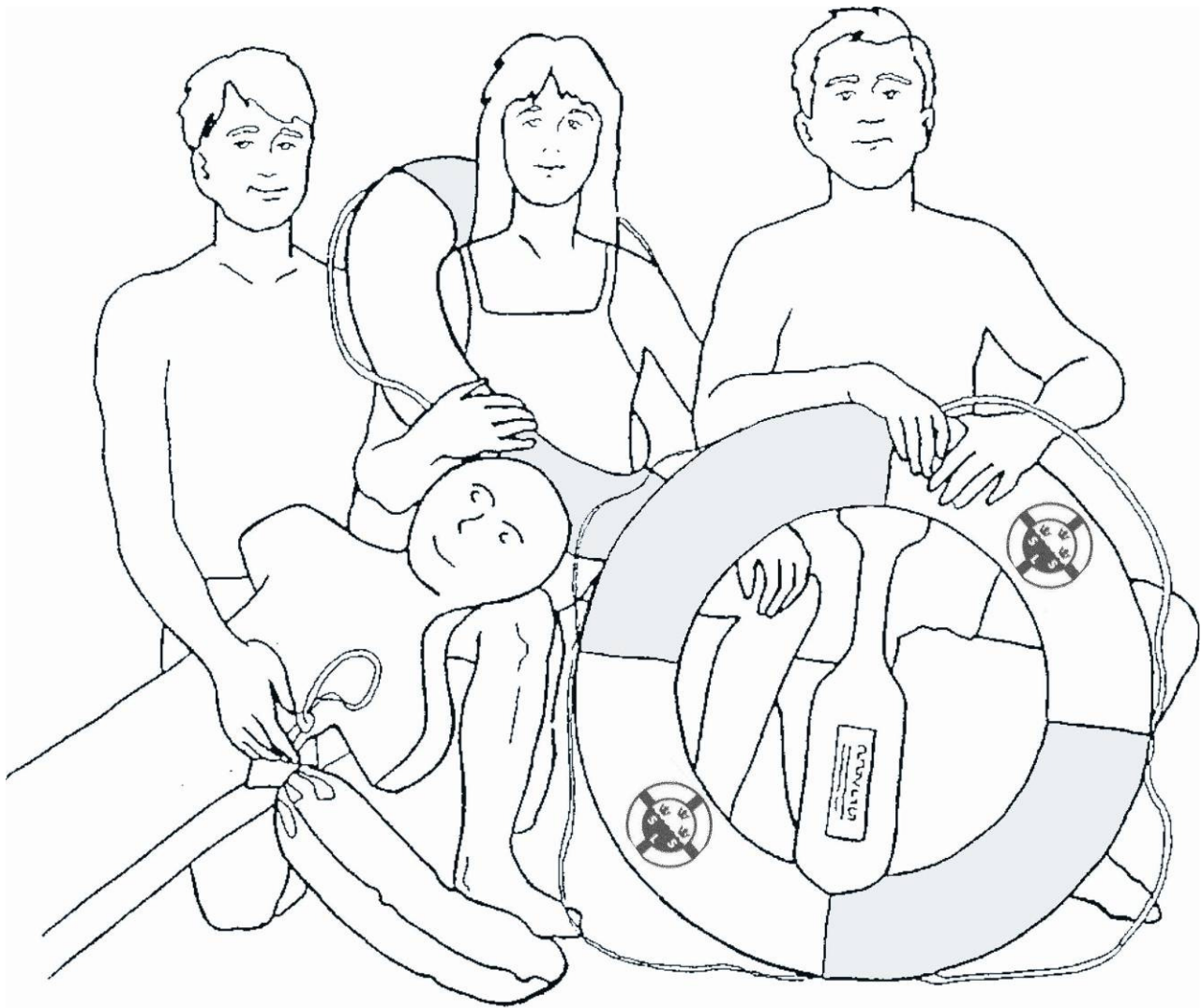


# TÄVLINGSBESTÄMMELSER FÖR NORDISK LAGKAPP I LIVRÄDDNING



2010-02-19

# Innehållsförteckning

	<u>Kap</u>	<u>Sid</u>
<b>ALLMÄNNA TÄVLINGSBESTÄMMELSER</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Sanktion	1.1	2
Svenska Mästerskap	1.2	2
Avanmälan	1.3	2
Startberättigad	1.4	2
Klassindelning	1.5	2
Instruktion	1.6	2
Protest	1.7	2
Resultat	1.8	3
Laget	1.9	3
Tävlingsbanan	1.10	3
Heatindelning vid SM	1.11	3
Heatindelning vid andra tävlingar än SM	1.12	3
Loppets genomförande	1.13	3
Tidtagning	1.14	4
Funktionärer	1.15	4
Krav på sjukvårdsfunktionär	1.16	4
Funktionärernas åligganden	1.17	4-5
<b>REGLER FÖR NORDISK LAGKAPP I LIVRÄDDNING</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
Sjukvårdsmomentet	2.1	6
Litteraturhänvisning	2.2	6
<b>VATTENMOMENTET</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
Kast med livboj	3.1	8
Utsim med livboj	3.2	9
Bogsering med livboj	3.3	10
Bogsering av livräddningsdocka	3.4	11

# 1 ALLMÄNNA TÄVLINGSBESTÄMMELSER

## 1.1 SANKTION

Förening, länsförbund eller region av SLS som vill anordna tävling skall söka sanktion för denna hos SLS riksorganisation. Ansökan skall vara SLS kansli tillhanda senast 30 dagar före tävling.

## 1.2 SVENSKA MÄSTERSKAP

Inbjudan till SM skall vara utsänd till länsförbunden senast en (1) månad före sista anmälningssdag och kungöras i SLS officiella organ "Simfrämjaren/Livräddaren" samt på hemsidan <http://www.sls.a.se>. Anmälan skall vara arrangören tillhanda senast 14 dagar före tävlingsdagen.

Alla deltagare skall ha genomgått och godkänts på SLS livräddningskurs steg 1-Badvakt.

Normalt tävlar deltagande lag för sin lokalförening eller där sådan inte finns, sitt länsförbund. Lagen är kopplade till de personer som ingår. Då två personer från ett ursprungligt lag ingår i ett anmält lag är laget att betrakta som samma ursprungslag. Skulle ett lag som kvalat in till SM få två deltagare sjuka innebär detta att laget inte får ställa upp som det ursprungligen anmälda laget.

## 1.3 AVANMÄLAN

Vid avanmälan före sista anmälningssdag återbetalas anmälningsavgiften.

## 1.4 STARTBERÄTTIGAD

Rätt att delta i tävlingen får den som är medlem i SLS och som ej meddelats startförbud av tävlingsledning eller läkare.

## 1.5 KLASSINDELNING

Ungdom-, Junior- och Seniorklass kan förekomma. Åldrarna är, Ungdom 16 år och yngre, Junior 18 år och yngre, Senior 19 år och äldre. Ungdom och Junior får ställa upp i seniorklass, men ej i både ungdom, junior- och seniorklass vid samma tävlingstillfälle. Man tävlar i HERR- och DAM-klass, MIX ingår i herrklassen.

## 1.6 INSTRUKTION

Instruktion får ej meddelas under pågående tävling.

## 1.7 PROTEST

Protest i samband med tävling inlämnas skriftligen till tävlingsledaren inom 30 minuter. Protest skall åtföljas av protestavgift 100 kr som återbetalas om protesten godkänns. Iakttagande av dessa bestämmelser föranleder protesten ingen åtgärd.

Protest avgörs av tävlingsledaren. Tävlingsledarens beslut kan överklagas skriftligen till SLS inom 14 dagar. SLS beslut är slutgiltigt.

## 1.8 RESULTAT

Resultat och namn på lagets medlemmar sänds till SLS kansli, Stockholm, inom 14 dagar efter genomförd tävling.

## 1.9 LAGET

Laget består av tre medlemmar. Laguppställning skall lämnas till tävlingssekretariatet 30 minuter före tävlingens början. En ersättare får sättas in om lagmedlem drabbas av olycksfall eller annat akut sjukdomstillstånd. Anmälan härom görs 30 minuter före momentets början och godkänns av tävlingsledaren.

## 1.10 TÄVLINGSBANAN

Tävlingen anordnas i bassängbad - ute eller inne - eller i öppen sjö. Banans längd är 25 meter. Varje bana skall ha en bredd av minst 4 meter, max 5 m och skall i hela sin längd på båda sidor begränsas av linor med flöten. *På bassängens kanter och banans linor skall finnas en markering 10 meter från startplatsen för att ange dockans placering. Motsvarande skall markering för bogseringsmomentets 5-metersgräns finnas 15 meter från startplatsen, samt markering 20 meter från startplatsen för markering av gräns för fixering av offer.* Om naturliga hinder förekommer vid startplats så att orättvisa förhållanden råder skall bojens placering markeras. Förekommer begränsningar på land bakom startplats markeras en bakre gräns så att rättvisa förhållanden råder.

## 1.11 HEATINDELNING VID SM

För varje anmält lag skall en bästa tid anges vid anmälan. Saknas sådan tid för lag bestäms dess plats i startlistan sist genom lottning. Heatindelning vid försöksheat fastställs av tävlingsledaren genom seedningsförfarande.

Med seedningsförfarande avses att snabbaste lag placeras i sista heatet, näst snabbaste i näst sista heatet o.s.v. fram till första heatet. Därefter börjar man om med sista heatet och fortsätter på motsvarande sätt. Tiderna är avgörande för kvalificering till semifinal och final. Vid lika tid, mellan det sist uttagna laget och det närmast utslagna laget, sker omsimning.

## 1.12 HEATINDELNING VID ANDRA TÄVLINGAR ÄN SM

Vid andra tävlingar än SM kan lottning eller annat rättvist system för heatindelning och banfördelning användas, detta skall anges i inbjudan till tävlingen.

## 1.13 LOPPETS GENOMFÖRANDE

Lag som avsiktligt hindrar annat lag skall diskvalificeras och bandomaren är skyldig rapportera saken till tävlingsledaren.

Har ett lag blivit så hindrat, att det förlorat sin möjlighet att genomföra omgången, kan tävlingsledaren låta laget tävla i nästa omgång. Har hindrandet skett i final, kan tävlingsledaren bestämma att denna skall gå om.

## 1.14 TIDTAGNING

Om de av tidtagarna registrerade tiderna ej överensstämmer med den ordningsföljd som fastställts av måldomarna, dvs. om ett av lagen fått bättre tid än ett av måldomarna bättre placerat lag, skall båda lagen få samma tid samt måldomarnas utslag gälla. Denna tid skall vara medeltalet av samtliga tider som tagits på lagen. Det är inte tillåtet att offentliggöra tider, som ej står i överensstämmelse med den slutgiltiga ordningsföljden och ej heller tider på diskvalificerade lag.

## 1.15 FUNKTIONÄRER

Vid livräddningstävlingar bör minst följande funktionärer tjänstgöra:

- 1 tävlingsledare
- 1 starter
- 1 tidtagarledare
- 1 tidtagare per bana (minst) + extra på segrande lag
- 1 sekreterare
- 1 måldomarledare
- 1 måldomare per 1-2 banor
- 1 bandomare per bana
- 1 vändningskontrollant per 1-2 banor
- 1 speaker
- 1 sjukvårdsdomare per station

## 1.16 KRAV PÅ SJUKVÅRDSFUNKTIONÄR

- \* Domarkollegiet skall vara utbildat i Livräddande första hjälp till barn (BHLR)
- \* Domarkollegiet skall vara utbildat i L-ABC
- \* Domarkollegiet skall vara utbildat i HLR
- \* Domare vid HLR-station skall vara HLR-instruktör.
- \* Domare vid BHLR-station skall vara instruktör i BHLR

## 1.17 FUNKTIONÄRERNAS ÅLIGGANDEN

*Tävlingsledaren* skall

- \* leda och övervaka tävlingen och därvid ha oinskränkt kontroll och auktoritet över funktionärer och tävlande,
- \* ge startern besked om att tävlingen kan börja när samtliga funktionärer och tävlande är på plats,
- \* avgöra meningsskiljaktigheter och protester rörande den pågående tävlingen,
- \* se till att gällande regler följs,
- \* fatta beslut om diskvalificering för regelbrott som han själv eller annan funktionär observerat,
- \* fatta beslut då måldomarprotokoll och tidtagning ej stämmer överens, besluta i alla frågor rörande tävlingen som inte på annat sätt täcks av gällande regler.

*Tävlingssekreteraren* skall

- \* föra protokoll över tävlingen och med sin underskrift intyga att tävlingsresultaten är riktiga,
- \* notera diskvalificering

Protokollen skall bestyrkas av tävlingsledaren.

*Startern* skall

- \* ha full kontroll över de tävlande från det ögonblick tävlingsledaren ger klartecken till dess loppet påbörjats,
- \* i samråd med tävlingsledaren diskvalificera tävlande som fördröjer starten avsiktligt, ej lyder order eller uppträder illa på annat sätt i samband med starten,
- \* avgör om en start är riktig - i detta avseende är startern icke underordnad annan än tävlingsledaren,
- \* ha rätt att återkalla de tävlande efter det att startsignalen givits,
- \* vid start vara placerad vid tävlingsbanans ena långsida där tidtagarna kan se startern och de tävlande höra signalen.

Före start måste startern ha fått tecken från tävlingsledaren om att alla är klara för start.

*Tidtagarledaren* skall

- \* före tävlingen se till att klockorna blivit uppdragna och prövade,
- \* bestämma tidtagarnas platser och de banor de skall svara för,
- \* se till att ersättningsklockor finns tillgängliga.

*Tidtagare* skall

- \* ta tid på den bana han tilldelats,
- \* omedelbart efter det att de tävlande gått i mål lämna klockorna till sekretariatet samt meddela tiden.

*Måldomarledaren* skall

- \* tilldela varje måldomare hans plats och den placering i loppet han skall fastställa,
- \* omedelbart efter loppet med ledning av måldomarens bedömning fastställa placeringarna i mål samt därefter anmäla resultatet till tävlingssekreteraren.

*Måldomare* skall

- \* vara placerad i linje med mållinjen där han under varje lopp har fri sikt över tävlingsbanan och mållinjen,
- \* efter varje lopp bedöma och rapportera de tävlandes placering enligt de uppdrag han fått,
- \* bevaka växlingar.

*Bandomare* skall

- \* följa de tävlande under hela loppet,
- \* se till att reglerna för de olika tävlingsmomenten följs,
- \* rapportera varje överträdelse till tävlingsledaren.

*Vändningskontrollant* skall

- \* se till att de tävlande genomför vändning/växling på föreskrivet sätt vid tävlingsbanans bortsida dvs. motsatt startsidan,
- \* rapportera varje överträdelse till bandomare för vidare befordran till tävlingsledaren.

*Sjukvårdsdomare* skall

- \* övervaka sjukvårdsmomentet vid den station han tilldelats av tävlingsledare och avgöra om de tävlande godkänns,
- \* meddela resultatet till tävlingsledaren.

## 2 REGLER FÖR NORDISK LAGKAPP I LIVRÄDDNING

### 2.1 SJUKVÅRDSMOMENTET

1. För att delta i livräddningsmomentet i vattnet skall laget ha genomfört godkänt prov i tre av nedan angivna moment. I inbjudan anges ett antal tänkta situationer (se exempel) ur vilka tävlingsledningen väljer tre.

1.1 Medvetslöst tillstånd

1.2 Andnings- och cirkulationsbesvär

1.3 Brännskada

1.4 Blödning

1.5 Fall och kroppsskador

Exempel:

- a) En man klipper gräsmattor. När gruppen passerar faller mannen ihop. Han har svårt att andas, har smärtor i bröstet och ut i vänster arm. Han är kallsvettig och blek.
- b) En 10-årig pojke har fallit i vattnet och ligger på botten i bassängen.
- c) Vid målning av fönster faller målaren med handen och armen genom glasrutan som går *sönder*. Kraftig blödning.
- d) Under en träningsrunda i skogen hittar ni en flicka liggande till synes livlös, hon har ramlat av en häst.
- e) En arbetare spetsar en påle med en yxa, slinter och hugger sig i benet.
- f) Vid reparation av en värmepump går en koppling sönder. Hett vatten strömmar ut och träffar reparatören.
- g) En person reparerar sin bil. Avgasröret skramlar, motorn är igång och personen svarar ej på tilltal.

### 2.2 LITTERATURHÄNVISNING

Svenska Livräddningssällskapetets badvaktssjukvård. Svenska Rådet för HLR instruktörsböcker för HLR i dess olika former.

### 3 VATTENMOMENTET

Laget består av tre (3) medlemmar.

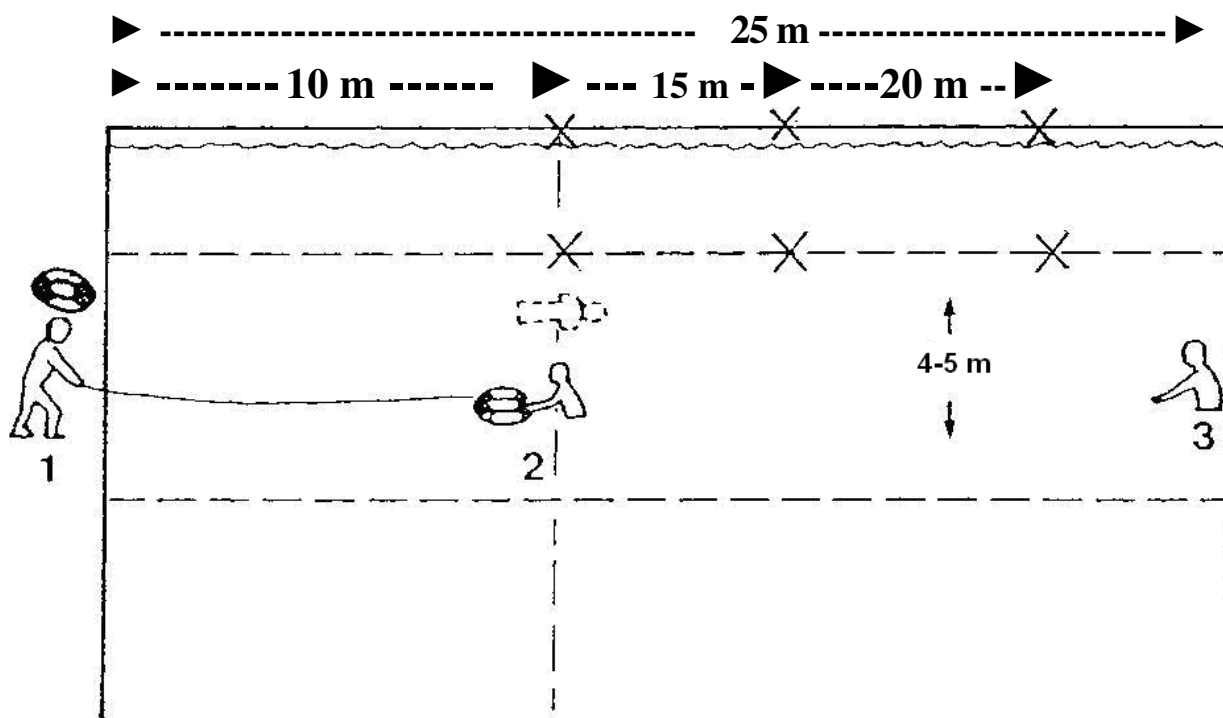
Utrustning: Livboj med lina.

Livboj utan lina (livbojens yttre diameter ca 730 mm, inre ca 450 mm).

Räddningslina typ Hansalina.

Internationellt godkänd livräddningsdocka.

Endast av arrangören tillhandahållna tävlingsredskap får användas.  
Lagmedlemmarna får använda simglasögon.



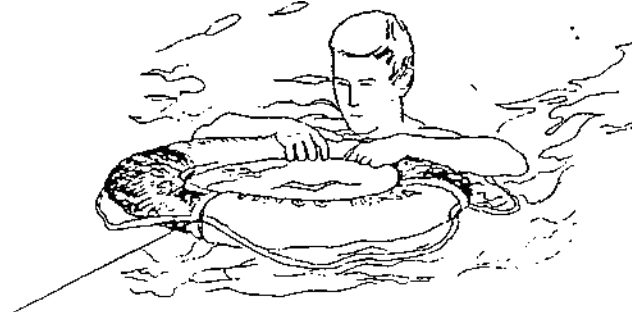
I utgångsläget står lagmedlem 1 på bassängens kortsida, lagmedlem 2 finns i vattnet 10 meter från banans kortsida och lagmedlem 3 finns i vattnet vid banans bortre kortsida, med minst en hand mot eller bortom kortsidan. Livräddningsdockan ligger på botten, 10 meter från banans kortsida.

På bassängens kanter och på banans linor skall markering finnas på 10, 15 respektive 20 meter från startplatsen.



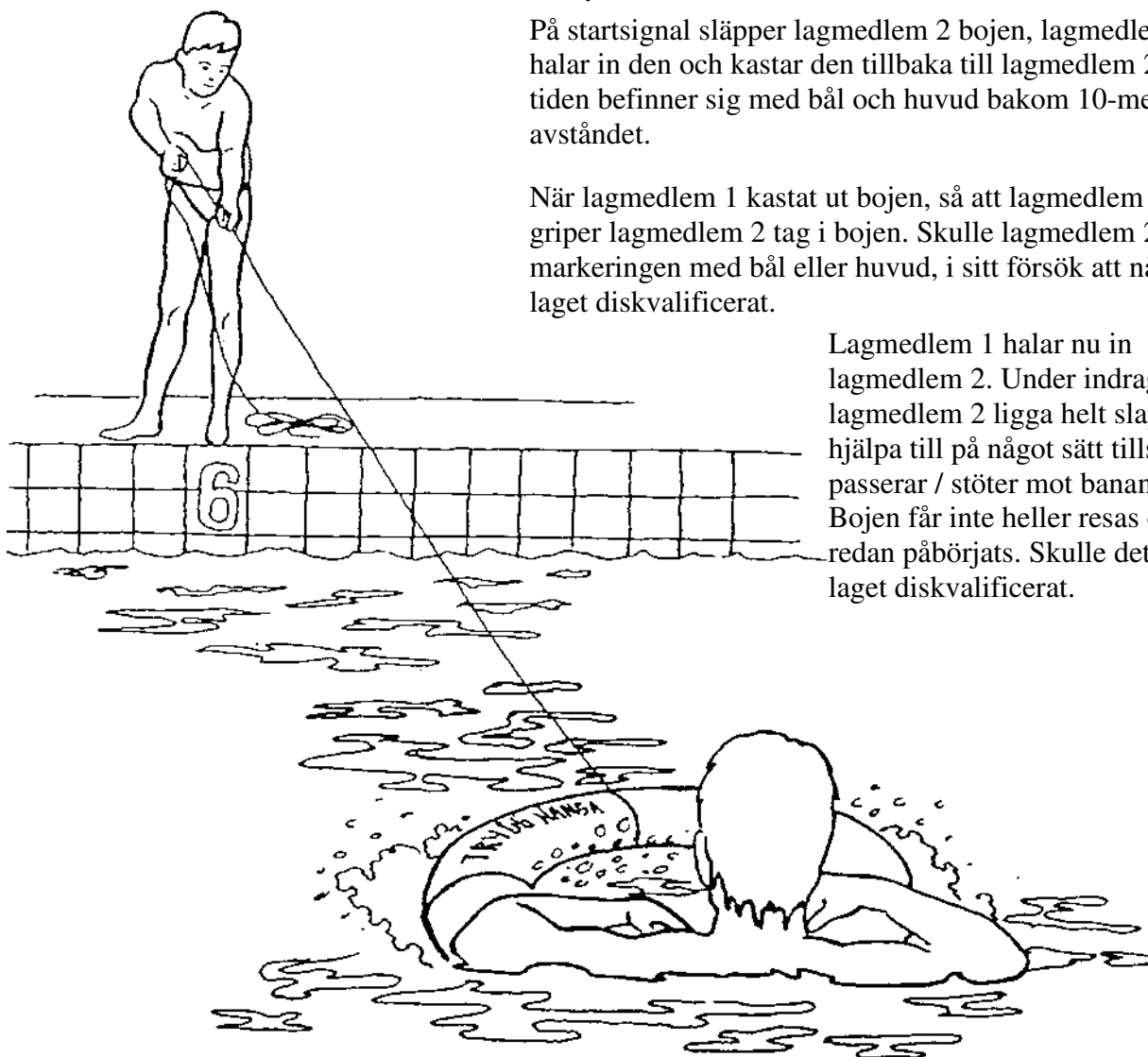
### 3.1 KAST MED LIVBOJ

Lagmedlem 1 står på kanten vid banans kortsida och håller i bojens lina. Lagmedlem 2 befinner sig i vattnet 10 meter från banans kortsida. Vid start ska lagmedlem 2 ha bojen med lina flytande plant på vattnet. Han/hon ska hålla bojen mot kroppen men får inte lyfta upp den eller trycka ner den i vattnet.



På startsignal släpper lagmedlem 2 bojen, lagmedlem 1 halar in den och kastar den tillbaka till lagmedlem 2 som hela tiden befinner sig med bål och huvud bakom 10-meters avståndet.

När lagmedlem 1 kastat ut bojen, så att lagmedlem 2 når den, griper lagmedlem 2 tag i bojen. Skulle lagmedlem 2 passera 10m markeringen med bål eller huvud, i sitt försök att nå bojen blir laget diskvalificerat.



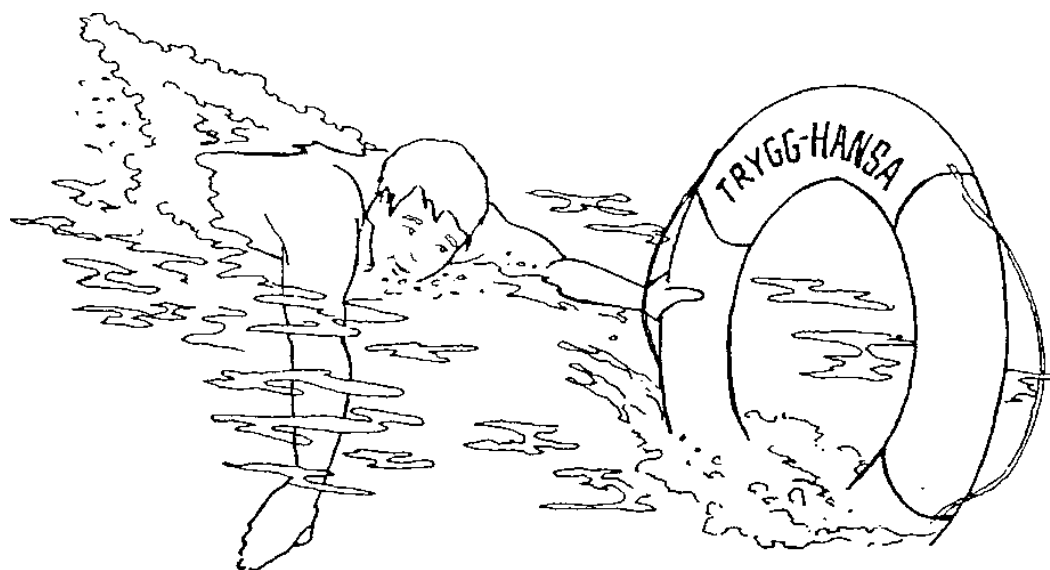
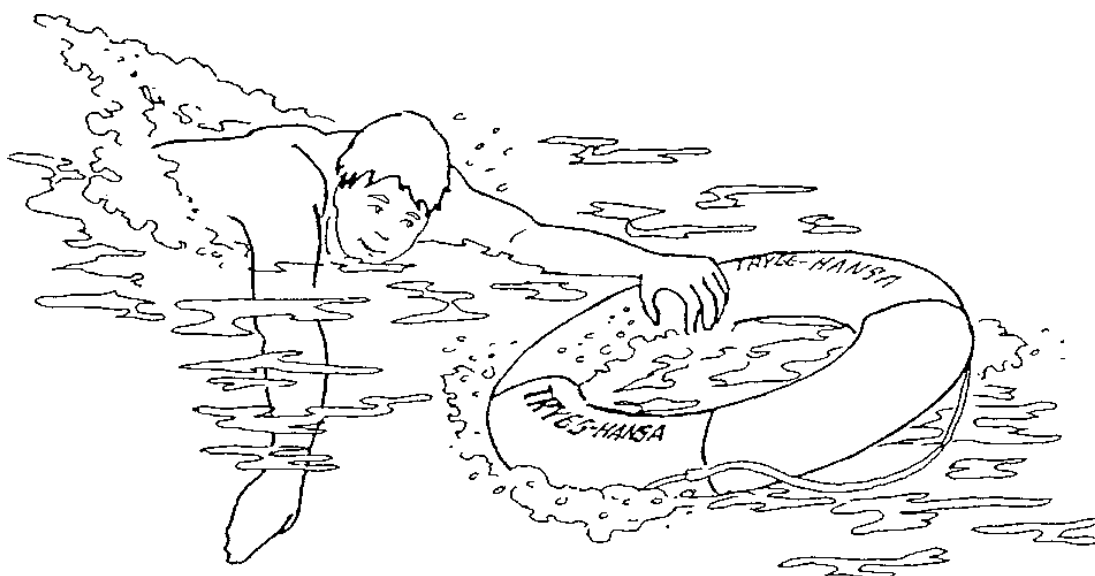
Lagmedlem 1 halar nu in lagmedlem 2. Under indragningen måste lagmedlem 2 ligga helt slapp, utan att hjälpa till på något sätt tills bojen passerar / stöter mot banans kortsida. Bojen får inte heller resas om indraget redan påbörjats. Skulle detta ske, blir laget diskvalificerat.

Momentet är klart när bojen passerar / stöter emot banans kortsida. Detta är startsignal för moment nr 2.

### 3.2 UTSIM MED LIVBOJ

Bojen ligger innanför tävlingsbanans kant och inom banans bredd. Vid behov markeras bojens plats se "Tävlingsbanan".

Lagmedlem 2 tar bojen utan hjälp och simmar ut 25 meter. Bojen ska föras med armen/armarna och/eller överkroppen tills bojen stöter mot eller passerar banans kortsida.



### 3.3 BOGSERING MED LIVBOJ

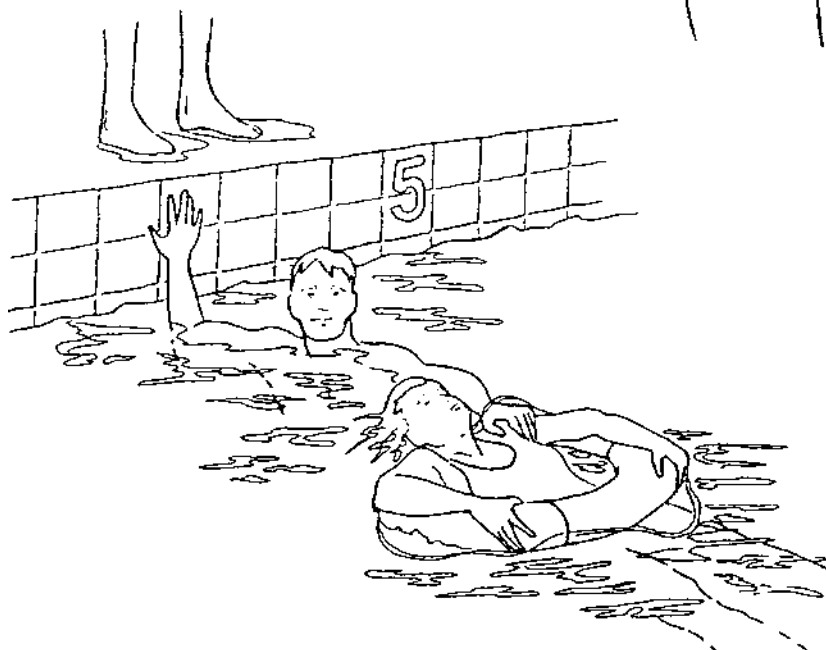
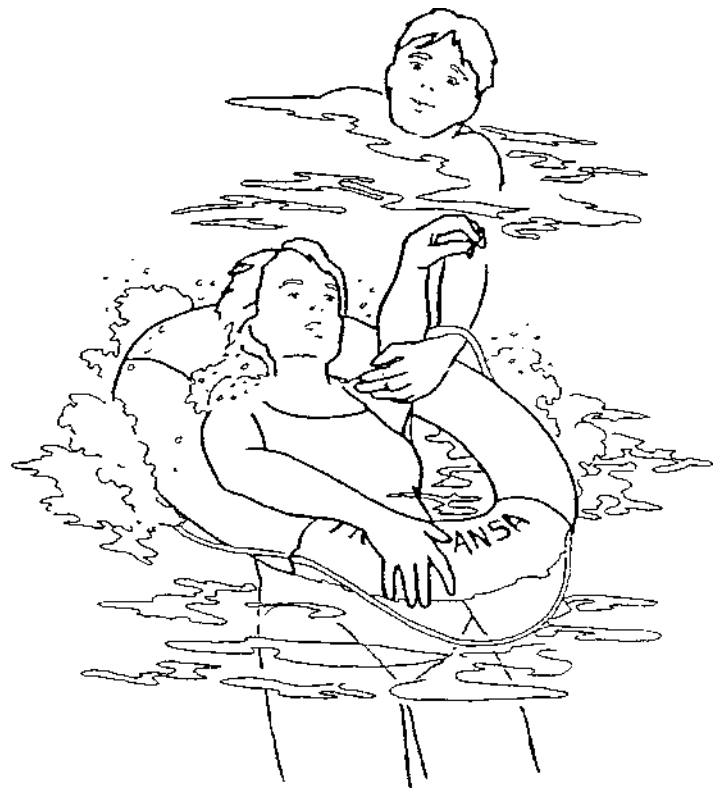
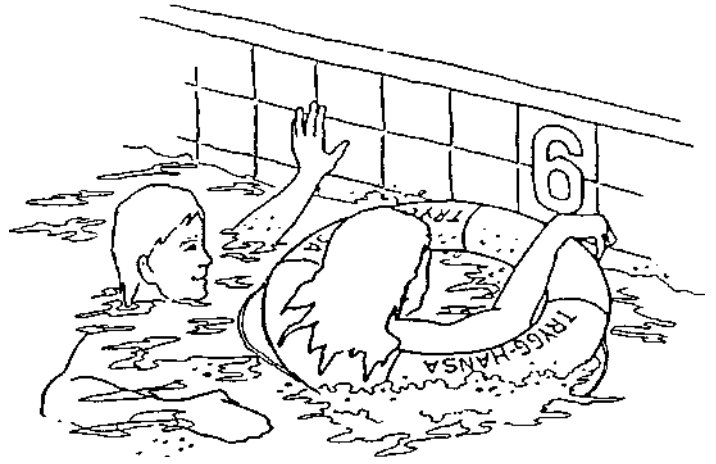
Lagmedlem 3 finns i vattnet, vid banans bortsida, då tävlingsmoment 1 startar. Då moment 2 avslutas i och med att lagmedlem 2 för bojen mot eller över banans kortsida startar moment 3. Lagmedlem 3 ska då ha minst en hand mot eller bortom banans kortsida. Lagmedlem 3 får inte nudda bojen för än den passerat eller stött emot banans kortsida.

Lagmedlem 3 "räddaren" ska nu bogsera lagmedlem 2 "offret" tillbaka till banans andra kortsida. Offret skall själv eller med hjälp av räddaren ta sig in i bojen.

När bogseringen startar får båda göra fränskjut från bassängens kortsida eller botten.

Senast när räddaren med huvudet passerar en linje 5 meter från den kortsida där momentet startade ska offret ligga slappt och fixerat inne i bojen med huvudet och båda armarna. Räddaren ska ha kontakt med både offret och bojen och får under bogseringen inte knuffa eller skjuta offret framför sig.

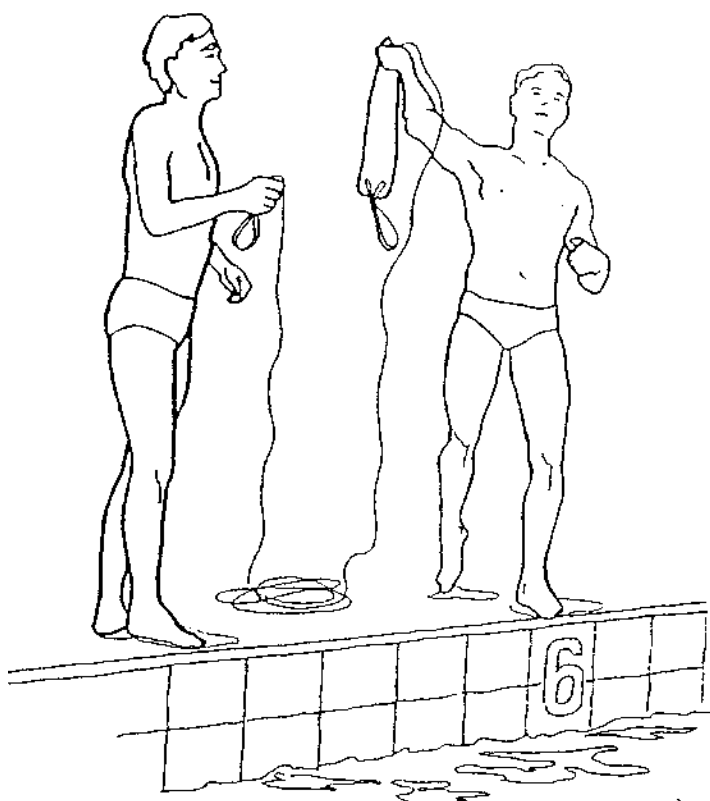
Momentet är klart då räddaren slår handen i eller passerar banans kortsida. Detta är startsignal för moment 4.



### 3.4 BOGSERING AV LIVRÄDDNINGSDOCKA

Lagmedlem 1 hoppar i efter dockan som ligger på botten, på rygg med dockans mittmarkering på 10-meterslinjen och med huvudet i färdriktningen.

Den tävlande tar upp dockan och måste inom 5 meter bryta vattenytan med dockans huvud (före 15-meters markeringen). Dockan bogseras därefter till banans andra kortsida. Bogseringen utförs med valfri fattning, dock inte om dockans hals, haka, mun eller näsa.



Under bogsering med lina är fattning om dockans hals, haka, mun eller näsa ej tillåten.

Laget är i mål då den tävlande vidrör bassängkanten med handen eller passerar mållinjen. Vid eller efter målgång får dockans huvud inte vidröra bassängens / banans kant

Under bogseringen ska en hand vidröra dockan hela tiden. Dockan får inte knuffas eller skjutas eller doppas och dockans ansikte måste tydligt befinna sig ovanför vattenytan. Brott mot denna regel medför diskvalificering. Tappar man dockan så blir laget diskvalificerat.

Vid vändning skall banans kortsida vidröras och dockan hållas med minst en hand. Efter vändning börjar bogsering av dockan tillbaka mot målet.

Då lagmedlem 1 vänt, kastar lagmedlem 2 eller 3 ut linan till lagmedlem 1. När lagmedlem 1 når och fattat tag i linan kan hon / han dras in av lagmedlemmarna 2 och 3.

Lagmedlem 2 och 3 får vid behov göra upprepade kastförsök för att komma så långt som möjligt. Om de tappar hela linan i vattnet får en av dem hoppa i och simma efter den. Skulle kastlinan passera banmarkeringen ska hela linan dras in för ett nytt försök.

