



ÖREGRUNDS BÅTKLUBB

VENTILEN



ÖREGRUNDS BÅTKLUBBS MEDLEMSTIDNING



STYRELSEN**Ordförande**

Håkan Wahlgren

V. ordf. Björn Pettersson

Sekreterare

Anders Eriksson

Kassör

Kerstin Olsson

Övriga ledamöter

Mats Elfsberg

Per Andersson

Björn Mannby

Suppleanter

Janne Palm

Daniel Jansson

**SEKTIONER/KON-
TAKTPERSONER****Ungdom/Segel:**

Sakarias Petersson,

Peter Loboda

Veteran:

Teddy Sundberg

Klubbholmen:

Per Andersson

Hamnchef:

Håkan Wahlgren

Varvsmästare:

Hans Juhlin

Redaktionskommitté:

Maria Klippmark

Andres Haas

KANSLIET

Anne-Lie Ek (kanslist)

Öppettider:

Torsdag 14–16

Fredag 10–14

(Ej lunchstängt)

Adress:

Strandgatan 1B

742 42 Öregrund

Telefon:

0173-311 60

Plusgiro:

Nordea 616707-6

Hemsida:

oregrundsbatklubb.se

Facebook:

www.facebook.com/

oregrundsbatklubb

E-post:

obk@oregrund.nu

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Dags att summera säsongen 2022!

Vill börja med att tacka mina styrelsekamrater och alla övriga för ett trivsamt och konstruktivt arbete under det gångna året. Tänker också på våra olika sektioner som gjort ett utmärkt jobb under året. Men det tornar också upp mörka moln i horisonten. Nämligen ombyggnad av hamnen i Öregrund.. Enligt förslaget som Östhammars kommun tagit fram så kan vi eventuellt mista c:a 25-30 båtplatser på grund av breddning av vissa befintliga bryggor. I skrivande stund verkar det inte bli någon ombyggnad av hamnen till nästa år. Hamnprojektet stoppas, politikererna har inte kunnat enas. Styrelsen har varit medveten om att förändring av hamnområdet varit under beredning och vi har haft möten vid två tillfällen under 2021 om att förändringar var "på gång" och att vi skulle få ta del av vad de förändringarna skulle innebära för klubben och dess medlemmar. Vi har "suttit lugnt i båten" som brukare/arrendator sen 1948 av centrala hamnen och väntat på att få utlovad information, då det vid det senaste mötet (15/10-2021) inte fanns några handlingar/skisser att visa. Styrelsen har vid upprepade tillfällen eftersökt status i planeringen och eventuella handlingar för att förstå konsekvenserna för vår verksamhet. Efter förnyad kontakt får vi den 19/9-2022 de handlingar som ska behandlas i utskott nästkommande dag den 20/9-2022. Vilka totala konsekvenser förändringen av hamnområdet medför för ÖBK är omöjligt att överblicka med ledning av översänt material. Kommer vi överhuvudtaget ha några platser för medlemmarnas båtar kvar? Båtar som visar att det är en hamn och inte ett område med enbart restauranger. Förhoppningsvis kan frågan om konsekvenser redas ut vid kommande möten med kommunen som nu utlovats. Att Öregrunds båtklubb "glömts bort" tolkar vi som att klubben inte kommer att beröras eller att vi kompenseras fullt ut med ersättningsplatser.

***Hemestern** har haft flera konsekvenser på samhället, bland annat har det blivit stort tryck på att köpa båt. Det har verkligen märks här hos oss, vi har aldrig haft ett sådant tryck på båtplatser från nya båtägare som under denna sommar. Även i vår byteskö ökar trycket på större platser markant.*

***Vad har hänt under året:** Tre större projekt har genomförts. Ny avloppspump till servicehuset samt förstärkning av mastbryggan och körplåten i sjösättningsrampen. Därutöver sedvanligt förbättringsarbete och allmänt underhåll. Nu behöver vi alla hjälpas åt att hålla det gemensamma i gott skick! Som jag skrivit tidigare så är ambitionen från styrelsen att förvalta och utveckla vår klubb på ett "var-samt" sätt. Håll koll på vår hemsida där vi kontinuerligt lägger ut kommande arbetsuppgifter eller slå en signal till kansliet för att få information.*

Tack ni alla som oförtröttligt lagt ner tid och arbete i klubben!

***Miljö:** Ännu mera och högre krav avseende miljöregler kommer att ställas från våra myndigheter. Vi återkommer med mer detaljerad information när vi vet vilka regler som kommer att påverka oss. Kontakta Lars Svensson eller Magnus Appelberg (ÖBKs miljöskyddsombud) om du känner dig osäker om vilka regler som gäller. På vår hemsida kan du ta del av vår miljöpolicy.*

Är du intresserad av miljöfrågor och vill bidra med att hjälpa till så är du välkommen att kontakta Lasse eller Magnus.



Dags att se framåt 2023!

Hör gärna av er med synpunkter och önskemål till styrelsen i stort som smått. Utan en sund debatt blir det ingen utveckling. Låt oss fortsätta att värna denna anda och slå vakt om ÖBKs tradition, frihetskänsla och gemenskap. Var informerad om vad som är på gång i klubben håll koll på vår hemsida oregrundsbatklubb.se. Håll koll på RBFs hemsida www.rbf.se där intressant information finns från vårt förbund.

Tänk också på att vara medlem i Sjöräddnings Sällskapet! RS Öregrund är en av Sjöräddningssällskapets lokala räddningsstationer. När larmet går lämnar de frivilliga sjöräddarna kaj inom 15 minuter, dygnet runt, året om.

Snart är 2022 till ända och det är tid att få önska alla våra medlemmar en riktig God Jul och ett Gott Nytt 2023 där vi verkligen får hoppas på en fredligare värld!

Håkan Wahlgren
Ordförande ÖBK



SJÖRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

KANSLIAKTUELLT

Bokning av vakt natt 2023

Vi öppnar upp bokningen i BAS den 1:a januari kl 14.00. Då vi nu gått över till den nya versionen i BAS ser det lite annorlunda ut än tidigare. Lättast loggar du in med bank-id – ditt fullständiga personnummer behöver då vara registrerat. Är det inte det så maila kansliet dina uppgifter till obk@oregrund.nu.

För att komma fram till Vakt nattsschemat går du via Schema, övre raden på ditt medlemskort.

Sedan väljer du Vakt pass 2023 och månad du önskar boka för att se tillgängliga dagar. Bokningen stängs 15 mars. Efter det blir du som inte bokat själv tilldelad ett pass.

Önskar du hjälp med att boka in ditt pass går det också bra att ringa till kansliet.

Du som ej kommer att nyttja din båtplats nästa säsong!

Du har som båtplatsinnehavare rätt att hyra ut din båtplats 1 år vilket vi ombesörjer. Meddela kansliet så snart som möjligt om du vet att du ej kommer nyttja din plats, senast 1 april för att få tillbaka din avgift.

Vi hyr då ut din plats som en tillfällig plats 1 år.

Det är absolut förbjudet att själv hyra ut sin båtplats i andra hand.

Kö för en tillfällig båtplats

Du som står i kö till en fast båtplats kan också ställa dig i kö för en tillfällig båtplats nästa säsong.

Bokningen öppnar 1:a januari kl 14.00 genom att du mailar in och som ämne anger; Tillfällig båtplats samt i mailet ditt namn och medlemsnummer. Bokningar innan kl 14 hamnar sist på den dagen i köordningen. Vi fördelar fasta och tillfälliga platser löpande. Om du tilldelas en plats kontaktar Birgitta, båtplatsansvarig, dig.

75+

Har du fyllt eller fyller du 75 nästa år – Meddela kansliet ditt personnummer för att bli en 75+ medlem och få halverad medlemsavgift, 250kr/år.

Bytt båt, mobilnummer, E-post eller flyttat?

Kom ihåg att meddela kansliet så att vi har rätt uppgifter registrerade.

Kansliets Öppettider

Torsdagar 14-16, fredagar 10-14

Tel: 0173-31160

E-post: obk@oregrund.nu

Birgitta, båtplatsansvarig 070-5450262

Undantag då vi håller stängt är:

Fredag 23/12, Fredag 30/12,

Torsdag och Fredag 5-6/1

Aktuell information hittar du på vår hemsida oregrundsbatklubb.se

Följ oss gärna på Facebook! - Öregrunds Båtklubb

Vi önskar er alla en vit jul och en härlig vinter!

Anne-Lie, Kerstin och Birgitta

VARVET

NYTT på varvet under året

Varvskärran, den gröna har blivit ÖBK-Blå och totalrenoverad av Kent Herdin.

Ett bättre begagnat **tält**, grått 12 x 4,3 m har köpts in, samt satts upp på varvet främst för segelsektionens båtar.

Ny **hjärtstartare** har placerats på sjöcontainerns norra sida.



Ny **lyftmekanism** för båtmaster har installerats, nu skall en kapelldel sys för att skydda för väder och vind.



Nya **strålkastare** har monterats vid mast och båtkran.



Ny **belysning** på trappan vid servicehuset har installerats, nu ser man var man går när det är mörkt.

En **undervattenskamera** har nyligen införskaffats, dels för att förenkla arbetet vid upptagning, för att kunna se båtarnas lyftstroppar samt för att kontrollera bryggfästen etc.



Båtkärror

Båtgångare måste kontrollera sina däck på kärrorna, pumpa och eventuellt byta däck.

Smörj även upp stöttor och leder så det fungerar bättre och inte kärvar.

Se också till att ditt medlemsnummer är skrivet väl synligt på kärran.

De som inte har varvsplats ombesördes ta bort sina kärror från varvet!

Båttäckning

Bind aldrig fast presenningarna direkt med rep utan ha alltid ett fjädrande element som vätskefyllda dunkar eller gummiband.

Mastskjulet

Märk masterna med medlemsnummer.

Övrig information

Tänk på att vattnet stängs av efter vecka 41, men man kan tappa vatten direkt vid pumphuset på infartens vänstra sida mitt emot gaveln på hall 2.

Tänk på att ni måste vara försäkrade om något händer.

Ros: Vid årets slyröjningsdag den 3/9 10:00 var det många besökare, totalt 15 personer.

*Mats Elfsberg
för Varvsgruppen*

Bättre försäkring till lägre pris



Som båtklubsmedlem är du delägare i Svenska Sjö och det ger dig direkta fördelar som mer omfattande försäkring och lägre premier. Men du får också andra fördelar som resultatbonus och en smidigare skadereglering.

Tillsammans med båtorganisationerna arbetar vi ständigt med att utveckla de bästa båtörsäkringarna och trygghetslösningarna för dig och din båtklubb.

Välkommen att räkna ut din premie på www.svenskasjo.se eller läs av QR-koden.



Svenska Sjö är stolta över att vara ägda av riktigt båtfolk, tillsammans utvecklar vi det svenska båtlivet.



Svenska Sjö

Vi delar Båtlivet med dig

HAMNANSVARIG HAR ORDET

Efter sommaren har nu årets båtupptagning avslutats. Hoppas att allt gått bra med vad det nu innebär.

Tänk på att båtmotortjuvarna är igång under vintern och polisen påpekar att det egentligen inte finns något lås, märkning eller spårsändare som ger ett tillräckligt skydd. Det största skyddet är ni medlemmar som är närvarande och rör er kring våra båtar. Jag ber er alla att hålla extra koll både på din egen och din grannes båt och framförallt titta till din båt ofta även på vintern. Viktigt att alla misstänkta iakttagelser rapporteras till polisen och ÖBK:s kansli. Blir du av med något så vill vi att du anmäler detta till polisen och ÖBK. Titta gärna på vår hemsida där vi har lagt ut polisens råd och anvisningar. Hör gärna av dig om du har något förslag på hur vi kan förbättra säkerheten i och kring klubben.

Vad har hänt 2022 och vad är på gång:

- I Öregrunds hamn så har flertalet bojkättingar ersatts av nya.
- På Sunnanö har flera platser fått nya bojar samt en del nya bryggförankringar.
- Nya bryggförankringar har delvis genomförts på Katrinöarna. Även besiktning (förankringar) av vissa bryggor har genomförts.
- Nästa år återupptar vi arbetet med flera bryggförankringar och besiktningar av våra bryggor.
- Montage av räddningsstegar på Katrinöarna.
- En ny underhållsplan (årsplan) där vi ska fastställa det årliga arbetet för alla våra hamnar, byggnader m.m. är under framtagande.
- Allmänt underhåll av bryggor, mark och byggnader.
- Håll koll på hemsidan där lägger vi fortlöpande ut arbeten som vi behöver hjälp med.

Allmänt:

Om du inte nyttjar din båtplats under säsongen eller är borta från din plats i mer än två veckor i följd, är DU SKYLDIG att anmäla din frånvaro till kansliet. Syftet är att klubben ska kunna utnyttja platserna till andra behövande medlemmar utan egen plats. Det är absolut förbjudet för platsinnehavaren att hyra ut eller låna ut i andrahand! Har du bytt till en mindre båt så kanske din båtplats är för stor. Anmäl alltid byte av båt till kansliet! El på bryggorna får användas till laddning av batterier, tillfälliga reparationer mm, dock inte till långvarig användning. Utredning pågår avseende laddning av elbilar/båtar och är tills vidare inte tillåtet. Styrelsen återkommer med beslut i frågan. Det är absolut förbjudet att lämna båten på platsen för båtmajnen! Eller att använda platsen för annat ändamål. Se även vår hamnordning på hemsidan, kansliet, eller på informationstavlor.

Arbetsplikt:

Medlem som blir kallad är skyldig att inställa sig för tilldelat uppdrag. Uppgifterna omfattar bl.a. underhåll för markyta, byggnader, bryggor, städning mm. Vi efterlyser även medlemmar med erfarenhet av bygg, el, vvs, mm. för underhåll av våra anläggningar. Det är viktigt för oss i vår ideella förening att hitta rätta kompetenser som kan ställa upp och hjälpa till inom vår verksamhets alla områden. Nu behöver vi alla hjälpas åt att hålla det gemensamma i gott skick!

Kom gärna med synpunkter om hamnen, klubben!

Avfall:

Enbart avfall från medlemsbåt får lämnas i klubbens mottagningsstation. Observera att det endast är sådant avfall som kärlen är avsedda för som får lämnas. Övrigt avfall får medlem själv ansvara för att det blir omhändertaget på rätt sätt. Det är absolut förbjudet att använda ÖBK:s sopkärl till miljöfarligt avfall glykol, spillolja, färger, kemikalier, emballage, batterier mm. Avfall får absolut inte ställas vid sidan av kärl. Som ÖBK-medlem har du att ta ansvar för att de miljöregler som ÖBK fastställt efterlevs.

Hamnordning:

Följ vår hamnordning och miljöpolicy som finns på klubbens anslagstavlor i hamnarna. Om du undrar över något eller upptäcker fel och brister så är du alltid välkommen att ringa undertecknad eller vår expedition. Var alltid noga med att anmäla aktuella båtuppgifter, adresser, telefon och mailadresser till Anne-Lie på kansliet med tanke på våra utskick m.m.

Polisen:

Nu är båtmotortjuvar i farten igen! Var därför extra observanta på okända fordon och människor i områden där båtar finns. Meddela polisen om ni ser något som ni reagerar på och håll uppe uppmärksamheten och meddela polisen eventuella iakttagelser.

Telefon: 114 14 eller akuta ärenden 112.  **Polisen**

Hemsidan:

På vår hemsida, www.oregrundsbatklubb.se finns alltid "senaste nytt" och övrig information om Öregrunds Båtklubb.

Jag ser nu fram mot ett nytt fint verksamhetsår 2023 som ger klubbens medlemmar ett bra båtliv i ÖBKs anda. Till sist vill jag passa på och tacka alla för det gångna året!

På återseende 2023!

Håkan Wahlgren, Hamnchef

Tel: 0173-31160, 0708-24 85 98

ÖREGRUNDS BÅTVARV AB

Service - Reparationer – Webbshop – Sjömack - Vinterförvaring



NÄTHANDEL FÖR VOLVO PENTA

**VOLVO
PENTA**



VÄLKOMMEN TILL
ÖREGRUNDS BÅTVARV
Fyrskepsvägen 37. Tel 0173-30423
info@oregrundsbatvarv.se
www.oregrundsbatvarv.se



Öregrund's Båtklubb kallar till

ÅRSMÖTE

Lördag den 26 november 2022

kl. 13.00 i Societetshuset

Sjötullsgatan 3

Öregrund

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

ÖBK bjuder på fika.

Ingen anmälan.

Välkomna!

Styrelsen

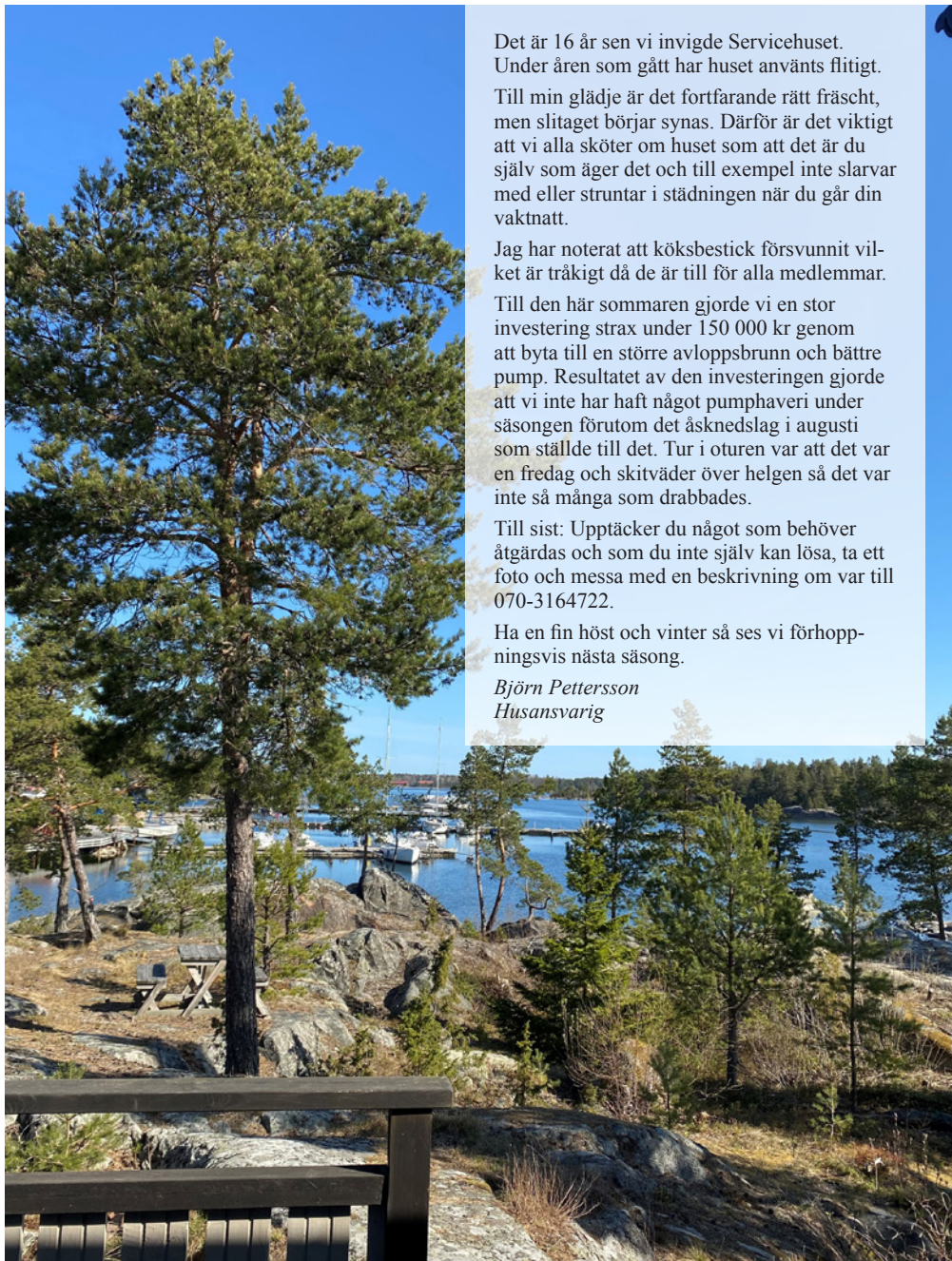


ÅRSMÖTE 2022-11-26 – Öregrunds Båtklubb

Föredragningslista:

1. Mötets öppnande
2. Fastställande av röstlängd för mötet
3. Val av ordförande och sekreterare för mötet
4. Fråga om mötet är behörigen utlyst
5. Fastställande av dagordning
6. Val av två justeringsmän, tillika rösträknare
7. Föredragning av styrelsens verksamhets- och förvaltningsberättelse
8. Revisorernas berättelse
9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
10. Motioner och styrelsens utlåtande
11. Avgifter
12. Arvoden
13. Bidrag till Sjöräddningssällskapets räddningsstation i Öregrund
14. Budget för det nya verksamhetsåret
15. Val av styrelse och övriga funktionärer
 - a. Val av ordförande/2 år
 - b. Val av sekreterare/2 år
 - c. Val av 1 ordinarie styrelseledamot/2 år
 - d. Val av 2 styrelsesuppleanter/1 år
16. Val av funktionärer/1 år
 - a. Val av Varvsgrupp
 - b. Val av miljöombud
 - c. Val av ombud för servicehuset
 - d. Val av Ungdoms- och Segelsektion
 - e. Val av Seglargrupp
(med ansvar för mast- och segelutrustning på varvet m.fl. platser) 2–4 pers.
 - f. Val av Motorbåtsektion
 - g. Val av Veteranbåtssektion
 - h. Val av Klubbholmskommitté
 - i. Val av Redaktionskommitté
 - j. Val av webbansvarig
17. Val av revisorer
 - a. Val av auktoriserad revisor, 1 år
 - b. Val av förtroendevald revisor, 2 år
 - c. Val av förtroendevald revisorssuppleant, 1 år
18. Val av valberedning
 - a. Val av valberedning och sammankallande
 - b. Val av suppleant till valberedningen
19. Övriga frågor
20. Prisutdelning
21. Avtackning
22. Avslutning

SERVICEHUSET



Det är 16 år sen vi invigde Servicehuset. Under åren som gått har huset använts flitigt.

Till min glädje är det fortfarande rätt fräscht, men slitaget börjar synas. Därför är det viktigt att vi alla sköter om huset som att det är du själv som äger det och till exempel inte slarvar med eller struntar i städningen när du går din vakt natt.

Jag har noterat att köksbestick försvunnit vilket är tråkigt då de är till för alla medlemmar.

Till den här sommaren gjorde vi en stor investering strax under 150 000 kr genom att byta till en större avloppsbrunn och bättre pump. Resultatet av den investeringen gjorde att vi inte har haft något pumphaveri under säsongen förutom det åsknedslag i augusti som ställde till det. Tur i oturen var att det var en fredag och skitväder över helgen så det var inte så många som drabbades.

Till sist: Upptäcker du något som behöver åtgärdas och som du inte själv kan lösa, ta ett foto och messa med en beskrivning om var till 070-3164722.

Ha en fin höst och vinter så ses vi förhoppningsvis nästa säsong.

Björn Pettersson
Husansvarig



Östhammar

Bilreservdelar & Tillbehör
Olja, Filter & Absorbenter
Batterier, Färg & Kätting
Hydraulslang, Olja & Tillbehör
Skruvsortiment, Gängstång – även i rostfritt
Slangjour dygnet runt, ring ord nr. 0173-104 25
Och så mycket mer.

Kom in till oss på Fabriksvägen 9.
Mellan Bilprovningen och COOP

10% rabatt för medlemmar i Öregrunds Båtklubb
Ange medlemsnummer. Gäller till nästa utgåva av Ventilen,
våren 2023.

(Gäller större delar av sortimentet, EJ på kampanj eller redan nedsatta priser)

Men håll uppsikt på ÖBK:s hemsida.

Där kommer vi med särskilda kampanjer med rejäla rabatter. Ange
avtalsnumret, som du hittar i annonsen på hemsidan, samt medlemsnummer.



Välkommen

Email: osthammar@adbildelar.se Tel. 0173-10425

UNGDOMS- OCH SEGELSEKTIONEN HAR ORDET

Ytterligare en säsong har passerats och vi är glada för att seglarskolan kunde genomföras i år igen. Det är också glädjande att det finns så många som vill delta och att segling lockar barn och ungdomar ut på sjön.

Seglarskolan genomfördes under två veckor och 6 stycken grupper genomgick en seglarskola. De två veckorna bjöd på varierande väder och olika utmaningar. I år växlade vi från att deltagarna fick en t-shirt med ÖBK logga till att deltagarna fick en keps med ÖBK logga vilket dels blev lättare att administrera och det blev mer synligt när de är ute på vattenspeglarna.

Inför seglarskolan fanns ett visst behov av att rusta jollarna där Simon och Axel gjorde en bra insats med att rigga alla jollar och byta en del slitdelar till jollarna.

Inför i år hade instruktörerna Simon och Axel genomgått utbildning för att hålla seglarskola och därför höll undertecknad och Peter oss mest i bakgrunden i år. Vårt största bidrag fick bli underhåll av jollar och att trassla tampar ur propellrar på följebåtarna. Peter gjorde en hjälteinsats med att plasta in en skada under vattenlinjen på ena tvåkronan så den kunde fortsätta användas under seglarskolan.

Som vanligt var det glädjande att se det helhjärtade engagemang som vår ungdomsinstruktör tar sig an uppgiften att genomföra en seglarskola och roligt att se att det blir uppskattat bland deltagarna. Även glädjande att det finns en hel del som kommer tillbaka från tidigare säsong för att gå seglarskola.





Denna seglarskola var första säsongen för vår nya ungdomsinstruktör Emilia Melén och vi är glada att hon valt att engagera sig hos oss i ÖBK. Till nästa år hoppas vi att våra instruktörer kommer att kunna fortsätta jobba med oss så det blir seglarskola även nästa år.

Vi hoppas att de som deltagit på seglarskola har blivit sporrade till sjöliv och att de i framtiden kommer bli en del av båtlivet, då vi skapar den levande båtklubben tillsammans och för det behövs kontinuerlig förnyring.



Med dessa rader tackar vi för denna säsong och vi ser framemot nästa år då vi åter kan sätta jollarna i sjön och träffas nere på KAT.

*Med vänliga hälsningar
Seglings- och ungdomssektionen*

*Peter Loboda, Sakarias Petersson,
Niklas Sjulander, Saga Petersson,
Axel Skagermark, Simon Arnestrand,
Emilia Melén*

ÖBK riktar ett stort tack till våra annonsörer – sponsorer



OM HJÄRTSTARTARE



En hjärtstartare är en liten EKG-apparat som läser hjärtrytmen och kan ge en strömstöt för att starta om hjärtat vid ett plötsligt hjärtstopp.

Hjärtstartaren består av själva apparaten, ett par elektroder – plattor som klistras på bröstkorgen – och en knapp för att ge en strömstöt.

Om hjärtstartaren hittar ett kammarflimmer, elektriskt kaos, ges instruktion om defibrillering, det vill säga en elektrisk stöt. Du kan aldrig ge en stöt om inte hjärtstartaren analyserat att det behövs.

SÅ ANVÄNDER DU EN HJÄRTSTARTARE

- Starta hjärtstartaren så snart den finns tillgänglig.
- Fäst elektroderna på bröstkorgen, när båda är på plats analyserar hjärtstartaren hjärtrytmen.
- Hjärtstartaren kan ge två rekommendationer: defibrillering eller hjärt-lungräddning.
- Strömstöt kan ges om hjärtstartaren hittar ett kammarflimmer under analysen
- Hjärt-lungräddning om kammarflimmer inte hittas, fortsatt hjärt-lungräddning så länge personen inte andas normalt.

Efter att defibrillering med hjärtstartare har givits görs hjärt-lungräddning i två minuter, varpå hjärtstartaren analyserar hjärtrytmen på nytt och vid behov ger instruktion om ny strömstöt, som följs av hjärt-lungräddning i två minuter. Detta återupprepas tills personen visar tydliga livstecken eller tills hjälp anländer. Det är viktigt att fortsätta så länge personen inte visar livstecken.

Att använda en hjärtstartare

En hjärtstartare används när en person är medvetslös och inte andas. Påbörja alltid hjärt-lungräddning och larma 112 innan hjärtstartaren är på plats och kan användas.

Vem får använda en hjärtstartare?

Vem som helst får använda en hjärtstartare. Det finns ingen lag som säger att man måste ha utbildning, men utbildning i hjärt-lungräddning och hjärtstartare rekommenderas alltid för att hjärt-lungräddning kan ges med så hög kvalitet som möjligt och för att behandling med hjärtstartare ska komma igång så snabbt som möjligt. Hjärtstartaren ger instruktioner men praktisk träning är givetvis alltid bäst.

Instruktionsvideo finns på hemsidan under fliken miljö/säkerhet: www.oregrundsbatklubb.se

HJÄRT-LUNGRÄDDNING

VID PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP OM EN VUXEN DRABBAS



1. Livstecken

- Är personen vid medvetande?
- Andas personen normalt?
- Ropa på hjälp.



2. Larma 112

- Larma 112 om personen andas normalt eller inte andas alls.
- Aktivera mobilens högtalarfunktion.



3. Gör bröstkompressioner

- Placera båda händerna mitt på bröstkorgen.
- Tryck ner bröstkorgen minst 5 cm, men inte mer än 6 cm.
- Tryck 30 gånger.
- Håll en takt på 100-120 kompressioner per minut.
- Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.



4. Inblåsningar steg 1

- Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan, knip om personens näsa och sätt två fingrar under hakan.



5. Inblåsningar steg II

- Ge två inblåsningar.
- Blås tills bröstkorgen höjer sig.
- Fortsätt varva 30 kompressioner med 2 inblåsningar tills du blir avlöst.



6. Hjärtstartare

- Använd hjärtstartare om sådan finns och följ dess instruktioner.
- Fortsätt med hjärt-lungräddning tills du får professionell hjälp eller personen börjar andas själv.
- Hitta närmaste hjärtstartare på hjärtstartarregistret.se

SJÖRÄDDNINGEN I ÖREGRUND



Du stödjer väl
**SJÖRÄDDNINGEN I
ÖREGRUND!**

*En självklarhet för alla
båtagare.*

Swisha valfri summa till
900 5000.

Märk din betalning med
"RS Öregrund".



SJÖRÄDDNINGSSÄLLSKAPET

KLUBBHOLMEN



Vår fina Klubbholme har
varit välbesökt denna
säsong, inte minst bastun.

Du som ÖBKmedlem
ligger gratis i hamn med
ÖBK vimpeln väl synlig.
För bastubad swishar du
på plats.

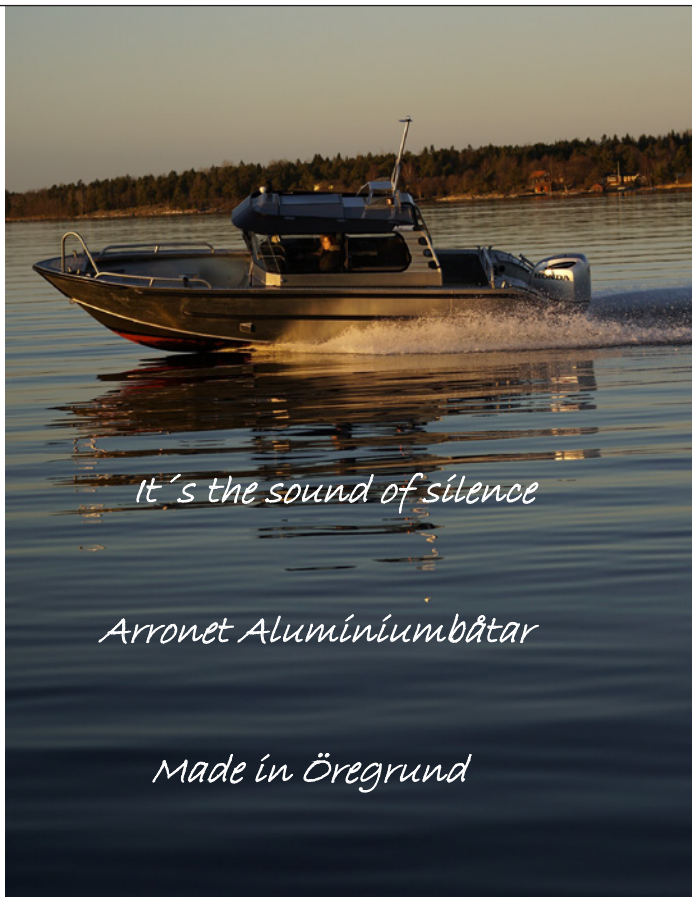
*Observera att Bastuav-
gifterna höjdes 2022*

Bastuavgift per person;
30 kr/tillfälle

Bastuavgift per familj;
50 kr/tillfälle

Vimpeln finns att köpa på
kansliet eller på varvet
vid sjösättningarna i vår.

Returadress:
Fyris-Tryck
Svederusgatan 1, 754 50 UPPSALA



It's the sound of silence

Arronet Aluminiumbåtar

Made in Öregrund

I Öregrund 150 km från Stockholm tillverkar vi vårt breda modellprogram av aluminiumbåtar. Båtarna tillverkas här i sin helhet, från plåt till färdig båt.

Märkesverkstad för Suzuki och Honda utombordare.

Arronet teknik AB

Varvsvägen 2

742 43 Öregrund

0173-465 90

www.aronet.se

Arronet
ALUMINIUMBÅTAR