anlagte badeplasser og steder der mange samles for å bade bør kommunen legge til rette for god sikkerhet.

Sikkerhet og forebyggende tiltak på strender og badeplasser

- Finnes det livbøyer?
- Er det satt opp fareskilt der vannet er for grunt til å stupe, eller der strømmen er sterk?
- Finnes det skilt med stedsinformasjon slik at man enkelt kan gi korrekt informasjon til redningstjenesten hvis man trenger dem? Opplyser man om nødnumrene på samme skilt?
- Er det behov for badevakter og livreddere?
- Er det satt opp stupebrett? Sjekk vanndybden. Bruk god margin. Lavvann og høyvann gjør at vanndybden kan variere, og bunnforhold kan endre seg.

Sjekk sikkerheten

På populære badestrender, som samler mye folk, er det ekstra viktig med god sikkerhet og faste rutiner for å sjekke at redningsutstyret er på plass og fungerer. I mange kommuner tar miljørettet helsevern jevnlig turer til badeplasser for å sjekke vannkvaliteten. Be dem sjekke sikkerhetsutstyret samtidig.

Parkering

På fine sommerdager vil mange til stranden. Parkering kan være et problem. Redningstjenesten må alltid ha mulighet til å komme fram. Sikre med tiltak, skilting og oppfølging at feilparkerte biler ikke er til hinder for redningstjenesten.

Svømmeopplæring

Barn og unge skal bli trygge ved vann, lære risikovurdering og selvbergning ute. Her hviler et ansvar både på foreldre, barnehage og skole. Læreplanene setter kompetansemål og skolen og kommunen har ansvar for å sikre god svømmeopplæring. Husk at svømming utendørs er noe helt annet enn svømming i et basseng.

Har kommunen god svømmeopplæring?

- Finnes det tilbud om svømmekurs for ulike målgrupper?
- Tilbyr skolene opplæring i risikovurdering, selvbergning, livredning og førstehjelp?
- Finnes det mulighet for opplæring i utesvømming og redning i kaldt vann?
- Gir kommunen tilskudd slik at barnefamilier får billigere pris i svømmehallen?

Kunnskapsformidling

En del kommuner har egne senter som driver svømme- og livredningsopplæring utendørs. Et slikt senter kan fungere som et kraftsenter for økt sikkerhet på, i og ved vann. Mange kommuner leier også ut kano og seilbåter slik at barna kan lære seg mer om risikovurdering, sikkerhet og sjøvett i trygge omgivelser, og med riktig sikkerhetsutstyr.

Nyttig app

Appen Water Competence kan brukes ved egentrening eller av foreldre som følger barna til svømmehallen eller badestranden. Den blir også brukt av lærere i mange kommuner. Appen gir tips og råd og forteller med enkle introduksjonsfilmer, trinn- for-trinn, hvordan man kan utvikle vann glede, tørre å ta hodet under vann, dykke, ta de første svømmetakene og utvikle svømmeferdigheter.



Ferdseil langs vann



I mange byer og tettsteder blir tidlige havneområder bygget om til park- og boligområder. Flere får tilgang til å bruke strandsonene. Ofte blir det også etablert aktiviteter, restauranter og barer ved vannkanten. Det gir nye muligheter – og utfordringer.

Sikker ferdsel i bymiljøer med sjøfront

- Finnes det redningsstiger med jevne mellomrom slik at man kan ta seg opp hvis man faller i vannet, og er de synlige fra land?
- Har de en farge som gjør dem lett synlige fra vannet?
- Finnes det livbøyer, redningshaker og stedsmerking?
- Er stiger og redningsutstyr synlig i mørket?
- Er det brukt jernbanesviller mot vannkanten som ekstra sikring?
- Har man sett over bunnforhold på steder der det kan være lokkende å stupe? Har man satt opp skilt hvis det ikke er dypt nok?

Redningsstiger og redningsutstyr

Det finnes ingen standardiserte krav på hvordan redningsstiger skal være utformet eller hvor langt det skal være mellom dem. Men vi vet at de redder liv. Mange dødsulykker i havnebassenger eller ved fall fra kaikanter kunne ha vært unngått hvis stiger hadde vært på plass. Stigene skal være synlige både fra kaien og fra vannet. De skal være lange nok, tåle snø og is og være synlige i mørket. Mange kommuner har jobbet mye med vannsikkerhet og kan gi gode tips. Vi kan formidle kontakt.

Hvem har ansvar?

Ansvaret for strandsoner med boligområder, parker, aktiviteter, brygger m.m. er ofte delt. Ulike etater i kommunen er involvert, i tillegg til private aktører. Vi anbefaler at man inviterer alle involverte til felles møter og dialog for å finne gode løsninger, felles skilting og utforming av redningsutstyr etc.

Redning

Hvis ulykken er ute og noen er i risiko for å drukne, er hvert sekund viktig. Riktig redningsutstyr og skilt med nødnummer og stedsangivelse kan redde liv. Det er helt avgjørende at de som ringer inn for å varsle om en ulykke, kan gi beskjed om hvor de er. Det er krevende å redde en som står i fare for å drukne. Varsle dem rundt deg hvis du ser en risikosituasjon. Tenk på din egen sikkerhet først – så på å redde andre, og husk reglene for redning:

- **Rekk ut**
- **Kast ut**
- **Svøm ut**

Forlenget arm

Ha alltid noe mellom deg selv og den du skal redde. Selv små barn blir utrolig sterke og tunge når de blir redde eller får panikk i vannet. Bruk en «forlenget arm», noe som kan flytte og som kan være lett å gripe, en redningsline eller en livbøye er det beste, men også en åre, en fender eller en stokk vil fungere.

Øvelse gir mestring

Alle trenger å øve på selvberging og redning. Det skal være en del av skolens opplæring. Vi vil også foreslå at kommunen oppfordrer alle som driver med aktiviteter langs strandkanten eller havnepromenader til å delta på redningsøvelser og gjennomføre kurs i livredning.



Fisketurisme



Norge er et populært turistland. Mange reiser hit for å oppleve den spektakulære naturen og for å fiske. Fisketurister som er vant med stille innsjøer i Europa er ikke kjent med hvor raskt været kan snu på norskekysten, eller hvor kaldt vannet er året rundt i mange fjorder.

Trygghet for tilreisende

- Er det populært med båtutleie i kommunen?
- Blir det gitt informasjon om vær- og strømforhold på ulike språk?
- Blir turistene gitt grunnleggende opplæring om redning og varsling dersom uhellet skulle være ute?
- Kan man leie flytevester og redningsvester?

Informasjon – et felles ansvar

Turister som kommer til Norge på organiserte turer får gjerne informasjon gjennom reiseselskapet. Mange leier imidlertid private hytter med tilgang til båt. Disse er det vanskeligere å nå fram til. Her må kommunen finne kloke løsninger. Brosjyrer og plakater på flere språk i butikken, på bensinstasjonen og på større brygger er en mulighet. De som leier ut hytter kan også inviteres til møte og oppfordres til å formidle kunnskap om sikkerhet og lokale forhold.

Alkohol og rus

Alkohol og rus er en sterkt medvirkende årsak ved mange drukningsulykker. I snitt har hver fjerde omkomne i fritidsbåtulykker promille. Mange fall mellom båt og brygge skyldes rus, likeså fall fra kaikanter. Organisasjonen «Av-og-til» har utviklet nyttig informasjonsmateriell som kan brukes i det lokale arbeidet for å tydeliggjøre at alkohol og båtliv er en dårlig kombinasjon.

Langs kaikanten

- Er det redningsutstyr og redningsstiger der utesteder med alkoholserving ligger nær sjøen?
- Er det satt opp sperrer, gjerder og liknende for å unngå at ruspåvirkede folk faller i vannet?
- Forebygging kan gjøres på mange måter. Tilgang til toaletter kan hindre berusede personer fra å oppsøke kaikanten for å urinere.

Spille på lag

I mange byer ligger barer og restauranter på rekke og rad langs havnepromenaden. Se dem som ressurser i det drukningsforebyggende arbeidet. Tenk kreativt og forebyggende! Personalet på utesteder kan tilbys førstehjelpskurs. Kanskje noen av butikkene eller restaurantene ved sjøkanten kan sjekke at redningsutstyret er på plass, og melde fra når livbøyen ikke er der den skal være. Inviter båtclubber til informasjonkvelder og be dem bli med i arbeidet for å bli en nullvisjonskommune.



Vintertid



Vintertid

Kyst, strand og havnepromenader blir brukt året rundt. Det er viktig å tenke sikkerhet alle tider på året. Høst og vinter er dagene kortere, vannet kaldere, og risikoen for å drukne hvis man faller i vannet blir større. Vintertid er det populært å ferdes på isen, her må vi også tenke sikkerhet.

Tenk over

- Vil redningsstigene fungere også på vintertid?
- Er belysningen i orden slik at man finner redningsutstyr og informasjonsskilt også når det er mørkt?
- Markerer kommunen trygge ferdselsveier på isen?
- Har kommunen varsling om svake iser?
- Blir det gjennomført informasjonskampanjer om redningsutstyr på is?

Lys i mørket

Det finnes mange gode tekniske løsninger. I Stavanger har man prøvd ut redningsstiger som lyser i mørket. Andre steder bruker man solcellebelysning på brygger og kaier der det ikke er tilgang til elektrisitet. God belysning langs havnepromenader og brygger gir økt sikkerhet.

Ferdes trygt på is

Mange steder er islagte fjorder og vann populære steder for å gå tur eller gå på skøyter. Andre steder går langrennssporene rett over vannet. Minn om sikkerhetsregler også vintertid. Gå aldri alene, ta alltid med redningstau og ispigger er regler vi bør formidle. Pass godt på barna, og pass på hunden. Det har skjedd tragiske ulykker når eiere har løpt etter hunden sin på isen.

Samarbeid

Mange kan bidra i arbeidet for økt sikkerhet på, i og ved vann, både frivillige organisasjoner, næringsliv og ulike etater i kommunen. Ta kontakt med dem. Inviter båt- og velforeninger, utelivsnæring, fiskeklubber, reiseliv og campingplasser, eldreråd, skoler, idrettslag og frivillige organisasjoner m. fl. til dialog om en nullvisjon for kommunen. Nederst på siden har vi satt opp organisasjoner Skafor samarbeider med. De kan alle bidra med kunnskap, aktiviteter og tiltak.

Holdningsskapende arbeid

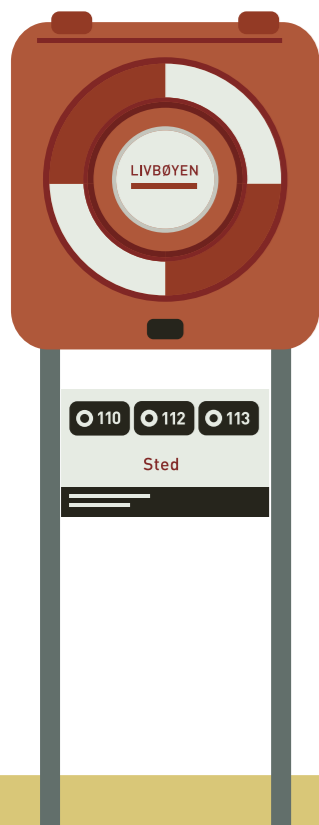
- Finnes det ungdomsmiljøer, båtklubber, næringsaktører eller frivillige organisasjoner det er aktuelt å samarbeide med for å spre gode holdninger?
- Finnes det lokale helter eller kjendiser som kan synliggjøre budskapet?
- Bruk nasjonale satsninger og aktiviteter til å gi energi til det lokale arbeidet.
- Ta kontakt med butikker og kjøpesenter og foreslå en kampanje med aktiviteter, tilbud på redningsprodukter, test av flyteveste etc.
- Bruk medier og egne kommunikasjonsflater til å nå ut med informasjon om drukningsforebygging.
- Noen budskap kan aldri bli nevnt for ofte: Både barn og voksne skal ha flytevest / redningsvest i båt. Barn skal aldri være alene på stranden!

Våre samarbeidspartnere:

Badelandene.no, Bad, park og idrett, Finans Norge, Flyte, Norges Idrettshøgskole, Havnepolitiet, Norges Livredningsselskap, Norges Røde Kors, Norges Dykkeforbund, Norges Padleforbund, Norges Svømmeforbund, Redningsselskapet, Sjøfartsdirektoratet, Trygge lokalsamfunn og Tryg forsikring kan alle tilby aktiviteter og kunnskap for et tryggere liv på, i og ved vann.



Trygghetsvandring



Trygghetsvandring

Vi anbefaler at kommunen arrangerer «Trygghetsvandring» rundt badesteder og kyststier. Samle en gruppe personer som kan bidra med ulike perspektiv, og gå en tur i området med sikkerhet for øyet. Noter risiko og mangler, og lag en plan for utbedring. Noter også gjerne de gode løsningene dere finner, slik at de kan brukes andre steder.

Trygghetsvandring er et samarbeidsprosjekt. Her bør private, frivillige og kommunens ansatte gå sammen. I Bærum kommune avdekket man bl.a. mangel på livbøyer og informasjonsskilt. Det er først når man har oppdaget mangler og registrert risiko, man kan gjøre forbedringer. Les om trygghetsvandring på www.skafor.org.

*Skilt med stedsinformasjon kan redde liv.
Når ulykken er ute, teller sekundene.
Da er det helt avgjørende å vite hvor man er
og hvor man skal ringe for å få hjelp.*

Trygge lokalsamfunn

Skafor har et eget nettverk for kommuner. Her kan man få råd og veiledning om forebyggingstiltak for ulike målgrupper, og en modell for hvordan arbeidet kan forankres og følges opp. Med Trygge lokalsamfunn har vi utviklet en modell som gjør det enklere for kommunen å sette oppgaver innenfor sikkerhet og folkehelse inn i en samlet helhet. Arbeidet er handlingsrettet og gir gevinster i økt samarbeid, helse og økonomi.

Forebygging av drukningsulykker er et av flere temaer vi samarbeider med kommuner om. Det har gitt oss en unik kunnskap, og vi kan formidle kontakt til kommuner som har funnet gode løsninger. Kunnskapsdeling er en sentral del av arbeidet.

Trygge lokalsamfunn tilbyr

- Et kunnskapsnettverk
- Samarbeidsmuligheter
- Bedre grunnlag for det egne arbeidet
- Synliggjøring av egne tiltak og prosjekter som en del av en større helhet
- Materiell, møter og seminar

Bli med på laget! Les mer om Trygge lokalsamfunn og medlemskap i Skafor på www.skafor.org.

