

KVALIFIKASJONER TURLEDERE	Aktivitetslederkurs hav (Veileder for 4 stjerners?)
NIVÅ DELTAGERE	Tilsvarende teknikkurs hav
STJERNEKATEGORI	2 og 3, og evt 4 (?)
ANTALL DELTAGERE	8-10 pr. leder
HMS-ANSVARLIG	Navn

STED /TUR	Beskrive turen som helhet + eventuelle gruppeturer i generelle vendinger. Saksess hovedsakelig fra turbeskrivelse		
RISIKO	Hypotermi Drukning Fysisk skade Sykdom/medisinsk tilstand Påkjørsel		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR/BÅT	MILJØ
	Dårlig gruppekontroll Manglende padleferdigheter Dårlig fysisk form Dårlig ledelse Svømmeudyktig	Uegnet/skadet båt Feil bekledning Feil/manglende utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr – NB særlig spruttrekk Vannmangel	Vær, vind og bølger Plutselig væromslag/vindrosser Krevende sjø i sund og eksponerte bukter – reflekssjø nær land, brott ifb skvalpeskjær. Luft- og vanntemperatur Båttrafikk Kryssing av båtled Kryssing lange strekk/åpent hav

FORHÅNDSREGLER	Normale tiltak	<p>Kvalifisert turlleder</p> <p>Erfarne deltagere</p> <p>God gruppekontroll</p> <p>Sikkerhetsinformasjon formidlet.</p> <p>Egenmelding medisinsk</p>	<p>Deltager:</p> <p>Korrekt kledd og utstyrt (Se pkt Utstyr i HMS-håndboken)</p> <p>Turlleder:</p> <p>Kart/kompass/GPS</p> <p>Førstehjelpsutstyr</p> <p>Kommunikasjonsutstyr (sjekk mobildekning lading og sørg for at mobil er tilgjengelig)</p> <p>Taueline</p> <p>Ekstra åre</p> <p>Årepose</p> <p>Vindsekk/redningspose</p> <p>Cowtail</p> <p>Rep. Saker</p> <p>Fløyte</p>	<p>Korrekt utstyrt gruppe (dette vil være avhengig av turens omfang, vær og vindforhold samt årstid).</p> <p>Værmelding.</p> <p>Studert kart og vurdert forholdene på forhånd.</p> <p>Lokal kjennskap</p>
	Nødssituasjon	<p>Medisinsk nødnummer i Norge 113</p> <p>Andre nødnummer: eks lokal los/redningsskøyte?</p> <p>Prosedyre for nødssituasjon:</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>		

KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltager</p> <ul style="list-style-type: none"> Ferdigheter tilsvarende teknikkurs hav, dvs: tilstrekkelig padlekapasitet og teknikk til å gjennomføre distansen samt beherske kameratredning under rådende forhold <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 <p>HMS ansvarlig</p> <ul style="list-style-type: none"> Tilstrekkelig padle- og turledererfaring Kjennskap til OKK's HMS regelverk God erfaring i å vurdere farvann, forhold og ferdigheter
SISTE VURERNG	<ul style="list-style-type: none"> Værforhold og siste værmelding Rutevalg, herunder "styggværsalternativer" og mulige landingsplasser Vurdert gruppemedlemmenes ferdigheter, og evt helserisiki Siste sjekk av båter, utstyr og bekledning Informert/diskutert om rute, værforhold og ferdighetskrav og evt padleformasjon Sjekk og utveksling av mobilnummer <p>AKSEPTERT:</p> <p>Turleder A. _____ Dato _____</p> <p>Turleder B _____ Dato _____</p>

Kommentar:

Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi (passivitet, skjelving, blå lepper) slik at det stoppes. Viktig med rett holdning og bekledning. (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 mulighet for værømslag; eg byggevær og pålandsbriseeffekten.

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

Planlegg retrettmuligheter (plan B).