

# HMI – Sikkerhedsinstruks! Løb

”Godt sømandskab” – Ansvar og sund fornuft!

## Sikkerhedsinstruksen

For at færdes sikkert skal al løb foregå inden for rammerne af færdselsloven.  
Alle HMI løbere skal tage ansvar og bruge deres sunde fornuft.

## Indhold

### 1) Identifikation af rederen og dennes juridisk ansvarlige person.

Hou Maritime Idrætsefterskole  
Forstander Peter Gordon  
Villavej 13-17  
8300 Odder

### 2) Aktivitet.

På Hou Maritime Idrætsefterskole er der mange muligheder for at løbe sig en tur.

#### Løb

#### Løbeområde

Hou by og omkringliggende veje.

#### Aktivitet

Undervisning - Fritid

#### Sikkerhed ”Undervisning”.

1. Løb foregår altid med **løbevest eller tilsvarende, aldrig med musik i ørerne** og efter understående regler.

#### 2. Trafik

Vi løber altid i venstre side af vejen.

Hvis en bil skal passere, så kom ind på én linje hurtigst muligt. Utålmodige bilister kan finde på at køre meget tæt på. Provokér aldrig andre på vejen med at ”gi’ dem fingeren”, råbe af dem eller andre tegn. Det øger bare anspændtheden og kan få alvorlige og tragiske konsekvenser. Du har ca. 10 sekunder sammen med utålmodige bilister – hvis du ikke provokerer dem – og de 10 sekunder skal overstås godt.

### 3. Kommandoforplantning

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke sikkerheden når der løbes i flok. Den eller de løbere som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksom på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. **Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet.** Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil forfra" osv. Advar altid i god tid. Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

### Sikkerhed "Fritid".

1. Løb foregår altid med **løbevest eller tilsvarende, aldrig med musik i ørerne** og efter understående regler.

### 2. Trafik

Vi løber altid i venstre side af vejen.

Hvis en bil skal passere, så kom ind på én linje hurtigst muligt. Utålmodige bilister kan finde på at køre meget tæt på. Provokér aldrig andre på vejen med at "gi' dem fingeren", råbe af dem eller andre tegn. Det øger bare anspændtheden og kan få alvorlige og tragiske konsekvenser. Du har ca. 10 sekunder sammen med utålmodige bilister – hvis du ikke provokerer dem – og de 10 sekunder skal overstås godt.

### 3. Kommandoforplantning

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke sikkerheden når der løbes i flok. Den eller de løbere som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksom på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. **Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet.** Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil forfra" osv. Advar altid i god tid. Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

### Der føres logbog:

Dato:

Navn:

Cykler til:

Bemærkninger!

Aftale med lærer:

Afgang:

Forventet hjemkomst:

Navn:

Mobil nummer:

**NB! NB!**

Er kommet hjem samt underskrift

Klokken:

### ELEV Kompetencer for løb.

Eleven er bekendt med reglerne i denne instruks.

### 3) Identifikation af risici;

Eleven kan komme til skade.

### 4) Tiltag til at imødegå risici;

#### HMI risici og tiltag ved løbe-aktivitet.

Aktivitet	Risici	Tiltag
Løb	Tilskadekomst ildebefindelse Hjernerystelse	<p>Ved ikke alvorlig tilskadekomst, bringes eleven til skolen hvor vedkommende behandles. Ved mere alvorlig tilskadekomst/ ildebefindelse køres på skadestuen, i værste fald rekvireres en ambulance/Læge.</p> <p><b>Uheld</b> <b>Stand ulykken - Ring efter hjælp - Undersøg den tilskadekomne - Følg op</b></p> <p><b>1. Stand ulykken</b> Specielt ved trafikulykker er det vigtigt at tænke på at standse ulykken, som ellers let kan udvikle sig. Sørg for at standse eller lede trafikken uden om ulykkesstedet. Eventuelt kan en eller flere personer sendes ud for at advare andre trafikanter. Hvis man ikke kan sikre ulykkesstedet, kan det være nødvendigt at flytte den tilskadekomne. Sørg også for at sikre dig selv og andre hjælpere. Når man pludselig er indblandet i en ulykke, bliver man stresset og glemmer ofte sin egen sikkerhed. Husk, at man ikke kan hjælpe, hvis man selv er kommet til skade.</p> <p><b>2. Ring efter hjælp</b> Ring straks 1-1-2 og oplys om, hvad der er sket, hvor der er sket, hvor mange der er kommet til skade, hvor du ringer fra og oplys om eventuelt specielle forhold. Ofte vil alarmcentralen kunne hjælpe med råd i den konkrete situation.</p> <p><b>3. Undersøg den tilskadekomne</b> Når man er ved den tilskadekomne vil man hurtigt ved råb og berøring kunne afgøre om personen er ved bevidsthed eller bevidstløs. Det grundlæggende princip man anvender i al førstehjælp til syge/tilskadekomne er: A – Airway (frie luftveje) B – Breathing (vejrtrækning) C – Circulation (kredsløbet og hjertet) Uden ilt dør hjernecellerne i løbet af få minutter. Ved al førstehjælp sikrer man sig altså, at det er muligt at få ilt ned i luftvejene, at der er luftskifte i lungerne og at der er blodcirkulation til at bringe ilten rundt i kroppen. Fordelen ved "ABC" princippet er, at man altid anvender den samme systematiske metode til at undersøge en svært syg eller tilskadekommen person. Det er afgørende, at man undersøger og behandler i den nævnte rækkefølge, da frie luftveje er en forudsætning for at man kan trække vejret eller få luft i lungerne, og vejrtrækning er igen en forudsætning for blodcirkulation.</p>

## 7) Operative forholdsregler, som skal følges af de løbende!

Løb må kun foregå i overensstemmelse med denne Sikkerhedsinstruks. Specielt:

**1. Løb foregår altid med løbevest eller tilsvarende, aldrig med musik i ørerne** og efter understående regler.

### 2. Trafik

Vi løber altid i venstre side af vejen.

Hvis en bil skal passere, så kom ind på én linje hurtigst muligt. Utålmodige bilister kan finde på at køre meget tæt på. Provokér aldrig andre på vejen med at "gi' dem fingeren", råbe af dem eller andre tegn. Det øger bare anspændtheden og kan få alvorlige og tragiske konsekvenser. Du har ca. 10 sekunder sammen med utålmodige bilister – hvis du ikke provokerer dem – og de 10 sekunder skal overstås godt.

### 3. Kommandoforplantning

Alle skal være opmærksomme på forhold, som kan påvirke sikkerheden når der løbes i flok. Den eller de løbere som ligger forrest skal udvise særlig stor opmærksom på forhold, som kan påvirke rytmen og sikkerheden i feltet. Fortæl hvis der er en forhindring forfra: Et hul, en pæl, glasskår, parkerede biler, modkørende trafik eller andet som kan forstyrre rytmen. **Og sig det så videre og videre ned gennem hele feltet.** Råbet kan f.eks. lyde "pæl midt", "bil forfra" osv. Advar altid i god tid. Tilsvarende kommando-forplantning bagfra, hvis det eksempelvis er en cyklist eller bil der nærmer sig.

## 8) Forholdsregler, som sikrer at alle kan hjælpes ved ulykke;

Der løbes minimum tre sammen.

I eventuel nødsituation kontaktes straks vagtlærer og hvis nødvendigt ringes 112.

Samtidig er der ført logbog, så HMI ved hvem der er ude at løbe, hvor og hvornår de er hjemme samt deres mobile nummer.

## 9) Forholdsregler, som sikrer at der altid kan tilkaldes assistance ved ulykker;

Der er ført logbog.

De løbende har mobil med på cykelturen, og de er minimum tre af sted. Æn der tager sig af den tilskadekomne og en der beder om hjælp.

## 10) Sikrer, at oplysning om antallet af personer på cykeltur er kendt og opbevares let tilgængelig i tilfælde af en ulykke.

HMI's logbogsføring efterlever ovenstående krav!

## 12) Beskriver hvordan der følges op på utilsigtede hændelser eller ulykker.

Utilsigtede hændelser vil til en hver tid blive evalueret af implicerede og ledelsen, samt **straks** blive implementeret i **HMI's løbe-instruks!**