



HMS-HÅNDBOK

Oslo Kajakklubb



I samarbeid med NPF





Innholdsfortegnelse

Innhold

Introduksjonskurs	3
Onsdagspadling for nybegynnere	5
Onsdagspadling	8
Overnattingstur (2 stjerner)	10
Overnattingstur (3 stjerner)	13



Revidert: 10.01.2012

Introduksjonskurs

KVALIFIKASJONER TURLEDER	Aktivitetsleder
NIVÅ DELTAGERE	Nye medlemmer og nybegynnere
STJERNEKATEGORI	1
ANTALL DELTAGERE	8-10 per instruktør
ANSVARLIG	Instruktør godkjent av OKK

STED	Kurset gjennomføres i skjermet farvann i Bestumkilen og på innsiden av Killingen frem til Bygdøy Sjøbad		
RISIKO (uønskede hendelser)	Fysisk skade (løfting av kajaker, glatt underlag, fall til samme eller lavere nivå) Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKER til uønskede hendelser	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Kursholder har dårlig gruppekontroll Deltagere har utilstrekkelig fysisk form Dårlig gruppeledelse Svømmeudyktighet	Feil eller mangelfull bekledning Feil eller mangelfullt utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind og bølger Båttrafikk Kryssing av båtled Luft- og vanntemperatur
FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>Deltager: Kledd etter vanntemperatur Korrekt utstyrt Tørt skift på land</p> <p>Kursleder: Førstehjelpssett Enkelt reparasjonssett Taeline Mobiltelefon Vanntett pose</p>	Korrekt utstyrt gruppe Mobildekning Lokal kjennskap Værmelding Synlighet Sjokolade



	Nødsituasjon	<p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (sjekk dekning for mobiltelefon)</p> <p>Prosedyre for nødssituasjon:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iverksett førstehjelpstiltak (pust og puls 2 åndedrett/30 kompresjoner, stopp alvorlige blødninger)• Ring nødnummer 113 (medisinsk)• Sikre området og andre deltagere• Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nesteulykke. Henvis evt. journalister til politiet eller leder.</p>
KRAV TIL KOMPETANSE		<ul style="list-style-type: none">• Godkjent NPF Aktivitetsleder hav eller annen relevant utdanning godkjent av NPF.• Gode holdninger (egnethet)• God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse
SPESIELLE VURDERINGER OBS-PUNKTER		<p>Kommentar: Nybegynnere bør følges godt opp første gangene de skal velte for å unngå ubehagelige opplevelser.</p> <p>Viktig med rett holdning og bekledning.</p> <p>Vær spesielt oppmerksom på båttrafikk!</p> <p>Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes. Gå i land ved tegn til hypotermi – ikke send dem ut på en oppvarmingsrunde.</p> <p>Vær spesielt årvåken i forhold til gruppekontroll.</p> <p>Kursleder har ansvaret for at deltageren kommer seg trygt i land og blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur eller at den det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer må kursleder avgjøre. Kursdeltagere skal ikke overlates til seg selv!</p>



Revidert: 10.01.2012

Onsdagspadling for nybegynnere

KVALIFIKASJONER TURLEDER	Aktivitetsleder
NIVÅ DELTAGER	Gjennomgått OKKs introduksjonskurs
STJERNEKATEGORI	2
ANTALL DELTAGERE	8-10 per instruktør, flere hvis kvalifiserte assistenter
ANSVARLIG	Oppmann hav

STED	Turen skal gjennomføres i skjermet farvann. Starter i OKK, til Nakholmen eller sjøflyhavna forutsatt tilfredsstillende værforhold og avhengig av deltagerne, maks. lengde 10 km, skal foregå langs land eller med planlagte kryssinger som annonseres før turstart.		
	RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand	
ÅRSAKS-FAKTORER		PERSONER	UTSTYR
	Dårlig gruppekontroll Manglende padleferdigheter Dårlig fysisk form Dårlig ledelse Svømmeudyktig	Feil eller mangelfull bekledning Feil eller mangelfullt utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind og bølger Båttrafikk Tåke Luft- og vanntemperatur Kryssing av båtled (Lysakerfjorden samt skipsled over til øyene)



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>Kvalifiserte instruktører God gruppekontroll Sikkerhetsinformasjon formidlet. Dette er en tur for nybegynnere og det stilles spesielle krav til informasjon og forutsigbarhet. Gjennomgå turen i detalj og avklar eventuelle motforestillinger på land. Følgende bør avklares: Holde sammen, hvordan planlagte krysninger skjer, sikkerhetsutstyr som er med, Si fra om det skjer noe underveis, info og tauing, ilandstigning om nødvendig – generelt skape trygge og forutsigbare rammer for turen. Egenmelding medisinsk tilstand.</p>	<p>Deltager: Korrekt kledd Korrekt utstyrt (trekk, vest) Mat og drikke</p> <p>Turleder: Førstehjelp Kommunikasjonsutstyr (mobil) Taeline Ekstra væske når det er varmt</p> <p>Ekstra klær (jakke, lue, votter) Ekstra åre</p>	<p>Korrekt utstyrt gruppe Lokalkjennskap Værmelding Synlighet Sjokolade</p>
	Nødsituasjon	<p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (Sjekk at det er dekning for mobiltelefon) Prosedyre for nødssituasjon:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iverksett førstehjelpstiltak (pust og puls 2 åndedrett/30 kompresjoner, stopp alvorlige blødninger) • Ring nødnummer 113 (medisinsk) • Sikre området og andre deltagere • Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nesteulykke. Henvis evt. journalister til politiet eller leder.</p>		

KRAV TIL TURLEDERES KOMPETANSE	<ul style="list-style-type: none"> • Godkjent NPF Aktivitetsleder hav og godkjent av styret i OKK, eller annen relevant utdanning godkjent av NPF • Gode holdninger (egnet) • God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse
SISTE VURER NG	AKSEPTERT



Kommentar:

Største faren er temperaturen. Viktig med rett holdning og bekledning. Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes.

God gruppekontroll er et must! Oppmerksom på deltagerne i forhold til miljøet/vanskelighetsgraden.

Fordel oppfølgings-/overvåkingsoppgaver mellom deltagerne – ta vare på hverandre.

Forbered gruppen før krysninger.

Hvordan håndtere deltagere som blir skadet eller ikke mestrer turen:

Kursleder har ansvaret for at deltageren kommer seg trygt i land og blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur eller at den det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer må kursleder avgjøre. Kursdeltagere skal ikke overlates til seg selv!



Revidert: 10.01.2012

Onsdagspadling

KVALIFIKASJONER TURLEDER	Aktivitetsleder
NIVÅ DELTAGERE	Grunnkurs hav, beherske kameratredning samt ha god padlekapasitet.
STJERNEKATEGORI	Farvann: 2, forhold må vurderes
ANTALL DELTAGERE	10 pr. leder
HMS-ANSVARLIG	Oppmann hav

STED	Starter i OKK, lengde ca. 20 km. Ca. 4 timer med innlagte pauser eller lenger etter spesiell avtale, skal foregå langs land eller med planlagte kryssinger som annonseres før turstart. Indre Oslofjord.		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Dårlig gruppekontroll Manglende padleferdigheter Dårlig fysisk form Dårlig ledelse Svømmeudyktig	Feil bekledning Feil utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind og bølger Båttrafikk Tåke Luft- og vanntemperatur Kryssing av båtled
FORHOLDSREGLER	Normalt tiltak Kvalifisert instruktører God gruppekontroll Sikkerhetsinformasjon formidlet. Egenmelding medisinsk	Deltager: Korrekt kledd Korrekt utstyrt Mat og drikke Turleder: Førstehjelpsutstyr Kommunikasjonsutstyr (mobil) Taeline Ekstra væske når det er varmt Ekstra klær (jakke, lue, votter) Ekstra åre Lys og fløyte	Korrekt utstyrt gruppe Ekstra klær Lokal kjennskap Værmelding Sjokolade



	Nødsituasjon	Utstyr for redning og medisinsk kontakt (mobiltelefon) Prosedyre for nødssituasjon: <ul style="list-style-type: none">• Iverksett førstehjelpstiltak (pust og puls 2 åndedrett/30 kompresjoner, stopp alvorlige blødninger)• Ring nødnummer 113 (medisinsk)• Sikre området og andre deltagere• Varsle klubbleder Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nesteulykke. Henvis evt. journalister til politiet eller leder
--	--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

KRAV TIL KOMPETANSE	Deltager <ul style="list-style-type: none">• Grunnkurs hav og/eller tilstrekkelig padlekapasitet til å gjennomføre distansen samt kunne kameratredning Turleder <ul style="list-style-type: none">• Godkjent NPF Aktivitetsleder/Videregående Hav eller annen relevant utdanning godkjent av NPF• Gode holdninger• God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse
SISTE VURERNG	AKSEPTERT
	Kommentar: Største faren er temperaturen. Viktig med rett holdning og bekledding. Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes. God gruppekontroll er et must! Oppmerksom på deltagerne i forhold til miljøet/vanskelighetsgraden. Fordel oppfølgings-/overvåkingsoppgaver mellom deltagerne Forbered gruppen før krysninger. Vær spesielt årvåken i forhold til gruppens returkapasitet – vend i tide! Pauser og mat på lange turer. Hvordan håndtere deltagerer som blir skadet eller ikke mestrer turen: Turleder har ansvaret for at deltageren kommer seg trygt i land og blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur eller at den det gjelder returnerer sammen med en eller flere kompetente personer må turleder avgjøre. Deltagere skal ikke overlates til seg selv! På lengre turer skal gruppen holde sammen og til enhver tid ha oversikt over hvor deltagerne befinner seg.



Revidert: 10.01.2012

Overnattingstur (2 stjerner)

KVALIFIKASJONER TURLEDER	Aktivitetslederkurs hav
NIVÅ DELTAGERE	Grunnkurs hav
STJERNEKATEGORI	2
ANTALL	8-10 pr. leder (avhengig av årstid)
HMS-ANSVARLIG	Oppmann hav

Sted	Landfast leir benyttes primært for turer med mindre erfarne padler og på samlinger med mange deltagere, slik at det er lett å få hjelp eller komme seg hjem når forholdene tilsier det.		
	<p>Med landfast leir mener i denne sammenheng at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leiren ligger på fastlandet eller med gode veiforbindelser til stedet. • Turdeltagere overnatter (i telt eller annet husvære) i nærheten av veier infrastruktur. • Alle turene starter og sluttet i leiren. 		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Dårlig gruppekontroll Manglende padleferdigheter Dårlig fysisk form Dårlig ledelse Svømmeudyktig	Feil bekledning Feil utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr Vannmangel	Vær, vind og bølger Båttrafikk Tåke Luft- og vanntemperatur Kryssing av båtled Kryssing lange strekk/åpent hav skal ikke foretas
FORHÅNDSREGLER	Normale tiltak	Kvalifisert turlleder Erfarne deltagere God gruppekontroll Sikkerhetsinformasjon formidlet. Egenmelding medisinsk	Korrekt kledd og utstyrt deltager (Se pkt Utstyr i HMS-håndboken) Turlleder: Førstehjelp Kommunikasjonsutstyr (sjekk mobildekning) Taeline Mobiltelefon Ekstra åre Årepose
			Korrekt utstyrt gruppe (dette vil være avhengig av turens omfang, vær og vindforhold samt årstid). Lokal kjennskap. Værmelding.



	Nødssituasjon	<p>Medisinsk nødnummer i Norge 113</p> <p>Prosedyre for nødssituasjon:</p> <p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (mobil – sjekke batteri og dekning)</p> <p>Prosedyre for nødssituasjon:</p> <ul style="list-style-type: none">• Iverksett førstehjelpstiltak (pust og puls 2 åndedrett/30 kompresjoner, stopp alvorlige blødninger)• Ring nødnummer 113 (medisinsk)• Sikre området og andre deltagere• Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nesteulykke. Henvise evt. journalister til politiet eller leder</p>
--	---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ANBEFALTE KOMPETANSE	<p><i>Må defineres for hver enkelt tur ut fra turens planlagte omfang, planlagte aktiviteter, forhold (værmelding) og årstid.</i></p>
KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltager</p> <ul style="list-style-type: none">• Grunnkurs hav og teknikkurs hav, tilstrekkelig padlekapasitet / erfaring til å gjennomføre distansen samt kunne kameratredning. <p>Turleder</p> <ul style="list-style-type: none">• Godkjent NPF Aktivitetsleder/Videregående Hav eller annen relevant utdanning godkjent av NPF• Gode holdninger• God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse
SISTE VURERNG	AKSEPTERT



Kommentar:

Største faren er temperaturen. Viktig med rett holdning og bekleddning. Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi (passivitet, skjelving, blå lepper) slik at det stoppes. (se pkt. om nedkjøling i veiledningen)

God gruppekontroll er et must! Oppmerksom på deltagerne i forhold til miljøet/vanskelighetsgraden. Hold gruppen samlet.

Fordel oppfølgings-/overvåkingsoppgaver mellom deltagerne.

La aldri noen padle alene bakerst.

Pass på at alle får tilstrekkelig med pauser og mat med jevne mellomrom.

Forbered gruppen før krysninger.

Vær spesielt oppmerksom på endringer i vær, vind og strømforhold

Vær spesielt årvåken i forhold til gruppens kapasitet før lange krysninger – vend i tide!

Planlegg retrettmuligheter (plan B).

Eksempler på hva som er ok og ikke:

Storesand til Tisler uten overnattingsutstyr = OK



Revidert: 10.01.2012

Overnattingstur (3 stjerner)

KVALIFIKASJONER TURLEDER	Videregående kurs hav (turleder)
NIVÅ DELTAGERE	NPF Teknikkurs
STJERNEKATEGORI	3
ANTALL	8 per turleder
KONTAKT	Oppmann hav

Sted	Ikke landfast leir benyttes primært for turer for mer erfarne padler. Dette gjelder spesielt turer som legges til en øy eller øygruppe uten faste forbindelser til fastlandet, med eller uten ferskvann tilgjengelig. På disse turene stilles det strengere krav til vurdering av farvann, sikkerhet og at alle er selvforsynte. Gruppen må kunne komme seg i land og i sikkerhet med egne resurser om forhold skulle tilsi det. Med ikke landfast leir mener i denne sammenheng at: <ul style="list-style-type: none">• Leiren ligger på en øy uten fast landforbindelse.• Turdeltagere overnatter (i telt eller annet husvær) hvor kajakk må benyttes for å komme til fastlandet (les få hjelp).• Turene kan ha forskjellig mål/leirsted hver dag (padling skjer med lastet kajakk).		
	RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand	
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Dårlig gruppekontroll Manglende padleferdigheter Dårlig fysisk form Dårlig ledelse Svømmeudyktig	Feil bekledning Feil utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind og bølger Båttrafikk Tåke Luft- og vanntemperatur Kryssing av båtled Kryssing lange strekk/åpent hav



FORHÅNDSREGLER	Normale tiltak	Kvalifisert turlleder God gruppekontroll Sikkerhetsinformasjon Egenmelding medisinsk tilstand.	Korrekt kledd deltager Korrekt utstyrt Kart/kompass TK: Førstehjelp Kommunikasjonsutstyr (mobiltlf, sjekk dekning for mobil før avreise) Taeline Nøk vann for hele turen Ekstra klær Ekstra åre Nødraketter/røykboks	Korrekt utstyrt gruppe Lokal kjennskap Værmelding
	Nødssituasjon	Medisinsk nødnummer i Norge 113 <i>(Sjekk hvor du skal, f.eks. i Sverige)</i> Prosedyre for nødssituasjon: Utstyr for redning og medisinsk kontakt (mobil – sjekke batteri og dekning) Prosedyre for nødssituasjon: <ul style="list-style-type: none">• Iverksett førstehjelpstiltak (pust og puls 2 åndedrett/30 kompresjoner, stopp alvorlige blødninger)• Ring nødnummer 113 (medisinsk)• Sikre området og andre deltagere• Varsle klubbleder Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nestenulykke. Henvise evt. journalister til politiet eller leder		

ANBEFALTE KOMPETANSE	Må defineres for hver enkelt tur ut fra turens planlagte omfang, planlagte aktiviteter, forhold (værmelding) og årstid.
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltager</p> <ul style="list-style-type: none">• Grunnkurs hav og teknikkurs hav, tilstrekkelig padlekapasitet / erfaring til å gjennomføre distansen samt kunne kameratredning. <p>Turleder:</p> <ul style="list-style-type: none">• Godkjent NPF Aktivitetsleder/Videregående Hav eller annen relevant utdanning godkjent av NPF• Gode holdninger• God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse
SISTE VURERNG	<p style="text-align: center;">AKSEPTERT</p> <p>Kommentar:</p> <p>Største faren er temperaturen. Viktig med rett holdning og bekledding. Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi (Passivitet, skjelving, blå lepper) slik at det stoppes. (se pkt. om nedkjøling i veiledningen)</p> <p>God gruppekontroll er et must! Oppmerksom på deltagerne i forhold til miljøet/vanskelighetsgraden. Hold gruppen samlet.</p> <p>Fordel oppfølgings-/overvåkingsoppgaver mellom deltagerne.</p> <p>La aldri noen padle alene bakerst.</p> <p>Pass på at alle får tilstrekkelig med pauser og mat med jevne mellomrom.</p> <p>Forbered gruppen før krysninger.</p> <p>Vær spesielt oppmerksom på endringer i vær, vind og strømforhold</p> <p>Vær spesielt årvåken i forhold til gruppens kapasitet før lange krysninger – vend i tide!</p> <p>Planlegg retrettmuligheter (plan B).</p> <p>Eksempler på hva som er ok og ikke:</p>