

## Erityisohje Lehmijärvelle

Salon Uimareiden valmennusryhmäläiset (kilpauinti) aloittavat syyskauden aina Lehmijärvellä. Lehmijärvellä harjoittelu tuo lisähaasteita turvallisuuteen.

Ennakoitavat vaaratilanteet	Todennäköisyys	Toimenpiteet
Hätätilanne avovedessä	Mahdollista, kuitenkin epätodennäköistä	Alla ohje
Laiturin naulasta haava	Mahdollista, kuitenkin epätodennäköistä	Haavan sitominen
Lenkkipolulle eksyminen	Mahdollista, kuitenkin epätodennäköistä	Ryhmässä etsintä

Avovedessä uudessa kilpauimareillakin on suurempi todennäköisyys hukkoa kuin uima-altaassa. Etäisyydet voivat olla pitkiä, järveen voi tulla aallokkoa, vesi voi olla kylmää ja järvi on syvä. Tästä syystä uimareiden uintitaito pitää arvioida jo ennen veteen menoa ja uudestaan rannassa. Lähtötasoa katsoessa päätetään, ketkä voivat uida järvessä ja minkälaisen reitin. Reitti suunnitellaan niin, että uidaan aina rannan suuntaisesti välttämällä suoraan järven yli uimista, koska tällöin etäisyys rantaan on pitkä. Uimareilla on turvaparit, eli he huolehtivat toinen toisistaan ja uivat samaan tahtiin. Uimarit uivat ryhmässä värikkäät uimalakit päässään, jotta he näkyvät pitkälle. Uimareilla on mukana aina vähintään yksi valvoja, joka on vedessä (uimassa heidän kanssaan, veneellä tai laudalla). Mikäli vedessä on useampi valvoja, pyritään siihen, että joku heistä olisi laudalla tai veneellä. Rannalla on myös valvoja, joka vahtii uimareita. Vedessä mukana olevalla valvojalla/valvojilla tulee olla kelluttava pelastusväline mukanaan. Uimaan ei mennä, jos on ukkosta tai aallot ovat liian korkeat.

Uintireitit:

1. Nuoremmat uimarit ovat uineet laiturilta (etäisyys rannasta koko matkan ajan korkeintaan 50m) pikku saareen ja takaisin.
2. Vanhemmat uimarit ovat uineet laiturilta hyppytornien suuntaan (etäisyys rannasta koko matkan ajan n. 100m) rannan suuntaisesti niemennokkaan ja takaisin.
3. Vanhemmat uimarit ovat uineet myös laiturilta hyppytornien suuntaan (etäisyys rannasta pääosin n. 100m) rannan suuntaisesti niemennokkaan, siitä uineet saarelle ja kiertäneet sen, jonka jälkeen takaisin rantaan. Huomioitavaa että saareen mennessä etäisyys rannasta hetkellisesti kasvaa ja riski on suurempi.

### Toiminta hätätilanteen sattuessa vedessä

Mikäli vedessä olevalla tulee hätä, hän itse tai turvapari huutaa apua ja vedessä oleva valvoja menee apuun. Uhria pyritään rauhoittamaan. Mikäli mahdollista yritetään saada

hänet uimaan itse lähimpään rantaan. Jos uimari ei pysty uimaan itse rantaan, valvoja pelastaa hänet pelastusvälineellä. Yhdessä he pyrkivät lähimpään rantaan.

Mikäli uimari katoaa uudessaan, tiedustellaan turvaparilta missä hänet nähtiin viimeksi. Yksi ryhmästä tai toinen vedessä oleva valvoja lähetetään rantaan hälyttämään apua. Sen jälkeen ryhmästä muodostetaan sukellusketju ja uimaria yritetään etsiä veden alta. Uimarit ottavat toisiaan käsistä kiinni ja sukeltavat rintamana yhteen suuntaan kerrallaan.