

# KURS I YTBÄRGNING



**FÖRHANDSUPPGIFTER  
SÄKERHETSDIREKTIV**



## PÅKLÄDNING AV YTBÄRGARE och service av utrustningen BILAGA 1

### Kontrollera utrustningen

Väska med ytbärningsutrustning skall innehålla åtminstone följande:

#### Ett varmt mellanställ

Ylleträkt eller liknande

Sockor

Handskar



#### Ytbärningsutrustningen

Ytbärningsdräkt + handskar (om inte handskarna är fästade i dräkten)

Cyklopöga och snorkel

Räddningsväst \*

Kniv

Säkerhetslina

Isdubbar

Handlampa

Simfenor



\*) Bruksanvisning för räddningsväst



### Service och hantering av dräkten

Torka alltid dräkten **både på in- och utsidan** efter användningen

- dräkten kan mögla även på insidan!!
- vänd vid behov dräkten avig

### Service



Smörj dragkedjan.



Bred ut smörjmedlet.



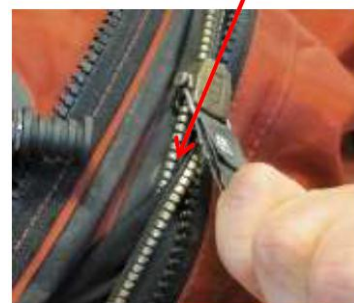
Sätt talk på manschetterna vid hals- och handledsöppningarna.

### Hantering

#### *dragkedjan*



Böj aldrig dragkedan i en skarp böj!



Akta så inget kommer emellan när du drar fast dragkedan.

#### *neoprenhuva*



Klä aldrig av dig en huva genom att dra i ansiktsmanschetten eller i huva!



Påbörja avklädningen genom att utvidga halsöppningen.

#### *gummihuva*



Klä aldrig av dig en gummihuva genom att dra i den, utan genom att lyfta i **mellankragen**.



Påklädning av ytbärgningsutrustningen

1. Börja med att klä på ett varmt mellanställ och ta av alla smycken och klockan.

Tvådelat, varmt mellanställ  
(t.ex. ylle)



Yllesockor

*J. Saario*

2. Därefter klär man på sig dräktens nedre del.  
Fatta tag i hängslena så du ser skillnaden mellan vänster och höger byxben; stig in i byxbenen.

Dra upp hängslena  
över skuldrorna.



OBS!  
Sitt aldrig på  
dragkedjorna!







3. Som följande tar man på sig kniven.

Kniven kan t.ex. fästas  
på insidan av benet.



4. Efter detta klär man på sig dräktens överdel. Påklädningsordningen beror på hur dragkedjorna är placerade.

Först **ärmarna** om drag-  
kedjan finns på framsidan.

Först **huvan** om drag-  
kedjan finns på baksidan.



OBS!  
Om dräkten är försedd  
med lösa handskar skall  
manschetterna runt arm-  
lederna talkas innan  
påklädningen.



OBS!  
Om dräkten är för-  
sedd med fasta  
mellanhandskarna  
innan ärmarna.



5. Påklädning av huvan.

**Neoprenhuva**



Dra huvan upp över huvudet. Töj ut halsdelen och huvan (1), varefter huvan dras ned över halsen (2).



Dra sedan huvan uppåt över huvudet och justera vid halsmanschetten.

**Påklädning av gummidräkt**



Se till, att halsmanschetten är talkad. (Underlättar påklädningen och minskar risken att söndra manschetten)



Fatta ett ordentligt tag i halsmanschetten med båda händerna. OBS! Använd hela handflatan, inte bara fingrarna!

Tag ett djupt andetag och dra därefter halsmanschetten från pannan över huvudet ner över halsen.



Dra upp huvan över huvudet. Justera därefter halsmanschetten så den inte klämmer för mycket runt halsen.





6. Att stänga dragkedjan.

**Dragkedjan på framsidan**

Medhjälparen stänger dragkedjorna (först den inre). Ytbärgaren kontrollerar, att dragkedjorna är stängda.

OBS! Stäng dragkedjan noggrant och se till, att inga föremål kommer in i dragkedjan som kan söndra den.



**Dragkedjan på baksidan**



Ta på mellanhandskarna innan man trär i armarna.



OBS! Ärmarna kläs på tillsammans med medhjälparen som ser till, att dragkedjan inte går sönder.



OBS! Stäng dragkedjan noggrant och se till, att inga föremål kommer in i dragkedjan som kan söndra den.



Ytbärgaren kontrollerar, att dragkedjorna är stängda.

**Att tömma dräkten**

Till slut hukar sig ytbärgaren och tömmer ut all överlopps luft ur dräkten via ventilen.



Öppna ventilen genom att skruva den motsols tills luften slutar strömma ut.







7. Påklädning av ytbärgningsutrustning.



Längst underst på ytbärgaren fästs säkerhetslinan på ett säkert sätt dvs. med en slinga, en pålstek eller en rem.



Som följande klär man på sig räddningsvästen, cyklopögonen och snorkeln samt isdubbarna vintertid.



Om dräkten är försedd med lösa handskar kläs dessa på som följande.



**Påklädning av simfenorna**



Medhjälparen står på simfenan framför ytbärgaren och ytbärgaren "sparkar" in foten i simfenan.



Medhjälparen förflyttar sig bakom ytbärgaren som lyfter sin häl medan medhjälparen drar remmen bakom ytbärgarens häl.





8. Kontroll av utrustningen.

**Efter påklädningen kontrollerar ytbärgaren sin utrustning** (nerifrån uppåt)

*simfenor  
kniv  
säkerhetslina  
räddningsväst  
dräktens dragked är stängd  
cyklopögonen  
isdubbar (på vintern)  
lampa (då det är mörkt)*



*simfenor  
kniv  
säkerhetslina  
...*



OBS! Medhjälparen har en räddningsväst.

OBS! Medhjälparen kontrollerar att säkerhetslinan inte lossnar genom att dra i den.

**Att klä av sig utrustningen**

Utrustningen kläs av på samma sätt som den kläs på men i motsatt ordning som påklädningen.

**VIKTIGT!** Se anvisningen hur man klär av sig huvan på nästa sida!

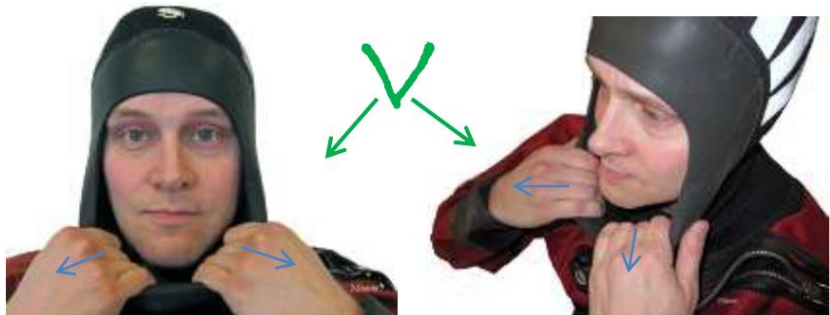


9. Att klä av sig huvan.

**Neoprenhuvan**



Klä aldrig av dig en huva genom att dra i manschetten eller i huvan!



Påbörja ALLTID avklädningen genom att utvidga halsöppningen!



Töj ut halsmanschetten och lyft huvan uppåt.



**Gummi-huvan**



Ta ett djupt andetag, tryck hakan mot bröstet och lyft huvan uppåt framför munnen (få ut haken ur huvan).



Fatt tag i huvans bakdel och lyft manschetten upp på bakhuvudet, DRA den INTE!



Fatta med båda händerna i mellanmanschetten och lyft bort huvan och töj samtidigt ut manschetten när du lyfter huvan uppåt.



## SÄKERHETSDIREKTIV FÖR ÖVNINGAR

1. Under alla övningar skall det finnas ordnad första hjälp.
2. Du får inte delta i övningarna om du är sjuk eller håller på att tillfriskna från någon sjukdom.
3. Om du känner följande symptom under övningens gång bör du avbryta utförande omedelbart:
  - tilltagande smärta i bröstet
  - kraftig andnöd som inte är normal i förhållandet till tillfället och belastningen
  - onormal trötthet, svindel eller känsla av yrsel
  - kraftiga smärtor i vaderna
  - illamående
  - störningar i medvetandegraden
  - du känner, att du inte mår som normalt

Du skall omedelbart meddela om symptomen åt utbildaren som leder övningen eller åt övervakaren av övningspunkten.

4. Man kan inte delta i övningar under påverkande av alkohol eller andra droger.
5. Vid ett nödfall används kommandot "**VERKLIG FARA**" varvid övningen avbryts omedelbart och man påbörjas den nödvändiga vården i enlighet med situationen.
6. Utbildarna bör försäkra sig om övningsplatserna säkerhet.
7. Innan man går i vattnet bör man med eleverna repetera:
  - säkerhetssignalerna
  - kontrollen av utrustningen