

Räddningsplan

FSOM 2026

Finlands Svenska Orienteringsförbunds Mästerskap

31.7 - 2.8.2026 Solf

1. SYFTET MED PLANEN

Den här räddningsplanen ska handleda personal som ordnar en tillställning i säkerhetsrelaterade frågor och klargöra ansvar och skyldigheter som gäller säkerheten.

De som ordnar denna offentliga tillställning förbinder sig att följa räddningsplanen och att med hjälp av den förbättra den gemensamma säkerheten!

Allmänna uppgifter om tillställningen:

Tillställningens namn:	Finlands Svenska Orienteringsförbunds Mästerskap 2026
Tillställningens tidpunkt: <i>datum och klockslag</i>	31.7.2026 kl 16:00-ca.22:00 1.8.2026 kl 09:00-ca.18:00 2.8.2026 kl 07:30-ca.18:00 Tillställningen avslutas alla dagar när alla deltagare kommit sig till mål.
Plats: <i>namn, adress och kommun</i>	FSOM's Tävlingscentraler i Solf, 31.7.2026 Solf centrum, Sprintens tävlingcentral är belägen vid tallparken, Tallbackvägen 1-3 65450 Solf 1.8-2.8.2026 i terrängen i Musan (uttalas Moson) som är beläget i Finnmosse. Tävlingscentralens parkering Finnefarm, Långmossvägen 419 65450 Solf. Räddningsväg till tävlingscentralen ordnas via åker- väg. Se karta i bilaga.
Arrangör: <i>namn på den ansvariga arrangören, FO-nummer, kontaktuppgifter</i>	Solf IK orientering, FO-nummer: 0180947-7 https://fsom.idrott.fi/ Kontaktuppgifter se nedan.
Arrangörens kontaktperson: <i>namn och kontaktuppgifter</i>	Solf IK orienterings Tävlingsledare och kontaktperson, alla dagar: Rosmarie Finne 0505444045
Säkerhetsansvarig:	Säkerhetschef: Annsofie Finne 0505424336 Trafik & Parkering: Sköts av Solf IK Skidsektion
Tillställningens säkerhetspersonal: <i>antal ordningsvakter och annan säkerhetspersonal, deras placering och uppgifter. Vid större tillställningar redovisas arrangemangen, till exempel ett schema över organisationen, organisationens interna kommunikation och larmförbindelser, mer detaljerat till exempel i en separat bilaga.</i>	Vid tävlingscentrum, startområdena och parkeringen ca.60 pers. Vid varje punkt finns det minst 2st funktionärer. En säkerhetsansvarig, säkerhetschefen. Trafikvakter vid sprint tävlingen för att trygga löparna vid övergångar av huvudväg. Första hjälp har ordnats via Röda korset.

Beskrivning av tillställningen: <i>detaljerad beskrivning av tillställningen och dess gång, program osv..</i>	Orienteringsmästerskaps tävling för alla åldrar. Fredag 31.7 Sprint-tävling, med första start kl.18:00. Alla deltagare anländer från Strandvägen till Solfvägen. Vägvisning till parkeringsplatser börjar vid korsningen av Solfvägen och Strandvägen. Sprint-tävlingen löps i Solf centrum och för att trygga säker löpning kommer vi placera ut tillräckligt med funtionärer vid övergångarna, de ansvariga trafikvakterna har genomgått minst tieturva 1-kursen. Lördag 1.8 Långdistans. Första start kl.11.00. Parkering på åker vid FinneFarm. Promenad längs skogsstig till tävlingscentral ca.750m Söndag 2.8 Stafett. Starten sker kl.09:00 på samma plats som lördag.
Uppskattat deltagarantal: <i>uppskattning av hur många personer som samtidigt är närvarande</i>	Tillställningens totala deltagarantal uppskattas till ca.500deltagare / dag, i åldern 8-95år.
Tillställningens särdrag: <i>eventuella särdrag hos tillställningen så som flytgas och andra farliga kemikalier, öppen eld, extremegrenar, djur, tillfällig inkvartering eller tältning osv. Om tillställningen innehåller tjänster eller verksamheter som ordnas av en fristående producent av evenemangstjänster ska också genomförandet av samarbetet mellan arrangören och den fristående serviceproducenten redovisas. Eventuella separata räddningsplaner eller säkerhetsdokument ska bifogas till räddningsplanen för tillställningen.</i>	Vid tävlingscentralen på fredag kommer finnas möjlighet att köpa grillkorv, användning av gas-grill. Elektricitet lånas från närliggande grannar. Vid tävlingscentralen på lördag och söndag kommer det finnas möjlighet till mat, samt grillkorv. Tillgången till el är begränsad i terrängen så kommer det ordnas med bränsledrivna el-aggregat på plats. Vid varje punkt med ökad brandrisk kommer det placeras ut tillräcklig släckningsutrustning och ansvarig personal alltid på plats. Vid ökad brandrisk t.ex. extremt torrt i terrängen, dubblas släckningsutrustningen.
Platsens särdrag: <i>möjlighet att klättra och risk att falla ner, vattendrag, stora trafikleder, avlägsen plats, mörker, tillställning i terrängen, dåliga vägförbindelser, ö eller holme osv.</i>	All tävlingsverksamhet kommer att följa myndigheters instruktioner och rekommendationer. Sprintorienteringen den 31 juli 2026 kommer att äga rum i Solf tätort. Under tävlingen finns det 3st huvudsakliga övergångar i trafiken för orienterarna, dessa måste deltagarna använda för att inte riskera diskning. Lördagens särdrag Deltagarna i tävlingen stannar vanligtvis bara där under sin prestation, anländer i tid före starttiden och lämnar tävlingsområdet strax efter sin prestation.

2. UTREDNING OCH BEDÖMNING AV FAROR OCH RISKER UNDER TILLSTÄLLNINGEN SAMT TILLSTÄLLNINGENS SÄKERHETSARRANGEMANG

Faror och risker under tillställningen har utretts och uppskattats. Varje person som ansvarar för arrangemangen måste vara medveten om vilka faror och risker tillställningen hotas av, vad farorna och riskerna orsakas av och vilka följder de kan ha. För varje observerad risk och fara har det planerats preventiva åtgärder, beredskapsarrangemang och handlingsanvisningar ifall en risk blir verklighet. Alla som ansvarar för arrangemangen av tillställningen måste förstå följande. Tillställningens personal är utbildad i preventiva åtgärder, beredskapsarrangemang och handlingsanvisningar ifall en fara eller risk blir verklighet. Ansvaren är tydligt fördelade i fråga om varje risk. Konsekvenserna av fara eller risk kan vara till exempel avbrytande eller tillfälligt avbrytande av tillställningen, personskador eller lösöreskador.

Fara/risk	Olycksfall/sjukdomsattack
Orsaker	- någon snubblar, faller omkull, halkar eller faller ner bland annat till följd av ojämnheter på golvet, i terrängen eller i konstruktionerna på tillställningsplatsen - tillfälliga konstruktioner faller omkull eller rasar - trasig elapparat eller elledning - flytgas och andra farliga kemikalier - trafik - varm eller kall luft - störande beteende, folkträngsel, matförgiftning
Preventiva åtgärder och beredskap	- laktta och ingrip i halka och ojämnheter i golv, terräng och i konstruktioner Skaffa utrustning för halkbekämpning och andra redskap för att avgränsa och märka ut farliga områden. - Skydda ledningarna på gångarna med kabelrännor eller dylikt Använd utomhus endast elledningar som är avsedda för utomhusbruk. - laktta tillräcklig försiktighet och omsorg vid användning av farliga kemikalier så som flytgas. Förhindra utomstående att komma åt platser där farliga kemikalier förvaras och lagras. - Gör vid behov upp en trafikplan för tillställningen och reservera tillräckligt många trafikövervakare. - Be publiken välja utrustning enligt vädret. Reservera tillräckligt med vatten för personal och kunder. - laktta i vilket skick kunderna är och ingrip proaktivt. - Reservera tillräckligt med personal som behärskar första hjälpen. Skylta första hjälpen-stationen synligt och skaffa tillräckligt med utrustning för första hjälpen till stationen.
Ansvar	Arrangör

Fara/risk	Brand
Orsaker	- trasig elapparat eller elledning - rökning - skadegörelse - flytgas eller andra farliga kemikalier
Preventiva åtgärder och beredskap	- Använd utomhus endast elledningar som är avsedda för utomhusbruk. Skydda elapparaterna mot nederbörd och fukt. Ta trasiga elapparater eller elledningar ur bruk. - Tillåt rökning endast på skyltade ställen. Rökning är absolut förbjuden i närheten av ställen där flytgas och andra (brand)farliga kemikalier används, förvaras och lagras. Förse rökningsställena med askkoppar och tömningskärl av obrännbart material. - Försäkra dig om att det inte finns brännbart material i närheten av matlagningsställen. Kontrollera hur mycket skyddsavstånd varje enskild apparat behöver. - Håll utrymningsvägarna hinderfria och lätta att öppna. - Håll räddningsvägarna hinderfria. - Använd svärlantandlig inredning. - Skaffa tillräckligt med primärläckningsutrustning. Skylta och placera primärläckningsutrustningen på ett ändamålsenligt sätt.
Ansvar	Arrangör

Fara/risk	Väder
Orsaker	- ovanligt varm eller kall luft - hård vind, storm, hållregn, åska, blixnar
Preventiva åtgärder och beredskap	- Följ vädret och väderleksrapporter före och under tillställningen. Reagera proaktivt på situationer. Ställ in eller avbryt vid behov tillställningen. - Be publiken välja utrustning enligt vädret. Reservera tillräckligt med vatten för personal och kunder. - Fäst tillfälliga konstruktioner med ändamålsenliga tyngder. Kontrollera innan tillställningen börjar och regelbundet under tillställningen i vilket skick alla tillfälliga konstruktioner är. Intyg över uppförande av större tillfälliga konstruktioner är obligatoriskt. Ta reda på gränserna för säker vindstyrka vid de tillfälliga konstruktionerna och hur du ska handla om vindstyrkan överskrider gränsen. - Välj helst material som släpper igenom vind.
Ansvar	Arrangör

3. DETALJERADE SÄKERHETSARRANGEMANG

Primärsläckningsutrustning

Anvisning: På offentliga tillställningar används minst 6 kg pulversläckare vars effektklass i allmänhet är minst 34 A 183 BC; 6 l vätskesläckare vars effektklass i allmänhet är minst 43 A; 6 l skumsläckare vars effektklass i allmänhet är minst 34 A 183 B; eller 5 kg koldioxidsläckare (effektklass minst 89 B) i anslutning till elapparater. Minst en släckare och en släckningsfilt ska placeras i anslutning till platser där flytgas används. I anslutning till fritöser rekommenderas livsmedelsbrandsläckare av klass F. Handbrandsläckarna ska kontrolleras med jämna mellanrum. Primärsläckningsutrustningen ska skyltas på ändamålsenligt sätt. Vid behov måste skyltningen ökas om till exempel de tillfälliga konstruktionerna eller inredningen försämrar skyltarnas synlighet.

Kvalitet	Antal (st.)
Pulversläckare (6 kg)	
Vätskesläckare (6 l)	
Skumsläckare (6 l)	2
Koldioxidsläckare (CO ₂ , 5 kg)	1
Snabbrandpost	
Släckningsfilt	1

Primärsläckningsutrustningen är skyltad och alla primärsläckare är tillgängliga utan hinder. De tillfälliga konstruktionerna och inredningen har iakttagits med tanke på skyltarnas synlighet. Före tillställningen och regelbundet under tillställningens gång kontrolleras att primärsläckningsutrustningen är användbar och kan nås utan hinder. Baskartan, som ingår som bilaga, visar var primärsläckningsutrustningen finns.

Första hjälpen

Man har reserverat ett tillräckligt antal personer som arbetar med första hjälpen med iakttagande av riskerna under tillställningen. Man har också reserverat tillräckligt med första hjälpen-material, och första hjälpen-stationen är skyltad synligt. Den ansvariga för första hjälpen, den övriga första hjälpen-personalen och första hjälpen-materialet anges i första hjälpen-tabellen nedan.

Den ansvariga för första hjälpen	Namn: Nadja Weckström (fredag och lördag) Röda korset Telefon: +4793070506 E-post: nadja.weckstrom@gmail.com Namn: Laura Palmberg (söndag) Telefon: 050 4339072			
Jourtid:	Fredag 31.7.2026 kl.17:30-20:30 2st Lördag 1.8.2026 kl.10:00-15:00 3st Söndag 2.8.2026 kl.08:00-14:00 3st			
Första hjälpen-personal		Antal	Utbildning	Jourtid
	Ledning	Nadja Laura	Sjuksköterska Läkare	enligt ovan
	Jourhavande	2-3st	FHJ1 + FHJ2 eller jourbe- redskapskurs	enligt ovan
Första hjälpen-material	Rullstol, bår, hjärtstartare, filt, liggunderlag, dyna, förstahjälpmaterial, receptfria läkemedel för hemmabruk tex. för huvudvärk, allergi, utslag, ispsår, blodtrycks-, saturations och blodsockermätare. Tält.			

Tillställningen ordnas (sätt kryss i rätt ruta eller rätta rutor)	Utomhus	inomhus
	x	
Uppskattning över det största antalet personer (publik) som deltar samtidigt	500 personer	
Uppskattning över antalet personer (personalen) är närvarande samtidigt	50 personer	
Uppskattning över största tillåtna antal personer som samtidigt får delta i en utomhustillställning:	1000 personer	

Det största tillåtna antalet personer enligt bygglovet för lokalen, publiktältet eller annan motsvarande konstruktion / det beräknade största tillåtna antalet personer i en utomhustillställning får inte överskridas. Antalet personer övervakas under hela tillställningen genom att räkna personerna som går in och kommer ut samt genom att observera publikens rörelse inne på området. Om det största tillåtna antalet personer uppnås, får inte flera personer släppas in.

Räddningsvägar och andra körvägar till platsen

Räddningsvägar är körvägar som är avsedda för räddningsfordon. Före tillställningen inleds och regelbundet under tillställningens gång kontrolleras att räddningsvägar och övriga körvägar är hinderfria. Plankartan visar var räddningsvägarna och de övriga körvägarna finns.

Personalen på tillställningen är instruerade att visa räddningsverket vägen till olycksplatsen i fall av olycka. Ansvaret för att visa räddningsverket vägen är tydligt fördelat.

Avbrytande av tillställningen och evakueringsarrangemang

Störningssituationer på tillställningen, så som eldsvåda, situationer på grund av väderlek, kollaps av tillfälliga konstruktioner och störande beteende kan orsaka behov att avbryta tillställningen. Man kan vara tvungen att helt eller tillfälligt avbryta tillställningen eller en del av den. I allvarliga exceptionella situationer kan man vara tvungen att evakuera platsen eller en del av den.

Arrangören, den ansvariga personen för säkerheten eller myndigheten beslutar om avbrytande och evakuering av tillställningen.

Vid evakuering ber personalen på tillställningen publiken att avlägsna sig bort från faran och använda de närmaste utrymningsvägarna. Ljudanläggning eller megafoner på tillställningen utnyttjas för att ge publiken anvisningar.

Tillfälliga konstruktioner

Tillfällig konstruktion	Antal (st.)	Storlek
Tält		(yta och eventuellt antal personer om kunder vistas i tältet)
Annat, vad?		

För tälten efterföljs följande:

- Största tillåtna personantal ska vara dimensionerat lika som samlingslokalens personantal (se punkten om personantal).
- Tältduken ska vara av svårantändligt material (SL1, DIN4102 B1 eller motsvarande).
- Tältet ska ha minst två utrymningsvägar vars bredd motsvarar måtten för motsvarande bredd i samlingslokalen (se punkten om utrymningsarrangemang).
- Det ska finnas skyltar som visar utgångarna ur tältet.
- Tältet ska vara placerat tillräckligt långt från byggnaden.
- Vid placeringen av tältet ska också räddningsvägarna samt de närliggande byggnadernas räddningsvägar beaktas. På tältområdet reserveras räddningsvägar vars bredd är minst 3,5 meter.
- Tillverkarens anvisningar för hur tältet ska resas måste efterföljas.
- Tältet ska vara stadigt fäst vid underlaget enligt anvisningar av tillverkaren eller en behörig planerare, till exempel med hjälp av betong- eller vattentyngder.
- Vid oväder eller när vinden tilltar till över 15 m/s ska fästet av tälten effektivieras eller användningen av tält avbrytas. Människor leds bort från närheten av tälten och tälten tas ner om möjligt. Om tillverkaren har gett andra anvisningar ska man följa dem.

Plankartan ska visa var alla de tillfälliga konstruktionerna är placerade.

Tillfälliga elinstallationer och avbrott i energidistributionen

Vid användningen av elektricitet efterföljs:

- Elinstallationerna är utförda av personer och företag som uppfyller behörighetskraven.
- Ledningar vid förbindelseleder och utrymningsvägar ska skyddas med t.ex. kabelrännor, gum-mimattor, genom att sänka ner dem i marken eller lyfta upp dem. Installationen av el och andra ledningar får varken orsaka olägenheter för eller äventyra gång- och cykeltrafiken utanför tillställningsområdet. Vid eventuella kabelinstallationer ska man använda reflekterande material och varnande vägmärken.
- Använd utomhus endast elledningar som är avsedda för utomhusbruk.
- Elapparater som används utomhus är skyddsjordade, skyddsisolerade eller fungerar med skyddsspänning. Om det är torrt utomhus kan man tillfälligt också använda skyddsjordade eller skyddsisolerade apparater för inomhusbruk. I dessa situationer ska apparaterna vara isolerade från marken och skyddade mot regn och fukt.
- Över tillfälliga elinstallationer ska det finnas ett installationsintyg som är tillgängligt på tillställningsplatsen.

Vid användningen av aggregat efterföljs:

- Aggregaten är placerade tillräckligt långt bort från byggnader, konstruktioner, trafikleder och publikområdet.
- Vid användning av aggregat iakttas säkerhetsarrangemangen i punkten om farliga kemikalier.
- En handbrandsläckare av effektklass 34 A 183 BC samt tillräckligt med absorptionsmedel ska placeras i närheten av aggregaten.

Plankartan visar var aggregaten finns.

Vid avbrott i energidistributionen följs:

- Belysningen av utrymningsvägarna är säkerställd även vid avbrott, till exempel med batterisäkrade utrymningsskyltar, aggregat eller bärbara lampor.
- Man är beredd på att ge människor instruktioner med megafoner eller ljudanläggning som säkerställts med reservkraft.

Farliga kemikalier

Farliga kemikalier som används på offentliga tillställningar är till exempel de typiska flytgas och flytande bränsle för aggregat.

Användningsändamål för flytgas (*sätt kryss i rutan för användningsändamål i tabellen*):

Matlagning/uppvärmning	x
Annat, vad?	

Sammanlagd mängd flytgas som används	(kg)
Sammanlagd mängd flytgas som lagras	(kg)

Användningsändamål för övriga farliga kemikalier (*kryssa för användningsändamål i tabellen*):

Uppvärmning av byggnad/tält/område	
Elproduktion	x
Annat, vad?	

Övriga farliga kemikalier som används	(förteckning)
Sammanlagd mängd övriga farliga kemikalier som används	(liter)
Sammanlagd mängd övriga farliga kemikalier som lagras	(liter)

I fråga om farliga kemikalier iakttas följande:

- på tillställningsplatsen förvaras endast så mycket farliga kemikalier som är nödvändigt med tanke på verksamheten
- vid användning av farliga kemikalier iakttas tillräcklig försiktighet
- meddelanden om brukssäkerhet av farliga kemikalier följs
- i närheten av användningsplatsen och lagringsplatsen placeras minst en 6 kg handsläckare vars effektklass är minst 34 A 183 BC samt en släckningsfilt
- lagringsplatsen är skyltad med behövliga varningsmärken enligt CLP-förordningen samt med märken om förbud mot rökning och öppen eld
- utomståendes åtkomst till platser där farliga kemikalier lagras ska hindras
- vid användning av farliga kemikalier beaktas miljöskyddet. Vätskor som är farliga för miljö har placerats i avrinningsbassänger, och i närheten av användnings- och lagringsställena har det reserverats tillräckligt med absorptionsmedel.

Vid användningen av flytgas ska **utöver ovanstående dessutom** följande efterföljas:

- använd huvudsakligen flytgasflaskor på 5 eller 6 kg
- kompositflaskor rekommenderas
- alla flytgasflaskor i området ska vara kopplade till förbrukningsapparater
- eventuella reservflaskor och tomma flaskor ska förvaras i lagerutrymmen som utsetts på förhand
- flytgasanordningarna ska ha CE-märkning

- alla flytgasslangar ska uppfylla de krav som ställs dem
- flytgasslangarna får inte ha t-stycke utan avspärrningar
- kontrollera flytgasapparater och -installationer innan de tas i bruk, speciellt fogarna i flytgasslangar (t.ex. med tvållösning)
- använd inomhus endast sådana flytgasapparater som lämpar sig för inomhusbruk Kontrollera att apparaten lämpar sig för inomhusbruk av tillverkaren eller ur bruksanvisningen.

Plankartan visar de platser där flytgas används eller lagras.

4. INTRODUKTION OCH ANVISNINGAR TILL PERSONALEN OCH PUBLIKEN

Anvisningar till publiken:

ALLMÄN INSTRUKTION Solf 31.7-2.8.2026

VID ALLVARLIGT OLYCKS- ELLER SJUKDOMSFALL, RING 112 OCH INLED OM MÖJLIGT RÄDDNING ELLER FÖRSTA HJÄLP FÖR NÖDSAMTAL,

ANVÄND APPEN 112 SUOMI ELLER RING 112 ADRESS:

1. GÖR NÖDANMÄLAN
2. FÖRHINDRA YTTERLIGARE SKADOR
3. INLED FÖRSTA HJÄLP, SLÄCKNING ELLER RÄDDNING
4. MEDDELA ÅT TÄVLINGENS FÖRSTAHJÄLPANSVARIGE, TÄVLINGSLEDARE ELLER SÄKERHETSCHEF
5. SE TILL ATT RÄDDNINGSVÄRKET ELLER AMBULANSPERSONALEN FÅR VÄGLEDNING EFTER NÖDSAMTAL, MEDDELA ARRANGÖRERNA:
 - Tävlingsledare: Rosmarie Finne
 - Förstahjälpledare:
 - Säkerhetschef: Annsofie Finne

Ring på nytt till nödcentralen om situationen förändras!

Anvisningar till personalen

Var och en som hör till personalen ska iaktta följande anvisningar och se till att publiken iakttar dem.

Alla situationer som äventyrar säkerheten samt de vidtagna åtgärderna ska anmälas till säkerhetschefen/arrangören för tillställningen på numret Annsofie 050-5424336 / Rosmarie 050-5444045. Kontakta säkerhetschefen för tillställningen också om du upptäcker brister i arrangemang av preventiva åtgärder eller beredskap. Preventiva åtgärder och beredskapsmedel beskrivs i del två i planen. Handla enligt de anvisningar du får.

Allmänna anvisningar för förebyggande av faror och risker

1. Iaktta på tillställningsområdet bland annat sådant som kan leda till att någon snubblar, halkar, faller omkull eller faller ner, till exempel elledningar på gångleder samt halka och ojämnheter i golv, terräng och konstruktioner. Förhindra att någon rör sig i det farliga området och rätta till bristen i mån av möjlighet.
2. Kontrollera att utrymningsvägarna och räddningsvägarna på platsen är hinderfria. När du upptäcker en brist, åtgärda situationen om möjligt.
3. Ta hänsyn till förebyggande av eldsvåda. Iaktta eventuella brandkällor och ta hänsyn till förvaring av saker. Förhindra publiken att komma i kontakt med flytgas och andra farliga kemikalier. Kartlägg var den närmaste primärsläckningsutrustningen finns.
4. Iaktta fästena av de tillfälliga konstruktionerna. Om du upptäcker brister i fästena av de tillfälliga konstruktionerna, åtgärda situationen om möjligt.
5. Förvissa dig om det största tillåtna antalet personer i ditt ansvarsområde. Iaktta antalet personer i området och begränsa vid behov tillträdet till området. Om du upptäcker folkträngsel, ingrip proaktivt. Sköt också för din del handledningen och vägledningen av publiken.
6. Iaktta i vilket skick publiken är och eventuella tecken på störande beteende som börjar och ingrip proaktivt.

Vid sjukdomsattacker och olycksfall

I livshotande situationer (t.ex. en medvetslös patient, bröstsmärta, andningssvårigheter), ring genast nödnumret 112.

1. **Kalla på tillställningens första hjälpen-ansvariga genom att ringa tfn 050-5424336.** Handla enligt de anvisningar han eller hon ger. Om den första hjälpen-ansvariga inte omedelbart kan komma till platsen, följ följande anvisningar.

2. **Ta reda på vad som skett. Kan du väcka en medvetslös person?**

Väck upp honom eller henne genom att tilltala och ruska om honom eller henne. Om personen inte återfår medvetandet,

Ring nödnumret 112.

Du kan också ropa på hjälp och be de närvarande att ringa nödcentralen på tfn 112. Nödcentralen ger anvisningar som måste efterföljas.

3. **Vänd personen på rygg och kontrollera att andningen är normal. Öppna luftvägarna.**

Räta till personens huvud genom att lyfta under hakspetsen med ena handen och trycka på pannan med andra handen. **Se, lyssna och känn på andningen.** Uppskatta om andningen är normal, onormal eller om den saknas. Om du är osäker, handla som om andningen är onormal.

➔ Andningen är normal.

Vänd personen till sidoläge. Se till att luftvägarna är öppna och att personen andas normalt. Följ med och iaktta andningen ända tills professionell hjälp anländer.

➔ Andningen är onormal eller saknas.

Inled återupplivning.

4. **Inled hjärt-lungräddning.**

Placera ena handens handlov mitt på personens bröstben och andra handen ovanpå den första. Fingrarna ska vara i omlott. Tryck rakt neråt med raka armar, 30 gånger, så att bröstkorgen trycks nedåt 5–6 cm. Låt bröstkorgen höja sig tillbaka mellan tryckningarna. Frekvensen ska vara i snitt 100 gånger per minut, och får inte överstiga 120 gånger per minut. Räkna antalet högt.

5. **Blås två gånger.**

Öppna luftvägarna. Placera din mun tätt över personens mun och kläm ihop hans eller hennes näsa med dina fingrar. Blås lugnt in luft i personens lungor. Medan du blåser, kontrollera att personens bröstkorg höjs (rör sig). Upprepa inblåsningen. Två inblåsningar ska ta fem sekunder.

6. **Fortsätt återuppliva oavbrutet med rytmen 30:2** (tryck 30 gånger, blås 2 gånger)

tills den du hjälper vaknar: rör sig, öppnar ögonen och andas normalt, eller tills professionella hjälpare ger dig tillstånd att sluta eller dina krafter tar slut.

Vid brand

Anmäl branden till tillställningens säkerhetschef/arrangör på numret Annsofie 050-5424336 / Rosmarie 050-5444045 och följ sedan anvisningarna nedan.

Rädda och varna

- Håll dig lugn. Handla lugnt och sansat, men ändå snabbt.
- Rädda och varna dem som är i omedelbar fara. Utsätt ändå inte dig själv för livsfara.

Släck

- Försök släcka branden eller begränsa den genom att använda primärsläckningsutrustningen då elden ännu går att kontrollera.
- Släck inte en fettbrand med vatten, fettbränder sprider sig explosionsartat redan av en liten mängd vatten.
- Undvik att andas in rökgas. Närma dig eldsvådan först då brandsäkerhetsutrustningen är redo att användas.
- Om elden inte går att släcka tryggt, försök begränsa branden genom att stänga dörren. Äventyra inte ditt eget liv. Om dörren till det brinnande rummet är stängd och handtaget är hett eller dörren är het, öppna inte dörren.

Gör en nödanmälan genom att ringa nödnumret 112.

- Kom ihåg! Rök dödar! Dröj alltså inte kvar i ett brinnande terräng.

Hindra i mån av möjlighet att branden sprids.

Visa räddningspersonalen till olycksplatsen.

Ordningen kan variera enligt situationen!

Vid svåra väderleksförhållanden

Anmäl de svåra väderleksförhållandena till tillställningens arrangör på numret Rosmarie 050-5444045 och följ sedan anvisningarna nedan.

1. Försök lugna ner publiken.
2. Om väderleksförhållandena blir svåra, styr publiken bort från tillfälliga konstruktioner, träd och lös egendom. Om möjligt, hänvisa publiken inomhus (inte till tält!).
3. Vid oväder eller när vinden tilltar till över 15 m/s ska fästet av tälten effektiveras enligt planen som fastställts i förväg eller användningen av tält avbrytas. Människor leds bort från närheten av tälten och tälten tas ner om möjligt. Om tillverkaren har gett andra anvisningar ska man följa dem.
4. Handla enligt de anvisningar du får.

Anvisningar för hur man skyddar sig mot väderfenomen finns också på Meteorologiska institutets webbplats på adressen <https://sv.ilmatieteenlaitos.fi/varningar>.

5. BILAGOR

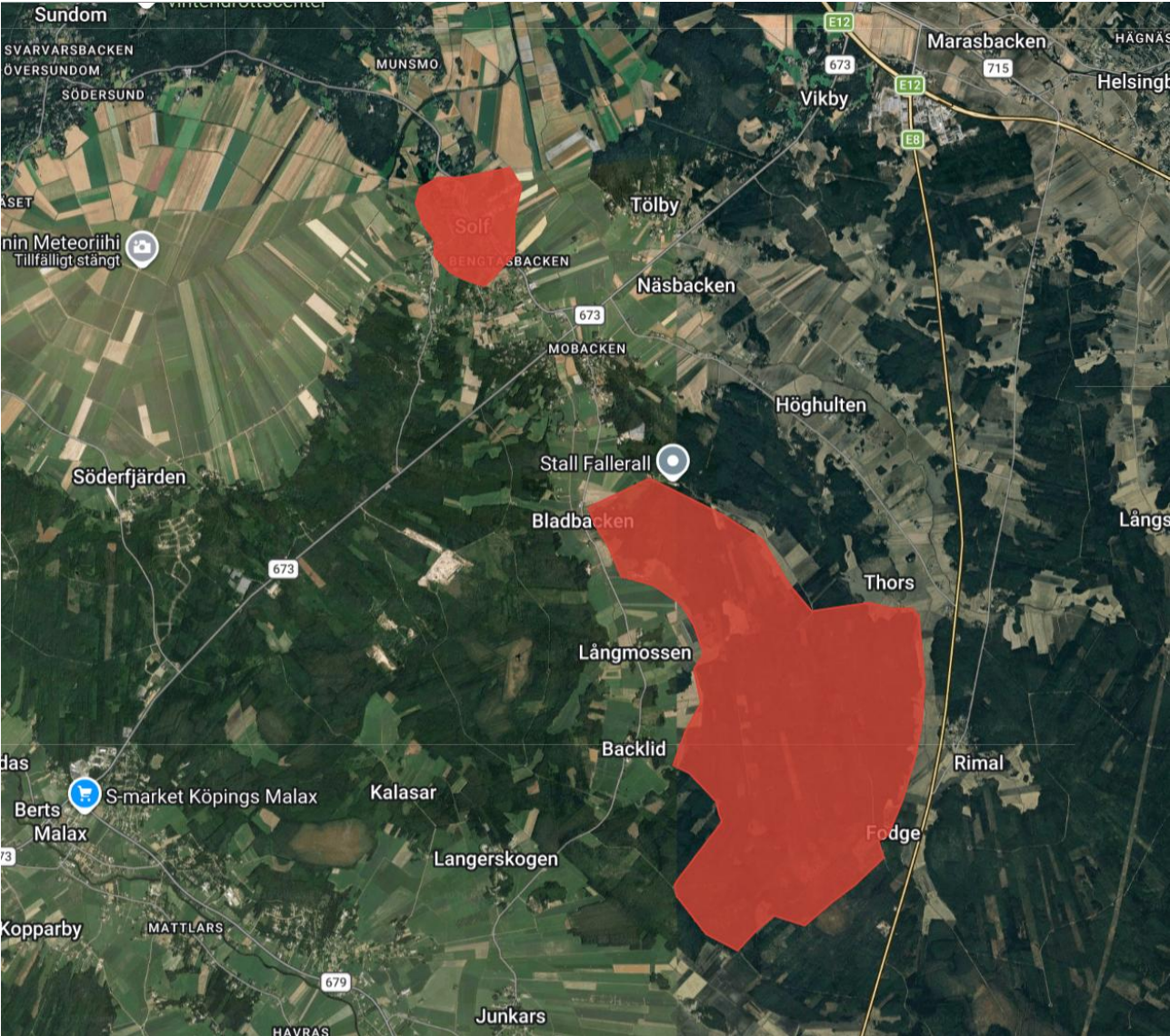
Anvisning: Sätt kryss i rutan för de bilagor som lämnats in i samband med räddningsplanen för tillställningen.

Baskarta	☒
Checklista	☒

Vid behov:

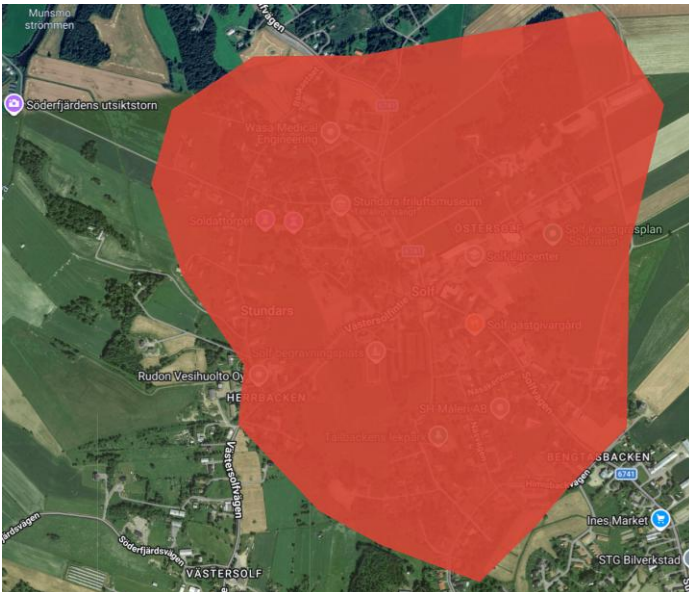
Första hjälpen-plan	☒
Trafikplan	☒
Övriga bilagor	☐

BASKARTA

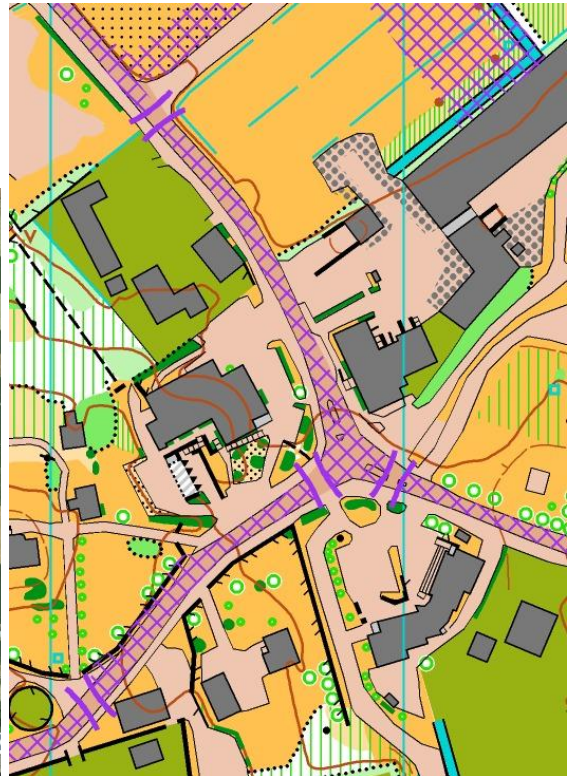


tävlingscentral vid Tallbackens lekpark

FSOM 31.7, Self



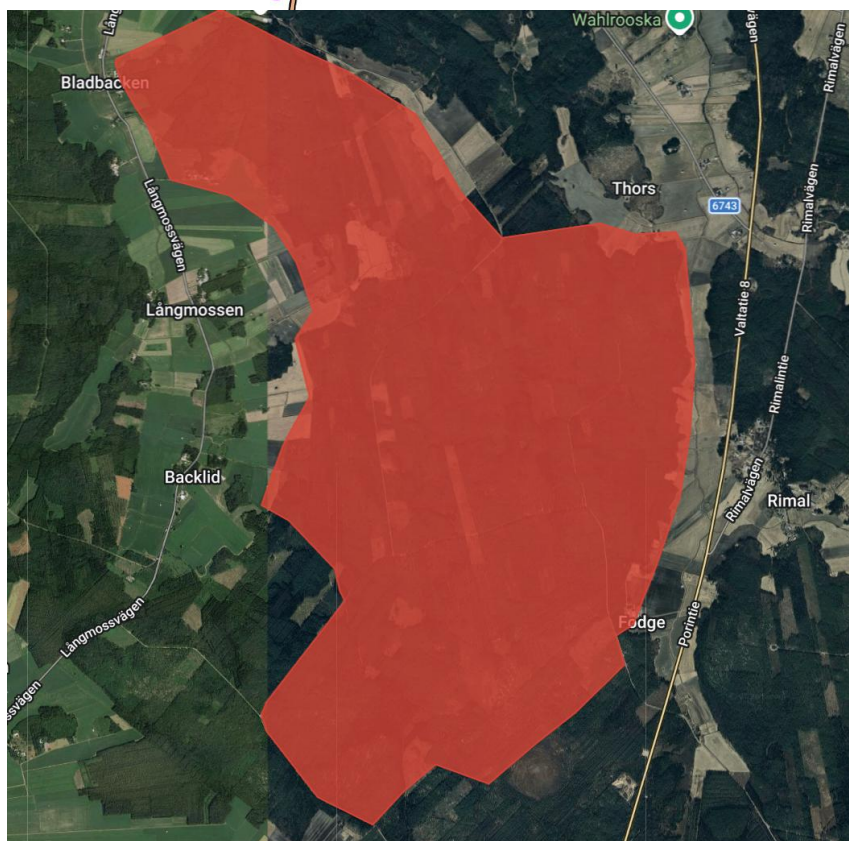
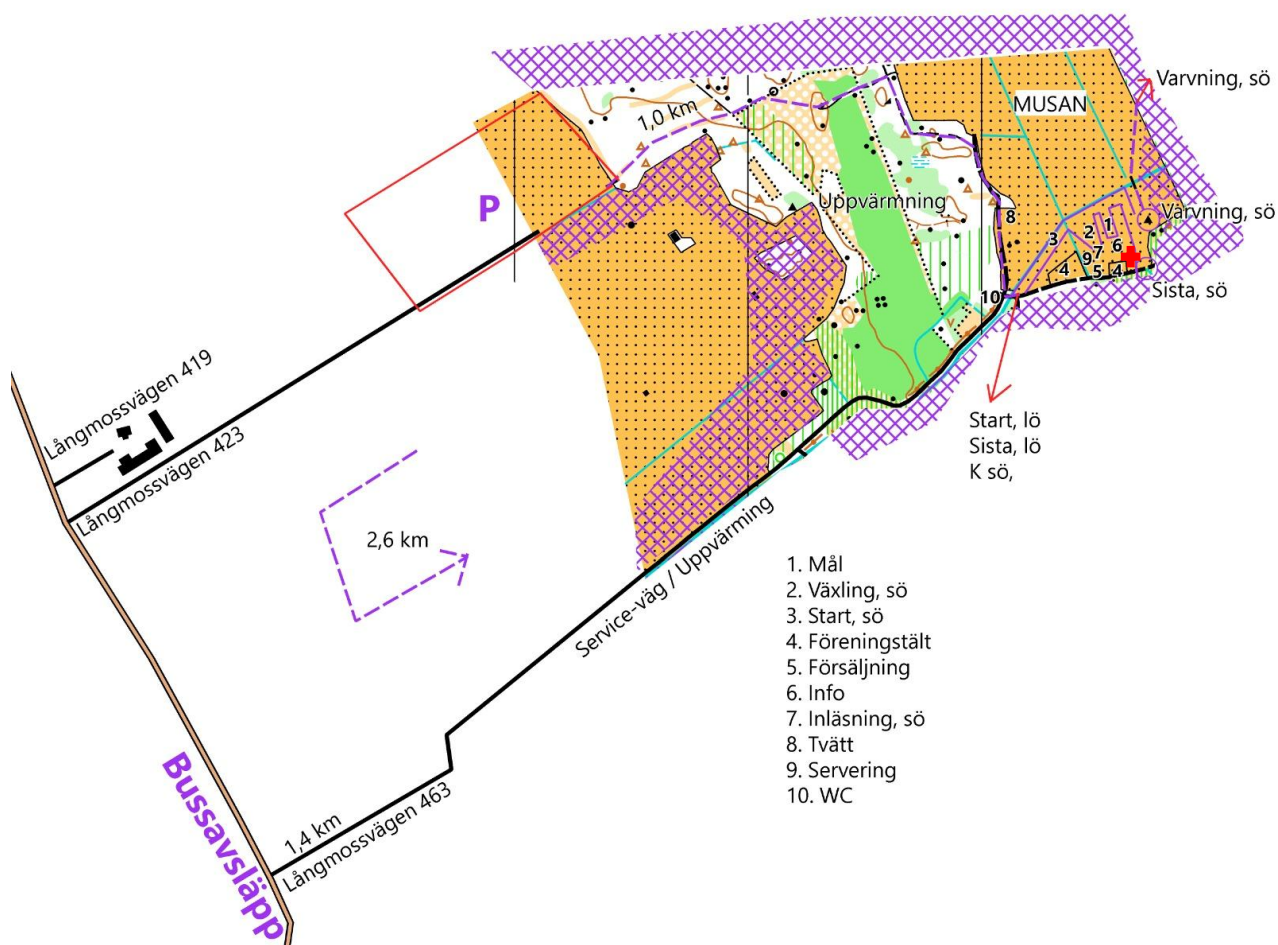
Tävlingområdet markerat



Trafikövergångar

Lördag och söndag 1-2.8.2026 tävlingscentral vid Musan.

FSOM 1-2.8, SOLF



Tävlingsområdet för lördag och söndag markerat.

CHECKLISTA

	OK	Ur bruk	Ska repareras / ansvarig
Räddningsplanen har gjorts upp och skickats till räddningsverket senast 14 dygn innan tillställningen.	x		
De behövliga anmälningarna till övriga myndigheter (bl.a. polisen, Tukes, miljö- och hälsoskyddsmyndigheterna, byggnadstillsynsmyndigheterna, regionförvaltningsverket) har lämnats och myndighetstillstånden har skaffats.	x		
Det finns tillräckligt med utrustning för en första släckningsinsats. Utrustningen kan nås utan hinder och dess läge är skyltat.	x		
En första hjälpen-beredskap som grundar sig på en utvärdering av risker har reserverats för tillställningen.	x		
Man känner till det största tillåtna antalet personer i området eller i lokalen och antalet övervakas.	x		
Räddningsvägar är adekvat skyltade och de hålls fria från hinder.	x		
Utrymningsvägar är framkomliga och hinderfria.	x		
Den inredning som används är brandsäker.	x		
Man har på förhand planerat arrangemangen för avbrytande av tillställningen och evakuering och gett anvisningar om dem.	x		
Vid tillfälliga konstruktioner efterföljs bestämmelser och anvisningar samt tillverkarens instruktioner.	x		
Vid tillfälliga elinstallationer efterföljs bestämmelser och anvisningar.	x		
Man har berett sig på avbrott i energidistributionen.	x		
Vid användning och förvaring av farliga kemikalier efterföljs bestämmelser och anvisningar.	x		
Tillställningens personal har instruerats i arrangemang av preventiva åtgärder och beredskap.	x		
Personalen har instruerats i anvisningarna för eventuell olycka.	x		
Handledningen och vägledningen av publiken har skötts.	x		