



HMS-HÅNDBOK

Oslo Kajakklubb



I samarbeid med Norges Padleforbund (NPF)





Innholdsfortegnelse

Innhold

Generelle krav til all padleaktivitet fra eller med OKK	3
Introduksjonskurs	4
Kajakkskolen.....	6
Race og konkurranser i Bestumkilen eller annet godt skjermet farvann	9
Race, Maraton og konkurranser i noe eksponert farvann	12
Organisert trening for voksne inkludert også Tirsdagsrace	15
Organisert trening for barn og ungdom under 18 år	17
Surfski.....	20



Generelle krav til all padleaktivitet fra eller med OKK

Gjelder også padling i privat regi fra klubbens område eller med klubbens utstyr

- Padleren må kunne svømme minst 100 meter
- Flyteplagg (vest e.l.) skal bæres på når forholdene tilsier det.
Det skal alltid bæres på i perioden 1.oktober til 1.mai.
Nybegynnere skal alltid ha på flyteplagg.
- Padleren må være kledd tilstrekkelig til å kunne berge seg selv i land, ved gjeldende vanntemperatur. Det innebærer også at man må kunne ligge i vannet minst 10 minutter før første effekt av nedkjøling merkes.
- Padleren må kunne egenredning og kameratredning
- Sjøfartsloven gjelder også kajaker, lær de grunnleggende vikepliktsreglene:
Generelt for båter fra høyre, for alle seilbåter under seil, og for alle nyttefartøy.
Husk at alle båter trenger en minste styrefart for å kunne manøvrere trygt.



Introduksjonskurs

KVALIFIKASJONER INSTRUKTØR	Aktivitetsleder eller høyere
NIVÅ DELTAKERE	Nye medlemmer og nybegynnere
STJERNEKATEGORI	1
ANTALL DELTAKERE	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 Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKER til uønskede hendelser	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Kursholder har dårlig gruppekontroll Dårlig gruppeledelse Deltakere med utilstrekkelige/ ulike fysiske forutsetninger Utilstrekkelig væske/næringsinntak 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 båt-led Luft- og vanntemperatur
FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	Deltaker: Kledd etter vanntemperatur Skal ha på vest Korrekt utstyrt Tørt skift på land Kursleder: Førstehjelpssett Enkelt reparasjonssett Taeline Mobiltelefon Vanntett pose	Korrekt utstyrt gruppe Mobildekning Lokal kjennskap Værmelding/ Obs på værendringer Synlighet



	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 deltakere• Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nestenulykke. Henvise eventuelle journalister til politiet eller leder.</p>
--	--------------	--

KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltaker</p> <ul style="list-style-type: none">• Kunne svømme minst 100 meter• Ha en OK helsetilstand for aktiviteten <p>Instruktør</p> <ul style="list-style-type: none">• Godkjent NPF Aktivitetsleder hav eller annen relevant utdanning godkjent av NPF.• Gode holdninger (egnethet)• God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse
SPEIELLE VURDERINGER OBS-PUNKTER	<p>Kommentar:</p> <p>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 deltakeren 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. Kursdeltakere skal ikke overlates til seg selv!</p>



Kajakkskolen

KVALIFIKASJONER Trener/leder	Aktivitetslederkurs eller høyere/tilsvarende kompetanse Førstehjelpskurs. Pedagogiske evner
NIVÅ DELTAKERE	Nybegynnere!
STJERNEKATEGORI	Generelt: 1 stjernes farvann og forhold
ANTALL DELTAGERE	Maks 8 per trener/leder
HMS-ANSVARLIG	Trener/instruktør godkjent av OKK

STED	Begynnernivå: Skjermet farvann i Bestumkilen og på innsiden av Killingen fram til Bygdøy Sjøbad eller tilsvarende farvann (1 stjernes farvann og forhold)		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Dårlig gruppeledelse Dårlig gruppekontroll Overtrening Deltakere med ulike fysiske forutsetninger Utmattelse Utilstrekkelig væske/næringsinntak Håndtering av kajaker (belastning eller uvørenhet) Svømmeudyktighet	Feil eller mangelfull bekledning Manglende flyteplagg Tap av/ skade på utstyr Mangelfull kunnskap om bruk av utstyr	Vær, vind, bølger Luft/vanntemperatur Glatt/ujevnt underlag etc. Mørke/dårlig sikt Båttrafikk/båt-led Holdninger hos leder og gruppe



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>Vurder ledelsen og gruppekontrollen i forhold til gruppesammensetning</p> <p>Formidle sikkerhetsinformasjon</p> <p>Sjekk svømmedyktighet</p> <p>Ha kunnskap om deltakers sykdom/medisinske tilstand og dagsform</p> <p>Tilpass evt. treningen</p> <p>Hurtig (sunn) energi og drikke</p>	<p>Kledd etter vanntemperatur</p> <p>Korrekt utstyr</p> <p>Flyteplagg</p> <p>Tørt skift på land</p> <p>Trener/leder:</p> <p>Mobiltelefon i vanntett pose</p> <p>Førstehjelpsett</p>	<p>Vurder vind, bølger, temperatur og endringer i dette</p> <p>Sjekk værmelding</p> <p>Utstyr etter forholdene</p> <p>Synlighet/Lys</p> <p>Kjenne sjøveisregler</p> <p>Hensynsfull oppførsel</p> <p>Trener/leder:</p> <p>Vær kjent med og informer deltakere om lokale forhold og kryssing av båt-led</p> <p>Vurder gruppesammensetning</p> <p>Sjekk mobildekning</p> <p>Kjenn telefonnummer til nødhjelp</p> <p>Gå i land ved tegn til hypotermi</p>
	Nødsituasjon	<p>Prosedyre for nødsituasjon:</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 deltakere • Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nestenulykke. Henvise eventuelle journalister til politiet eller leder</p>		

KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltaker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svømmedyktig, minimum 50 meter. <p>Trener/ leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitetsleder eller høyere/tilsvarende kompetanse • Pedagogiske evner • Førstehjelpskurs siste 2 år • Gode holdninger (egnethet) • Gode redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse •
---------------------	---



SPESIELLE VURDERINGER
OBS-PUNKTER

OKK har et særlig ansvar for deltakere under 18 år

Kommentarer:

- Nybegynnere bør følges godt opp for å unngå ubehagelige opplevelser
- Viktig med rett holdning, også vedrørende bekledning og flyteplagg.
- Vær spesielt oppmerksom på båttrafikk
- Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes. Gå i land ved tegn til hypotermi – ikke send den nedkjølte ut på oppvarmingsrunde.
- Ved velt blir man hurtig sløvet i kaldt vann!
Vær kledd for minst 10 minutter i vannet, mer om det ikke padles nær land.
- Vær spesielt årvåken i forhold til gruppeoversikt.
- **Trener/leder har ansvaret for at deltakerne kommer seg trygt i land, og om nødvendig blir tatt hånd om på en forsvarlig måte.** Om dette innebærer at alle snur, eller at den/de det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer, må trener/leder avgjøre.
- Deltakere skal ikke overlates til seg selv! Spesielt etter nedkjøling.



Race og konkurranser i Bestumkilen eller annet godt skjermet farvann

KVALIFIKASJONER Trener/ leder	Aktivitetsleder eller tilsvarende/ høyere kompetanse
NIVÅ DELTAGERE	Fra litt øvede til svært erfarne og dyktige padlere
STJERNEKATEGORI	1
ANTALL DELTAGERE	5-100
HMS-ANSVARLIG	Stevneleder godkjent av OKK

STED	Bestumkilen, Årungen eller annet tilsvarende skjermet farvann		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Manglende oversikt over deltakerne Dårlig form/ sykdom/ medisinsk tilstand Feilvurdering av dagsform Utmattelse Utilstrekkelig væske/ næringsinntak Svømmeudyktighet Håndtering av kajaker etc.	Feil eller mangelfull bekledning Manglende flyteplagg Feil eller mangelfullt utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind, bølger Luft/vanntemperatur Lokal kjennskap Glatt/ujevnt underlag etc. Mørke/dårlig sikt Båttrafikk/båt-led



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>God stevneplanlegging God stevneledelse som følger godt med på alle deltakere Sikkerhetsinformasjon formidlet Medisinsk kompetanse i arrangørstaben (Stevnelege) Egenmelding medisinsk tilstand (Hvordan er dagsformen?) Frukt, sjokolade e.l. Drikke</p>	<p>Deltakere: Kledd etter vanntemperatur Flyteplagg bæres på kroppen, eventuelt skal være tilgjengelig i båten Skal bæres på kroppen 1.okt-1.mai. Tørt skift på land</p> <p>Arrangør: Kommunikasjonsutstyr Førstehjelpssett Hjertestarter Følgebåt(er) Mobiltelefoner (i vanntett pose) Ulltepper</p>	<p>Korrekt utstyrte padlere Værmelding / Vurder været underveis Mobildekning Informer redningsetaten ved større arrangementer Lokal kjennskap/ Sjøveisregler & vikeplikt! Merking av baner, øvrige padleområder og arena Synlighet</p>
	Nødsituasjon	<p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (mobiltelefon) Prosedyre for nødsituasjon:</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 deltakere • Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nestenulykke. Henvise eventuelle journalister til politiet eller leder</p>		

KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Stevneledelse og stab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfaring med organisering og gjennomføring av større arrangementer. • Kompetente personer på alle sentrale posisjoner som; tidtakere, sekretariat, speaker, startere, båtførere, dykkere etc. • Gode holdninger og god sikkerhetsforståelse • Gjennomgang/drill av roller og oppgaver, om et uhell/ ulykke skulle inntreffe
---------------------	--



Kommentar:

NB. Oppvarming og utpadling før og etter konkurransen er å regne som en del av arrangementets HMS ansvar.

Deltakere under 18 år:

- OKK har et særlig ansvar for deltakere under 18 år



Race, Maraton og konkurranser i noe eksponert farvann

KVALIFIKASJONER Trener/ leder	Aktivitetsleder eller tilsvarende/høyere kompetanse
NIVÅ DELTAGERE	Fra litt øvede til svært erfarne og dyktige padlere
STJERNEKATEGORI	1
ANTALL DELTAGERE	5-10
HMS-ANSVARLIG	Stevneleder godkjent av OKK

STED	Opp til 2 stjerners farvann og 2 stjerners forhold Definerer padlebanen og hvor eventuelle kryssinger skal utføres		
	RISIKO Fysisk skade Drukning Hypotermi Overopphetning/ Dehydrering Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Manglende oversikt over deltagerne Dårlig form/ sykdom/ medisinsk tilstand Feilvurdering av dagsform Utmattelse Utilstrekkelig væske/ næringsinntak Svømmeudyktighet (akutt?) Håndtering av kajaker etc.	Feil eller mangelfull bekledning Manglende flyteplagg Feil eller mangelfullt utstyr Tap av/ skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind, bølger Luft/vanntemperatur Lokal kjennskap Glatt/ ujevnt underlag etc. Mørke/ dårlig sikt Båttrafikk/ båtled



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>God stevneplanlegging God stevneledelse som følger godt med på alle deltagere over hele området</p> <p>Sikkerhetsinformasjon formidlet</p> <p>Medisinsk kompetanse i arrangørstaben (Stevnelege)</p> <p>Egenmelding medisinsk tilstand (Hvordan er dagsformen?)</p> <p>Frukt, sjokolade e.l. Drikke</p>	<p>Deltakere: Kledd etter vanntemperatur</p> <p>Flyteplagg med eller på Skal være på 1.okt-1.mai.</p> <p>Tørt skift på land</p> <p>Arrangør: Kommunikasjonsutstyr Førstehjelpsett Hjertestarter Følgebåt(er), godt egnede Mobiltelefoner (vanntett) Ulltepper</p>	<p>Korrekt utstyrte padlere</p> <p>Værmelding / Vurder været underveis</p> <p>Mobildekning</p> <p>Lokal kjennskap/ Sjøveisregler & vikeplikt!</p> <p>Informer kystradioen og redningsetaten</p> <p>Merking av baner, øvrige padleområder og arena</p> <p>Synlighet</p>
	Nødsituasjon	<p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (Sjekk at det er 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 nestenulykke. Henvise evt. journalister til politiet eller leder.</p>		

KRAV TIL TRENER/ LEDERS KOMPETANSE	<p>Stevneledelse og stab</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfaring med organisering og gjennomføring av større arrangementer. • Kompetente personer på alle sentrale posisjoner som; tidtakere, sekretariat, speaker, startere, båtførere, dykkere etc. • Gode holdninger og god sikkerhetsforståelse • Gjennomgang/ drill av roller og oppgaver, om et uhell/ ulykke skulle inntreffe
--	---



SPESIELLE VURDERINGER OBS-PUNKTER	<p>Kommentar:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Mindre rutinerede deltagere følges godt opp.➤ Viktig med rett holdning, også vedr. bekleddning og flyteplagg.➤ Vær spesielt oppmerksom på båttrafikk➤ Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes. Gå i land ved tegn til hypotermi – ikke send den nedkjølte ut på oppvarmingsrunde.➤ Ved velt blir man hurtig sløvet i kaldt vann! Vær kledd for minst 10 min. i vannet, mer om det ikke padles nær land.➤ Ha oversikt over samtlige deltagere, vit hvor de er! Evt velt skal oppdages umiddelbart!➤ Trener/ leder har ansvaret for at deltakerne kommer seg trygt i land, og om nødvendig blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur, eller at den/ de det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer, må trener/ leder avgjøre.➤ Deltakere skal ikke overlates til seg selv! Spesielt etter nedkjøling. <p>Deltakere under 18 år:</p> <ul style="list-style-type: none">• Skal ha på vest og benytte heldekkende spruttrekk <p>Deltakere over 18 år:</p> <ul style="list-style-type: none">• Skal ha på vest og benytte heldekkende spruttrekk
--------------------------------------	--



Organisert trening for voksne **inkludert også Tirsdagsrace**

KVALIFIKASJONER Trener/ leder	Habil padler, Kameratredning, Førstehjelpkurs.
NIVÅ DELTAKERE	Fra nybegynnere til svært erfarne padlere
STJERNEKATEGORI	1 -2
ANTALL DELTAKERE	Maks 16 per trener/leder
HMS-ANSVARLIG	Trener/instruktør godkjent av OKK

STED	Kun i Bestumkilen eller tilsvarende skjermet farvann Også langs land i 2* farvann		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Manglende oversikt over gruppen (problemer) Dårlig form/sykdom/ medisinsk tilstand Overtrening Deltakere med ulike fysiske forutsetninger Utmattelse Utilstrekkelig væske/ næringsinntak Håndtering av kajaker (belastning eller uvørenhet) Svømmeudyktighet	Feil eller mangelfull bekledning Manglende flyteplagg Feil eller mangelfullt utstyr Tap av/ skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind, bølger Luft/vanntemperatur Glatt/ujevnt underlag etc. Mørke/dårlig sikt Båttrafikk/båt-led



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>God gruppeoversikt. Pass også på bakerste padler</p> <p>Sikkerhetsinformasjon formidlet (Obs: Nye og sporadiske deltagere)</p> <p>Egenmelding medisinsk tilstand (spør om spesielle forbehold?)</p> <p>Hvordan er dagsformen?</p> <p>Frukt, sjokolade e.l.</p> <p>Drikke</p>	<p>Kledd etter vanntemperatur</p> <p>Flyteplagg med eller på</p> <p>Skal være på 1.okt-1.mai.</p> <p>Tørt skift på land</p> <p>Trener/leder:</p> <p>Mobiltelefon i vanntett pose</p> <p>Førstehjelpsett</p>	<p>Korrekt utstyrte padlere</p> <p>Værmelding /</p> <p>Vurder været underveis</p> <p>Mobildekning</p> <p>Lokal kjennskap/</p> <p>Sjøveisregler & vikeplikt!</p> <p>Synlighet/ «lanterne»</p>
	Nødssituasjon	<p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (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 deltakere • Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller n. Henvise eventuelle journalister til politiet eller leder</p>		

KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltaker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjennomført OKK Introkurs eller tilsvarende kompetanse <p>Trener/leder</p> <ul style="list-style-type: none"> • God padler og beherske kameratredning etc. Framtidig krav: Aktivitetsleder • Førstehjelpskurs siste 2 år • Gode holdninger og god sikkerhetsforståelse
SPESIELLE VURDERINGER OBS-PUNKTER	<p>Kommentar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Viktig med rett holdning, også vedrørende bekledding og flyteplagg. ➤ Vær oppmerksom på båttrafikk. ➤ Vær obs på tidlige faresignaler for hypotermi, slik at det stoppes. Gå i land ved tegn til hypotermi – ikke send noen ut på en oppvarmingsrunde. ➤ Ved velt blir man hurtig sløvet i kaldt vann! Vær kledd for minst 10 min. i vannet, mer om det ikke padles nær land. ➤ Ha oversikt over alle på vannet. <p>Trener/ leder har ansvaret for at deltakerne kommer seg trygt i land, og om nødvendig blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur, eller at den/ de det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer, må trener/ leder avgjøre.</p>



Organisert trening for barn og ungdom under 18 år

KVALIFIKASJONER Trener/leder	Aktivitetslederkurs eller høyere/tilsvarende kompetanse. Førstehjelpskurs. Pedagogiske evner
NIVÅ DELTAGERE	Nybegynnere og habile padlere på høyt nivå
STJERNEKATEGORI	Generelt: 1 stjerners farvann og forhold 2 stjerners kan benyttes ved skjerpet aktsomhetsnivå.
ANTALL DELTAGERE	8-10 per trener/leder
HMS-ANSVARLIG	Trener/instruktør godkjent av OKK

STED	Begynnernivå: Skjermet farvann i Bestumkilen og på innsiden av Killingen frem til Bygdøy Sjøbad eller tilsvarende farvann (1 stjerners farvann og forhold)		
	Viderekommende nivå: I svømmedyktig distanse fra land, i 2 stjerners farvann og forhold		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Dårlig gruppeledelse	Feil eller mangelfull bekledning	Vær, vind, bølger
	Dårlig gruppekontroll	Manglende flyteplagg	Luft/vanntemperatur
	Overtrening	Tap av/ skade på utstyr	Glatt/ujevnt underlag etc.
	Deltakere med ulike fysiske forutsetninger	Mangelfull kunnskap om bruk av utstyr	Mørke/dårlig sikt
	Utmattelse		Båttrafikk/båt-led
	Utilstrekkelig væske/næringsinntak		Holdninger hos leder og gruppe
	Håndtering av kajaker (belastning eller uvørenhet)		
Svømmedyktighet			



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>Vurder ledelsen og gruppekontrollen i forhold til gruppesammensetning</p> <p>Formidle sikkerhetsinformasjon</p> <p>Sjekk svømmedyktighet</p> <p>Ha kunnskap om deltakeres sykdom/medisinske tilstand og dagsform</p> <p>Tilpass evt. treningen</p> <p>Hurtig (sunn) energi og drikke</p>	<p>Kledd etter vanntemperatur</p> <p>Korrekt utstyr</p> <p>Flyteplagg</p> <p>Tørt skift på land</p> <p>Trener/ leder:</p> <p>Mobiltelefon i vanntett pose</p> <p>Førstehjelpsett</p>	<p>Vurder vind, bølger, temperatur og endringer i dette</p> <p>Sjekk værmelding</p> <p>Utstyr etter forholdene</p> <p>Synlighet/ Lys</p> <p>Kjenne sjøveisregler</p> <p>Hensynsfull oppførsel</p> <p>Trener/leder:</p> <p>Vær kjent med og informer deltakere om lokale forhold og kryssing av båt-led</p> <p>Vurder gruppesammensetning</p> <p>Sjekk mobildekning</p> <p>Kjenn telefonnummer til nødhjelp</p> <p>Gå i land ved tegn til hypotermi</p>
	Nødssituasjon	<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 nestenulykke. Henvise eventuelle journalister til politiet eller leder</p>		
KRAV TIL KOMPETANSE	<p>Deltaker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimum OKKs Introduksjonskurs, OKKs Kajakkskolen eller tilsvarende • Høyere ferdighetsnivå kreves for 2 stjerners farvann <p>Trener/ leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitetsleder eller høyere/ tilsvarende kompetanse... • Pedagogiske evner • Førstehjelpskurs siste 2 år • Gode holdninger (egnethet) • Gode redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse 			



SPEIELLE VURDERINGER OBS-PUNKTER	<p>OKK har et særlig ansvar for deltakere under 18 år</p> <p>Kommentarer:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Nybegynnere bør følges godt opp for å unngå ubehagelige opplevelser➤ Viktig med rett holdning, også vedr. bekledning og flyteplagg.➤ Vær spesielt oppmerksom på båttrafikk➤ Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes. Gå i land ved tegn til hypotermi – ikke send den nedkjølte ut på oppvarmingsrunde.➤ Ved velt blir man hurtig sløvet i kaldt vann! Vær kledd for minst 10 min. i vannet, mer om det ikke padles nær land.➤ Vær spesielt årvåken i forhold til gruppeoversikt.➤ Trener/ leder har ansvaret for at deltakerne kommer seg trygt i land, og om nødvendig blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur, eller at den/ de det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer, må trener/ leder avgjøre.➤ Deltakere skal ikke overlates til seg selv! Spesielt etter nedkjøling.
---	--



Surfski

KVALIFIKASJONER Trener/ leder	Aktivitetsleder eller tilsvarende/høyere kompetanse
NIVÅ DELTAKERE	Fra litt øvede til svært erfarne og dyktige padlere
STJERNEKATEGORI	1
ANTALL DELTAGERE	6-10 per trener/leder
HMS-ANSVARLIG	Trener/instruktør godkjent av OKK

STED	Opp til 2 stjerners farvann og 2-3 stjerners forhold. Gruppens og enkeltmedlemmenes kompetanse må vurderes nøye ved 3* forhold Definer padlebanen og hvor eventuelle kryssinger skal utføres		
RISIKO	Fysisk skade Drukning Hypotermi Overopphetning/ Dehydrering Sykdom/medisinsk tilstand		
ÅRSAKS-FAKTORER	PERSONER	UTSTYR	MILJØ
	Manglende oversikt over deltakerne Dårlig form/ sykdom/ medisinsk tilstand Feilvurdering av dagsform Utmattelse Utilstrekkelig væske/ næringsinntak Svømmeudyktighet Håndtering av kajaker etc.	Feil eller mangelfull bekledning Manglende flyteplagg Feil eller mangelfullt utstyr Kajakken driver hurtig vekk fra padler etter velt Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr	Vær, vind, bølger Luft/vanntemperatur Lokal kjennskap Glatt/ujevnt underlag etc. Mørke/dårlig sikt Båttrafikk/båt-led



FORHOLDSREGLER	Normale tiltak	<p>God stevneplanlegging God stevneledelse som følger godt med på alle deltakere over hele området Sikkerhetsinformasjon formidlet</p> <p>Egenmelding medisinsk tilstand (Hvordan er dagsformen?)</p> <p>Frukt, sjokolade e.l. Drikke</p>	<p>Deltakere: Kledd etter vanntemperatur Sikringsstropp mellom padler og surfski Flyteplagg under padling/eventuelt med i båten Flytevest skal være på 1.okt-1.mai. Tørt skift på land</p> <p>Trener/leder: Mobiltelefon i vanntett pose Førstehjelpsett</p>	<p>Korrekt utstyrte padlere Værmelding / Vurder været underveis Mobildekning Lokal kjennskap/ Sjøveisregler & vikeplikt! Synlighet</p>
	Nødsituasjon	<p>Utstyr for redning og medisinsk kontakt (Sjekk at det er dekning for mobiltelefon) Prosedyre for nødsituasjon:</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 deltakere • Varsle klubbleder <p>Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nestenulykke. Henvise eventuelle journalister til politiet eller leder.</p>		

KRAV TIL TRENER/ LEDERS KOMPETANSE	<p>Deltaker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjennomført OKK Introkurs eller tilsvarende kompetanse • Tilstrekkelig erfaring med padling i bølger for turen • Demonstrert egenredning med surfski før turen starter <p>Trener/ leder</p> <ul style="list-style-type: none"> • God padler og beherske kameratredning etc. Framtidig krav: Aktivitetsleder • Førstehjelpskurs siste 2 år • Gode holdninger og god sikkerhetsforståelse
------------------------------------	--



SPESIELLE VURDERINGER OBS-PUNKTER	<p>Kommentar:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Mindre rutinerde deltagere følges godt opp.➤ Viktig med rett holdning, også vedrørende bekledding og flyteplagg.➤ Vær spesielt oppmerksom på båttrafikk➤ Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes. Gå i land ved tegn til hypotermi – ikke send den nedkjølte ut på oppvarmingsrunde.➤ Ved velt blir man hurtig sløvet i kaldt vann! Vær kledd for minst 20 min. i vannet, mer om det ikke padles nær land.➤ Ha oversikt over samtlige deltakere, vit hvor de er! Eventuelle velt skal oppdages umiddelbart!➤ Trener/leder har ansvaret for at deltakerne kommer seg trygt i land, og om nødvendig blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur, eller at den/de det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer, må trener/leder avgjøre.➤ Deltakere skal ikke overlates til seg selv. Spesielt etter nedkjøling.
--	--