



1975 35 år 2010

LARVIK PADLEKLUBB - LPK

Intern kontroll system





1975 35 år 2010

INNLEDNING.....	3
Lover og regler som gjelder for LPK	4
Forum for natur og friluftsliv (klikk på overskriften for mer info).....	5
Verneområder i Vestfold - Fylkesmannen.....	5
Mål for helse, miljø og sikkerhet	5
Politiattest for instruktører/kursledere.....	6
Hvordan håndterer Larvik Padleklubb politiattester?	6
Virksomhetens organisasjon.....	7
Padling i klubbregi.....	7
Bruk av klubbens utstyr	7
Risikoanalyse	8
Elvepadling	8
Sikkerhetsrisiko.....	9
Miljørisiko	12
Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi.....	12
Sikkerhetsutstyr	12
Redning	13
Tauere.....	14
Tegn og signaler	14
Havpadling og turpadling generelt (flattvann).....	15
Risikovurdering	15
Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi	17
Utstyr	17
Redning	17
Rutiner (på tvers av grenene)	18
Gjennomgåelse av utstyr	18
Rapportering av uønskede hendelser	18
Informasjon om turer	19
Prosedyre for varsel av skade og ulykke.....	19
Kontaktinformasjon.....	19
Systematisk overvåkning og gjennomgang av internkontrollen for å sikre at den fungerer som forutsatt	20
Kajakpolo	21



1975 35 år 2010

Bassengtrening	22
ORDENSREGLEMENT	23
Vedlegg 1 A: Skjema for Rapport om Uønsket Hendelse - RUH	24
Vedlegg 1 B: Skjema for Rapport om Uønsket Hendelse - RUH.....	25
Vedlegg 2: Risikovurdering for norsk elvepadling:	26
Risikovurdering	26
Farer, risiko og årsak – menneskelige, utstyrmessige og miljømessige faktorer.....	27
Sannsynlighet	28
Konsekvens	30
Akseptabelt risikonivå	31
Tabell 6: Eksempel risikotabell.....	33

INNLEDNING

[Larvik Padleklubb](#), LPK, ble stiftet 30. april 1975. Klubben er medlem av [Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité](#) (NIF), gjennom [Norges Padleforbund](#) (NPF) og [Vestfold Idrettskrets](#) (VIK). Klubben hører hjemme i Larvik kommune og er medlem av [Larvik idrettsråd](#).

LPK har medlemmer i alle aldersgrupper og klubben har flere familiemedlemskap.

LPK holder til i Farrisvannet. Fra oktober 2012 har klubben flyttet tilbake til Kilen-området, og leier lokale av Larvik Roklubb. Klubbhytta på Framnesodden er fortsatt i klubbens eie, men er det innledet samarbeid om driften med Larvik og omegns turistforening. Klubben har samarbeid med Stavern Folkehøyskole, og skolen lagrer og benytter klubbens hav- og elvepadleutstyr.

LPKs formål er å drive idrett organisert i NIF. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Ved samarbeid og kameratskap skal det fremmes idrett og friluftsliv i sunne former. Det skal vekkes interesse for kajakk og kanopadling. LPK har aktive elvepadlere, havpadlere, flattvanns-/treningspadlere og en pologruppe. De fleste av klubbens medlemmer er mosjonspadlere.

LPK tilbyr medlemmene NPF-godkjente [VÅTTKORT-kurs](#) med basis i egne, sertifiserte instruktører, innen sikkerhet og padleteknikker.



1975 35 år 2010

Skal medlemmene benytte LPKs kajaker kreves [introduksjonskurs](#).

Dersom klubbens havkajakker skal benyttes, av medlemmer, utenfor terminfestede aktiviteter og turer, må de i tillegg ha [grunnkurs havpadling](#), alternativ egenerklæring hva angår ferdigheter, tilsvarende det til enhver tid gjeldene grunnkurs for havpadling. Samme krav stilles til bruk av klubbens tur-, elv- og polokajakker. Unntak er når kajakkene benyttes i forbindelse med kurs med ansvarlige, sertifiserte kursholdere/instruktører. Se side 7: Bruk av klubbens utstyr.

Det er fritt for alle å bli med på organiserte klubbturen på åpen sjø, såfremt grunnkurs havpadling er gjennomført eller at padleerfaring er dokumentert ved egenerklæring.

LPK ønsker å fremme padlesporten på en positiv måte. LPKs styre pålegger klubben å ta nødvendige grep for å redusere faren for uønskede hendelser. Et viktig virkemiddel er kartlegging og vurdering av risikofaktorene innen aktivitetsområdene og definering av korrigerende tiltak.

Et viktig element i arbeidet er dette dokumentet som underlag for klubbens arbeid innen Helse, Miljø og Sikkerhet (HMS), pålagt gjennom den såkalte internkontrollforskriften (se "lover og regler" som gjelder for LPK).

Dette dokumentet skal ligge tilgjengelig for alle klubbens medlemmer, og må være godt kjent av samtlige som har verv eller andre ansvarsforhold i LPK.

Det er Larvik Padleklubb styres oppfatning at aktivitets- og turledere/koordinatorer skal sette seg inn i dette dokumentet, gjennomgå relevante kurs og utfordre den enkelte aktivitetsdeltaker på elementære forhold for gjennomføring av for eksempel padletur. Utover det, er den enkelte deltaker ansvarlig for egne, individuelle handlinger.

Lover og regler som gjelder for LPK

- i. [FOR 1996-12-06 nr 1127: Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter \(Internkontrollforskriften\)](#)
 - a. <http://www.lovdata.no/cgi-wift/ldles?doc=/sf/sf/sf-19961206-1127.html>
- ii. [FOR-1994-09-19-994 Forskrift om sikkerheten ved rafting](#)
 - a. <http://www.lovdata.no/cgi-wift/ldles?doc=/sf/sf/sf-19940919-0994.html>
- iii. [LOV 1976-06-11 nr 79: Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester \(produktkontrollloven\)](#)
 - a. <http://www.lovdata.no/cgi-wift/ldles?doc=/all/nl-19760611-079.html&4>
- iv. [Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komités lov \(NIFs lov\)](#)

Klubben skal følge NIFs og tilsluttede organisasjonsledds regelverk og vedtak. NIFs lov gjelder for klubben uavhengig av hva som måtte stå i klubbens egen lov
- v. [Larvik Padleklubbs lov](#)
- vi. **Allemannsretten**
 - a. <http://www.dirnat.no/friluftsliv/allemannsretten/>
 - b. [Allemannspliktene anbefales](#)
 - c. <http://allemannsretten.no>



1975 35 år 2010



Forum for natur og friluftsliv (klikk på overskriften for mer info)

Verneområder i Vestfold - Fylkesmannen

- Vestfold har to vernede vassdrag: Dalelva og Siljanvassdraget med Farris.

Mål for helse, miljø og sikkerhet

Målet for klubbens Helse, Miljø og Sikkerhetsarbeid (HMS-arbeid) er null skade.

Sikkerhet er grunnlaget for gode opplevelser og prestasjoner knyttet til padling. Ferdigheter og god vurderingsevne må vektlegges.

Generelt er sikkerhet knyttet til å ha tilstrekkelige marginer mellom hva du behersker, og hvilke utfordringer du står overfor. Sikker havpadling handler om erfaring, ferdigheter, utstyr og forebyggende tiltak. Gjennom erfaring kan en bedømme ulike situasjoner, og vurdere om marginene er tilstede. Ferdigheter, utstyr og ressurser i padlegruppa avgjør hva slags turer som kan gjennomføres, og er også med på å påvirke konsekvensen av et eventuelt uhell.

Vi anbefaler alle padlere å ha minimum Grunnkurs hav eller tilsvarende kompetanse.

Bruk alltid redningsvest (hjelm anbefales når forholdene tilsier det). Grupper må organiseres slik at både hver enkeltes sikkerhet og gruppas sikkerhet blir ivarettatt.

- ✓ LPKs mål for HMS-arbeidet er null skade. Dette gjelder både på miljø og padlernes fysiske og mentale helse.
- ✓ Vi skal gjennom god planlegging og gode risikovurderinger sørge for at all padling foregår med så høy grad av sikkerhet som mulig.
- ✓ Ved å tilby systematisk opplæring av våre medlemmer, vil vi arbeide for å skape høy grad av bevissthet vedrørende HMS.
- ✓ Sikkerhet skal alltid være første prioritet.
- ✓ Vi forplikter oss til ikke å skape negative virkninger og forstyrrelser på miljø som følge av vår aktivitet.
- ✓ Vi skal føye oss etter lokale normer og regler for vår ferdsel i naturen.
- ✓ Vi skal ikke forsøple naturen (ytre miljø) i forbindelse med våre aktiviteter.
- ✓ Vi skal aktivt søke informasjon om hendelser og ta lærdom av disse og fra andre padlemiljø.

For å gjennomføre nevnte punkter tar vi også utgangspunkt i NPF (Norges Padleforbund) sin [våttkort kursstige](#).

**Vi har alle felles ansvar for egen og andres sikkerhet.
På tur skal vi ta vare på hverandre og på det ytre miljø.**



1975 35 år 2010

Politiattest for instruktører/kursledere

Idretten skal være et trygt sted å være for alle, og særlig for barn. Dessverre har det i dagens samfunn vist seg nødvendig å kontrollere voksne som utfører oppgaver som innebærer et tillits eller ansvarsforhold overfor mindreårige. Stadig flere institusjoner og virksomheter har innført politiattest, og frivillig sektor følger etter.

Sitat: «Idrettsstyret ønsker aktivt å motarbeide seksuelle overgrep innen idretten og ser på innføringen av politiattest som et virkemiddel for å begrense muligheten for slike overgrep. Idrettsstyret har valgt å gjøre ordningen obligatorisk for at det skal være lik rett til lik beskyttelse for alle barn, og for i størst mulig grad å fjerne vilkårlig, skjønnsmessig behandling av et såpass følsomt tema. Det har vært Idrettsstyrets ønske at ordningen med politiattester i idretten ikke unødig skal belaste organisasjonen, ikke mistenkeliggjøre eller stigmatisere enkeltpersoner eller begrense idrettslagenes primære oppgave – å skape idrettsglede og meningsfylte fellesskap.»

For LPK gjelder derfor at alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for idrettslaget, som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige, eller mennesker med utviklingshemming, skal avkreves politiattest. Det er utarbeidet egen [Brosjyre](#) og [Veileder](#). [Søknadsskjema](#) ligger på idrett.no.

Hvordan håndterer Larvik Padleklubb politiattester?

Styret oppnevner en person (den styreoppnevnte) samt en vararepresentant som er ansvarlig for håndtering av saker knyttet til politiattester. Dette skal enten være to styremedlemmer i hovedstyret, eller et styremedlem i hovedstyret og daglig leder. Begge kjønn skal være representert og begge navn og kontaktinfo skal fremgå på idrettslagets hjemmeside. Begge representanter har taushetsplikt overfor uvedkommende i forhold til de opplysninger de får kjennskap til.

En attest uten anmerkninger skal fremvises for den styreoppnevnte, eventuelt vararepresentanten. Dersom verken den styreoppnevnte eller vararepresentanten er tilgjengelig, skal attesten fremvises for styrets leder. Attesten skal bare fremvises og skal aldri lagres hos idrettslaget.





1975 35 år 2010

Virksomhetens organisasjon

Ansvar, oppgaver og myndighet for arbeidet med Helse, Miljø og Sikkerhet er fordelt på denne måten:

Leder: (Ann-Kristin Aanstad, 95816554)

- ✓ Overordnet ansvar for at hvert styremedlem og ansvarshavende utfører sine HMS-oppgaver og at internkontroll-systemet etterleves.
- ✓ Ansvar for å følge opp og vedlikeholde internkontroll-systemet. Herunder ligger systematisk overvåkning og gjennomgang av internkontrollen for å sikre at den fungerer som forutsatt.

Kontaktperson Elv

- ✓ Daniel Skovgaard Sørensen, 90 02 04 57 og Jonny Haugen, 93 42 51 37

Aktivitetsledere/Veiledere

- ✓ Godkjente instruktører ihht. NPFs våttkortstige og er som oftest utnevnt som ledere for et spesifikt arrangement. Aktivitetens leder er hovedansvarlig og har rett til å avlyse, endre eller bortvise deltakere om klubbens regler eller sikkerhetshensyn tilsier dette.
- ✓ Skal aktivt bidra til at aktivitetene blir planlagt og gjennomført på en sikker måte.
- ✓ Ansvar for å legge ut informasjon om aktiviteter i klubbregi på hjemmesidene/Facebook (FB). Informasjonen skal være tilstrekkelig for at medlemmene selv kan vurdere om de har gode nok ferdigheter til å delta.
- ✓ Skal påse at klubbens utstyr fungerer etter hensikten og at det ikke er mangler eller feil som kan føre til skader eller ulykker.

Kontaktinformasjon finner du på side 18

Padling i klubbregi

Med padling i klubbregi menes turer som er planlagt gjennom klubbens organisasjon og lagt ut på klubbens nettside/FB. Herunder ligger faste padledager og enkelte turer for medlemmene. Turer som er avtalt mellom utøvere gjennom klubbens nettverk, regnes som utenfor klubbregi dersom det ikke er lyst ut som klubbtur på klubbens nettside/FB. Dette vil være en privat tur, **og ansvaret ligger således på deltakerne.**

Bruk av klubbens utstyr

Klubbaktiviteter og kurs har førsterett på utstyr.

Padleren har selv ansvar for å kontrollere at utstyret er i forsvarlig stand før det tas i bruk.

Har utstyret feil og/eller mangler skal det settes til side og utstyrsansvarlig varsles.

Styret kan ta stilling til enkelthenvendelser fortløpende, men prinsipielt gjelder at det ikke lånes ut nøkkel for fritt bruk av utstyr utenom planlagte aktiviteter i klubbregi.

Se eget punkt om **gjennomgåelse av utstyr** (side 17).



1975 35 år 2010



Risikoanalyse

Risikoanalyse forventes gjennomført **spesielt for elvepadling**, og etter vurdering for havpadling. For tur-/flattvannspadling gjelder samme vurdering som for hav. Bølgepadling og kajakkpolo innebærer høyere risiko og skal risiko-analyseres.

Bassengtrening medfører mange padlere konsentrert på et begrenset areal og krever høy risikofokus. Førstehjelpkyndig skal alltid være tilstede.

Elvepadling

Nedenfor presenteres noen grunnregler for padling i elv. Grunnreglene knyttet til sikker padling i elv må ikke oppfattes som absolutte regler. For å ivareta sikkerheten under padling er ferdigheter og vurderingsevne viktigere enn å følge absolutte regler:

- ✓ Padling, og spesielt elvepadling, er en risikosport, og faren for at noe kan skje er alltid til stede. Høy risiko krever høye sikkerhetstiltak. Sikker elvepadling handler om erfaring, ferdigheter, utstyr og gjennomføring av forebyggende tiltak. Den enkelte padler forventes å kjenne sine begrensninger.
- ✓ Padling i elv forutsetter at padleren kan svømme, og er komfortabel med å være i vannet
- ✓ Padle ikke i stryk før nødvendig opplæring er gjennomgått, ref. LPKs elvekurs/egenmelding. Det påligger den enkelte padler å vurdere eget eller lånt utstyr opp mot de gitte padleforhold. Herunder inngår om kajakken er konstruert for graden av elvestryk.
- ✓ Det anbefales ikke å padle alene. LPK forventer at i de tilfeller klubbens utstyr anvendes, skal det være minimum 3 turdeltakere på elva.
- ✓ Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr, se under.
- ✓ Organiser gruppa på en måte som ivaretar sikkerheten til hvert enkelt medlem i gruppa og gruppa som helhet.
- ✓ Synfar uoversiktlige stryk.
- ✓ Padl ikke over evne.
- ✓ Alkohol og padling hører ikke sammen.

Viser også til NPFs nettside padling.no

Sikkerhet i elv

- [Våttkortkurs Elv](#)
- [Sikkerhetskurs](#)
- [Risikomomenter](#)
- [Ulykker](#)
- [Gradering/ Vanskelighetsgrad](#)
- [Utstyr](#)
- [Redningsteknikk](#)



1975 35 år 2010

Sikkerhetsrisiko

(Risikovurdering 1-10, der 1 er laveste risiko og 10 representerer meget høy risiko)

Moment	Risiko	Tiltak	Risiko-vurdering
Nedkjøling (hypotermi)	Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge, grunnet kaldt vær og vann, selv om sommeren. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig. Dersom en person eksponeres for kulde over et lengre tidsrom, indikerer ukontrollert skjelving, redusert styrke, problemer med koordinasjon, problemer med å snakke eller apati at personen er nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Våtdrakt (Neopren), ullundertøy, tørrtopp, padlesko/støvler (Neopren), neopren-hansker og neopren-hette er ofte nødvendig. I tillegg kan det være lurt å ha med litt ekstra tøy i en tørrpose. Dersom en padler er nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.	
Vannføring	Vannføring (vannpress) bør vurderes før hver padletur. Høy vannføring og vannpress er ikke nødvendigvis et faremoment. Flere av elvene i Norge er avhengig av flom for å kunne padles. Imidlertid kan for høy vannføring skape formasjoner som kan utgjøre en risiko, samtidig som det stiller høyere krav til padlerens vurderingsevne på elva.	Det er viktig å innhente informasjon om vannstand fra bl.a. vannmåler og inspeksjon før padleturen, og vurdere dette opp mot tidligere erfaringer fra gjeldende elv. Ved økt risiko knyttet til vannføring bør det foretas en vurdering om turen skal gjennomføres, eventuelt om krav til deltakernes ferdighetsnivå skal høynes.	
Under-spylinger	Underspylinger skapes når vannet i elva strømmer inn under stein eller fjell med overheng. I de tilfellene der svømmere kan bli sittende fast under vann, utgjør underspylte steiner og fjell et risikomoment.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.	



1975 35 år 2010

Blokkeringer	Blokkeringer er en fellesbetegnelse for hindringer i elva. Den mest vanlige formen for blokkeringer er steinblokker. Blokkeringer utgjør nødvendigvis ikke en sikkerhetsrisiko. I tillegg til steinblokker kan blokkeringer være trær, wire, stolper/ pæler og brukar. Momentene utgjør en risiko i de tilfellene det er fare for at båten eller svømmer kan kile seg fast, at blokkeringen er underspylt, eller at enten svømmer eller båten kan bli presset mot blokkeringen.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.	
Moment	Risiko	Tiltak	Risiko-vurdering
Valser	Valser oppstår når vann faller over en hindring og det skapes tilbakeskyl i bunnen av vannfallet. Ikke alle valser utgjør et faremoment. Rodeopadling foregår ofte i valser, der utfordringen består i å ta horisontale og vertikale triks i valsa. Valser er kun farlige i de tilfellene de har nok kraft til å holde en svømmer. Farlige valser karakteriseres ofte ved at de har kraftige tilbakeskyl eller at strømmen trekker svømmeren mot midten av valsa.	Gjennom erfaring lærer man seg å skille mellom farlige og ufarlige valser. Padlere som ikke har denne erfaringen bør styre unna kraftige valser. Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.	
Fall og sklier	Både valser, blokkeringer og underspylinger kan forekomme i tilknytning til fall og sklier.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.	
Kraftverk og demninger	Kraftverk og demninger skaper ofte faremomenter i elva. Uavhengig av høyde skaper demninger rette valser som ofte ikke har noen utgang. Inntak av vann til turbinene utgjør et annet faremoment tilknyttet kraftverk. Den eneste måten å svømme ut av slike valser, er å svømme under tilbakeskyllet.	Man bør utvise stor forsiktighet i forhold til demninger og kraftverk. Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig, ofte bæres det rundt slike punkter.	
Avstand assistanse/varslings	Avstand til varslings og hjelp, tilgjengelighet i tilfelle ulykker er viktige faktorer ved elvepadling.	Ved vanskelig tilgjengelig område bør det vurderes nøye om turen skal gjennomføres.	
Risiko ved bæringer	Ofte er transport av personer og utstyr langs elvebredden nødvendig, enten i sammenheng med bæringer rundt punkter eller for å starte/avslutte turen. Dette kan medføre risiko for fall og skader.	Utøvere bør sikre seg og utstyr på tilstrekkelig måte ved bæringer. Tilstrekkelig kunnskap om bruk av tau er viktig.	



1975 35 år 2010

Svømming i elv	Svømming i elv er forbundet med risiko, det kan medføre nedkjøling, drukning og fysiske slagskader.	Sikre at alle deltakerne på turene kan svømme og er fortrolig med vann. Bruk av vest, hjelm og vådrakt reduserer faremomentene. Unngå å sette ned føttene på bunnen i vann i bevegelse.	
Ikke komme seg ut av båten	Uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av kajakk.	Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, samt informere om hanken på trekket som skal være tilgjengelig for padleren til enhver tid.	



1975 35 år 2010

Miljørisiko

Moment	Risiko	Tiltak
Gyrodactylus salaris	Spredning av Gyrodactylus: Gyrodactylus salaris er en parasitt som setter seg på laks i infiserte elver. Smitte fra elv til elv kan for eksempel skje ved at vi frakter litt vann fra et vassdrag til et annet i kajakken.	Informere medlemmer om faren for spredning og hvor smitten finnes. En god forsikring er å desinfisere før man medbringer utstyr til nytt vassdrag. Se: http://mattilsynet.no/smittevern_og_bekjempelse/fisk/gyro
Forsøpling		Ta med søppel hjem.
Andre miljøskader		Utvise forsiktighet ved ferdsel i naturen.

Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi

Momentene ovenfor kategoriseres i tre kategorier: grønn, gul og rød. Disse vurderes i forhold til konsekvens og sannsynlighet for at uønskede hendelser skal skje. Se vedlegg "risikovurdering for norsk elvepadling" vedlegg 2.

Sikkerhetsutstyr

Utstyr er med på å bestemme hvilke sikkerhetstiltak som teknisk sett kan gjennomføres ved padling i elv. Uavhengig av vanskelighetsgrad på elva som skal padles, skal følgende sikkerhetsutstyr benyttes:

Hjelm	Hjelm som er laget for elvepadling. Hjelmen bør sitte godt på hodet, være godt polstret på innsiden og beskytte vitale deler av hodet. Med vitale deler av hodet menes tinning, øre-regionen, pannen og bakhodet.
Redningsvest	Redningsvest som er hensiktsmessig for elvepadling skal alltid brukes. Vesten skal ha tilstrekkelig oppdrift slik at padleren kan svømme i stryk, og den skal beskytte kroppen mot slag og støt i elva. (Storbritannia opererer med "British standard kite mark" som godkjenning av vester).
Kasteline	Kasteline for å kunne redde svømmere fra land. Lina må minimum være 15 meter lang, og kan med fordel være på 18 eller 20 meter.
Taueline	Taueline eller slynge for å kunne taue svømmere og utstyr til land. Dersom lina benyttes, bør den være så lang at den går klar av bakenden på tauerens kajakk. Lina bør også være elastisk slik at den legger seg inntil overkroppen under padling, og dermed ikke henger seg fast i greiner og stein under padling. Det er essensielt at lina har en utløsermekanisme, slik at tauerens raskt kan løse ut svømmeren. Bruk av taueline krever trening. Ukyndig bruk kan medføre fare.
Førstehjelpsutstyr	Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. Du bør ha med plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekantttørkle og gasbind. Må pakkes i tørpose.
Annet sikkerhetsutstyr	I elver som har momenter med høy konsekvensfaktor er ofte mer sikkerhetsutstyr nødvendig, som for eksempel karabinkroker, slynger, trinser og årekrok. Det er essensielt at den enkelte elvepadler er kompetent til å bruke sikkerhetsutstyret, for å ivareta egen og andres sikkerhet. Sambandsutstyr/mobiltelefon har vist seg å være nyttige redskaper.



1975 35 år 2010

Ved siden av sikkerhetsutstyr er følgende utstyr nødvendig:

- Kajak som er tilpasset padlerens størrelse og ferdigheter, i tillegg til å være tilpasset elva som skal padles.
 - Ved padling i bratte elver (creeking) bør man ha en kajak med relativt mye volum, og eventuelt butt baug slik at den ikke kiler seg fast mellom steiner.
 - Lekepadling (Freestyle) som bedrives på enklere elvestrekninger, tillater at man kan benytte kajaker som er korte og har lavt volum. Disse kajakkene har ofte flat bunn og volumet er sentrert rundt setet.
- Åra bør ha en lengde og vinkling som er tilpasset padleren. I steinete elver kan det være en fordel å ha med reserveåre.
- Bekledning som motvirker nedkjøling (hypotermi) ved padling og eventuell svømming. Våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprenhansker og neoprenhette er ofte nødvendig.

Redning

Elvepadlere må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker i elv. Det er en forutsetning at padlere på nybegynnernivået padler sammen med personer som har mer erfaring. Padlere med erfaring må kunne ta ansvar i en eventuell redningsaksjon.

Redningsteknikker kan deles inn i egenredning, redning fra båt og redning fra land. Elvepadling stiller også krav om ferdigheter innen førstehjelp.

Egenredning:

Padlere som er på nybegynnerstadiet, eller som padler elv opp til grad III, bør ha kunnskaper om egenredning. Elvepadling forutsetter at man er i stand til å svømme i elv, og at man kan forsere valser, stein og trær. Så langt mulig er det viktig å ha kontroll over eget utstyr under svømming. Å kunne eskimorulle er også en fordel, for å unngå lange svømminger.

Padling i elv på grad III+/ IV- eller høyere forutsetter at man kan rulle i elv. I tillegg må man i større grad være i stand til å utøve egenredning i kajakken, det vil si ferdigheter knyttet til å redde seg ut av valser, stein og trær. Det er svært viktig og beholde roen og handle fornuftig i kritiske situasjoner.

Redning fra båt:

Under padling i elv er det sentralt at det til enhver tid er padlere som kan bistå med å redde svømmere og utstyr. Både under redning av svømmer (bevisst og bevisstløs) og utstyr er ferdigheter knyttet til bruk av taeline sentralt.

Redning fra land:

Elvepadlere må ha grunnleggende ferdigheter knyttet til bruk av kasteline. Sentralt her er redning av svømmer med kasteline. I tillegg er redningsmetoder ved fastkiling (pinning) viktig. Et eksempel her er bruk av Z-drag.

I padling i elv på grad III+/ IV- eller høyere er det også nødvendig at man er i stand til å iverksette forebyggende sikkerhetstiltak fra land. Eksempel er sikring av padler med line nedenfor risikomoment som sklie, fall eller valse.

Førstehjelp:

LPK oppfordrer, uavhengig av vanskelighetsgrad, padlere til å sette seg inn i førstehjelpsteknikker ved drukning (HRL), nedkjøling (hypotermi) og ved vanlige skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuinger og skader av ledd).



1975 35 år 2010

Tauere

- Tauere er organiserte medhjelpere på Grunnkurs.
- Tauere må minimum være i stand til å padle på "Alle" nivå Grunnkurs.
- Må selv ha tatt Grunnkurs eller tilsvarende.
- Må ha gjennomført Sikkerhetskurs; punktet kan i enkelttilfeller fravikes om ansvarlig instruktør vurderer det som forsvarlig at tauer ikke har sikkerhetskurs.
- Bør beherske en forholdsvis sikker rulle i enkel elv, men ikke nødvendig for alle. Se punkt om sammensetning av instruktører under.
- Sammensetning av instruktører ved kurs:
 - Klubben har medlemmer/instruktører med kompetanse til å gjennomføre kurs.
 - Kurs hvor klubben har ekstern/innleid instruktør er instruktøren ansvarlig for sikkerheten.
 - Klubben skal ved innleie av instruktør ha skriftlig bekreftelse på ansvarsfordelingen ved aktiviteten samt at instruktøren har gjort det nødvendige HMS arbeid for aktiviteten.
 - Ved bruk av ekstern instruktør skal denne ha kvalifikasjoner iht. NPFs Våttkort-stige. Kunnskap utenom dette skal vurderes og godkjennes av styreleder, eller leder for utvalg elv.
- På Øvet-turer og enkelte andre turer kan det kreves at deltakerne har fullført Sikkerhetskurs. Dette er opp til turansvarlig å bestemme.
- Larvik padleklubb gjennomfører Intro- og Grunnkurs Elv. Norges Padleforbund (NPF) tilbyr en rekke kurs, både egenferdighetskurs og instruktørkurs. Mer informasjon finnes på www.padling.no

Tegn og signaler

Dette er ikke de eneste tegnene som kan fungere, men noen må velges, og etter en helhetsvurdering har TKE valgt disse:

Åre- og armsignaler

Tegn betydning	Med åre	Uten åre
Stopp	Åre holdes horisontalt	Arm(er) holdes horisontalt
Klart – midten	Åre holdes vertikalt	Arm holdes vertikalt
Klart – høyre / venstre	Åre holdes i maks. 45 grader mot høyre eller venstre	Peke positivt: Dit man skal (ALDRI peke på hindringer)
Ok? – Ok!		Hånd holdes opp på hodet
Eddy in		Sirkelbevegelse med hånden og peke til hvilken side bakevjen ligger.

Fløytesignaler

Ett blås	Oppmerksomhet
Tre eller flere blås	Nødsignal

Det er også mulig å bruke kombinasjoner.

Generelt for kommunikasjon ved bruk av tegn i grupper:

- Kommunikasjon med tegn stiller store krav til gruppedeltakerne. Man må til enhver tid følge med på hele gruppen, se etter tegn, og gi tydelig og enkle tegn.
- Krev tydelig kvittering av mottaker før du er fornøyd. Dette for å unngå misforståelser.
- Tegnene bør gjentas i hele gruppen, med øyekontakt, kvittering og repetering gjennom hele gruppen. Dette gjelder særlig for store grupper.
- Tegn gis av alle bakover i gruppa, og kvitteres til og med bakerste mann.
- Bruke fløyte hvis nødvendig.



1975 35 år 2010



Havpadling og turpadling generelt (flattvann).

Generelle advarsler:

Farer ved havpadling er som for elvepadling nedkjøling (hypotermi), drukning, og andre fysiske skader. Havpadling er i utgangspunktet en trygg aktivitet.

Sikker padling kjennetegnes av følgende:

- ☐ Du padler sammen med andre.
- ☐ Du er bevisst slik at en unngår nedkjøling (hypotermi), drukningsfare og andre fysiske skader.
- ☐ Du planlegger turen i forhold til egne padleferdigheter.
- ☐ Dere har gode avtaler i forhold til hvordan gruppa organiseres.
- ☐ Du bruker alltid redningsvest.
- ☐ Du kler deg etter vanntemperatur, ikke lufttemperatur.
- ☐ Du bruker lys/lanterner ved padling i mørke.
- ☐ Du har tilgjengelig sikkerhetsutstyr
 - ✓ (pumpe, taeline, årepose, reserve-åre, vannsikret telefon, nødbluss, kompass/GPS, kart)
- ☐ Du har kajakk som er i god stand, med vanntette skott foran og bak evt. Flyteposser.
- ☐ Du snakker med kjentfolk før du padler i nye områder.
- ☐ Du kjenner oppdatert værmelding.
- ☐ Alkohol og padling hører ikke sammen.

Risikovurdering

Skjema på neste side kan være til hjelp for risikovurdering i tilknytning til turer (Risikovurdering 1-10, der 1 er laveste risiko og 10 representerer meget høy risiko)

Viser til NPFs nettside om sikkerhet.

Havpadling er en dynamisk aktivitet som er i kontinuerlig utvikling. Sikkerhetsarbeidet preges derfor av utvikling innen eksempelvis padleferdigheter, forbedring av utstyr, mer kunnskap om ledelse og tekniske hjelpemidler.

Dokumentet: 2011-04-05 kurshefte risiko Hav er et arbeidsdokument som gir innsikt i hvordan man tenker i sikkerhetsarbeidet. Dokumentet bør brukes som et oppslagsverk hvor man kan finne ut av de forskjellige aspektene. Det å lese dokumentet gir god innsikt i arbeidet, men det kan ikke erstatte erfaring man tilegner seg på kurs. Derfor anbefales det å ta kurs i Våttkortstigen. Her arbeider man med tematikken slik at man får opplæring i normen innen sikkerhetsarbeidet i havpadling.



1975 35 år 2010

Risikovurdering-skjema for hav-/turpadling (flattvann).

(Risikovurdering 1-10, der 1 er laveste risiko og 10 representerer meget høy risiko)

Moment	Risiko	Tiltak	Risiko-vurdering
Været generelt	Værmelding og lokale forhold er basis for risikovurdering.	Samlet relevant værmelding for området, og suppler med lokalkunnskap.	
Bølger	Bølger kan bidra til at padleren velter, noe som kan medføre fare for drukning, dysfunksjon og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å padle i større bølger enn man kan mestre. Holde deg nær land hvis det er mulig. (Vær oppmerksom på returbølger)	
Vind	Øker faren for en velt og kan være direkte årsak til nedkjøling.	Unngå padling i mer vind en man kan mestre. Kle seg etter forholdene.	
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.	
Temperatur (Vann og i luften)	Kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare for nedkjøling ved en velt.	Kle seg etter forholdene, og da særlig med sikte på risiko for en velt.	
Nedkjøling (hypotermi)	Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge, grunnet kaldt vær og vann, selv om sommeren. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig. Dersom en person eksponeres for kulde over et lengre tidsrom, indikerer ukontrollert skjelving, redusert styrke, problemer med koordinasjon, problemer med å snakke eller apati, at personen er nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Våttrakt (Neopren), ullundertøy, tørrtopp, padlesko/støvler (neopren), neopren-hansker (eller muffe til å feste rundt åreskafte) og neopren-hette er ofte nødvendig. I tillegg kan det være lurt å ha med litt ekstra tøy i en tørrpose. Dersom en padler er nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.	
Ikke komme seg ut av båten	Både erfarne og uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av kajakk.	Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, for eksempel informere om hempen på trekket som skal være tilgjengelig for padleren til enhver tid, samt at en unngår skollisser og annet som kan henge seg fast.	
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Holde god avstand til annen båttrafikk, bruke lanterner i mørke, og så langt det er mulig å unngå nattpadling.	



1975 35 år 2010

Gruppas padlekompetanse	Gruppas samlede kompetanse og kapasitet er avgjørende for konsekvenser av uønsket hendelse.	Kartlegg kompetansen til alle padlerne. Etabler regler for gruppekontroll og kommunikasjon.	
-------------------------	---	---	--

Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi

Innenfor elvepadling er risikomomentene kategorisert i tre kategorier: grønn, gul og rød. Disse vurderes i forhold til konsekvens og sannsynlighet for at uønskede hendelser skal skje.

Metoden kan og benyttes for hav- og flattvannspadling, særlig der for eksempel en fjordkryssing anses som risikofull. Se vedlegg ”risikovurdering for norsk elvepadling,” vedlegg 2.

Utstyr

Pumpe	Nødvendig for å lense kajakken etter for eksempel en velt.
Redningsvest	Godkjent padlevest med tilstrekkelig oppdrift.
Årepose	Åreposen er viktig særlig dersom man padler alene. Åreposen brukes som hjelp til egenredning.
Åreline	For å hindre at åren forsvinner er det nødvendig å bruke åreline.
Reserveåre	Uten åre er en avhengig av å bli tauet.
Taueline	Minst en line må være med når en gruppe drar på tur. Det er flere typer på markedet. Gjennom kvalifiserende kurs vil bruk gjennomgås.
Hjelm	Når forholdene krever det.
Førstehjelpsutstyr	Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. En gruppe på tur må kunne disponere plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Må pakkes i tørpose.
Solkrem	Husk solkrem og event. caps.
Påfyll	Husk mat og drikke

Redning

Hav- og flattvannspadlere må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker. Det er en forutsetning at padlere på nybegynnernivået padler sammen med personer som har mer erfaring. Padlere med erfaring må kunne ta ansvar i en eventuell redningsaksjon.

Det er et krav at deltakerne behersker egenredning og kameratredning:

Egenredning:

Det er en forutsetning at utøver behersker svømming og ellers er fortrolig med vann. Eskimorulle er en fordel, men ingen forutsetning. Det er derimot egenredning ved bruk av årepose eller annen form for våt entring. Pumpe er en forutsetning.

Kameratredning:

Det forutsettes at turdeltaker er trent i diverse metoder, fra ”alle i vannet” til enkelttilfeller.

Førstehjelp:

LPK oppfordrer, uavhengig av vanskelighetsgrad, padlere til å sette seg inn i førstehjelpsteknikker ved drukning (HRL), nedkjøling (hypotermi) og ved vanlige skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuinger og skader av ledd).



1975 35 år 2010

Rutiner (på tvers av grenene)

Her omtales rutiner for å avdekke, rette opp og forebygge overtredelser av krav fastsatt i eller i medhold av Helse-, Miljø- og Sikkerhets-lovgivningen.

Gjennomgåelse av utstyr

Klubbturet og kurs har førsterett på utstyr.

Alt utstyr skal kontrolleres med hensyn til sikkerhet to ganger i året.

Utstysliste skal være tilgjengelig, kontrollpunkter skal identifiseres og krysses av.

Listen legges bakerst i en eventuell utstysperm, eller gjøres tilgjengelig på annen måte.

Etablert merkesystem for utstyr gjennomføres.

LPK har som målsetting, til enhver tid, å ha system for reparasjon/erstatning av klubbens utstyr.

Det er viktig at medlemmene/ kursdeltagere kontakter turlleder/utstysansvarlig ved uregelmessigheter ved utstyret slik at klubben til en hver tid har oversikt over utstyrets tilstand.

Padleren har selv ansvar for å kontrollere at utstyret er i forsvarlig stand før det tas i bruk.

Har utstyret feil og/eller mangler skal det settes til side og utstysansvarlig varsles.

Rapportering av uønskede hendelser

Alle uønskede hendelser og skader skal rapporteres på «**Skjema for Rapport om Uønsket Hendelse – RUH**», **Vedlegg 1**, og tas opp på årsmøte og/(eller) styremøte for erfaringsoverføring. Dette for å kunne forbedre sikkerhetsrutiner i klubben. Innrapporterte uønskede hendelser bør også tas i betraktning når man gjennomgår HMS-rapporten slik at denne til en hver tid tar høyde for å motvirke uønskede hendelser.

Det er essensielt at man er åpen og ærlig om hendelser som oppstår og rapporterer disse. Det er den ENKELTE padlers ansvar at dette gjøres.

Det bør videresendes en anonymisert kopi av "uønsket hendelse" til Norges Padleforbund og NPFs Teknisk komité elv/hav, slik at våre hendelser kan bli vurdert på et høyere nivå og dermed bidra til å forebygge lignende situasjoner hos andre.

Alle kan gjøre feil og ingen skal være redde for å bli «hengt ut». Det oppfordres til lav terskel for rapportering.

Ved skader skal klubbens leder snarest informeres om hendelsen.

- Dette for at man skal kunne være mest mulig forberedt om politi, media eller andre kontakter klubben for informasjon.
- Ved alvorlige personskader under organisert aktivitet i regi av Larvik padleklubb vil sannsynligvis politi ønske informasjon om klubbens HMS prosedyrer.
- Skjemaet fylles ut og sendes til leder.

Kontaktperson skal kontakte melder og om nødvendig få en muntlig beskrivelse av situasjonen. Denne legger så dette frem på neste styremøte for gjennomgang.



1975 35 år 2010

Innholdet i skjemaet kan også lagres i et word dokument og sendes som vedlegg i e-post.

Det er en målsetting å gjøre RUH skjemaet tilgjengelig på LPKs nettsider.

Informasjon om turer

Alle turer som arrangeres i regi av LPK skal inneholde informasjon som gjør at medlemmene lett kan avgjøre om turen passer deres erfarings- og ferdighetsnivå.

Informasjonen skal ha følgende struktur:

- ☐ Ansvarlig leder for turen
- ☐ Forhåndsbestemt startsted og starttidspunkt
- ☐ Geografisk sted hvor turen vil foregå
- ☐ Lengde (km/tid) fra startsted til turmål
- ☐ Minimum padlekompetanse for å kunne delta på turen (vanskelighetsgrad)
- ☐ Muligheter for forlengelse/avkortning av turen for de som ønsker
- ☐ Ekstra utstyr utover padle- og sikkerhetsutstyr som skal eller bør tas med

Prosedyre for varsel av skade og ulykke

Akutthjelp - 113

Hovedredningssentralen i Sør-Norge – 51 51 70 00

Kystverket – 81 55 60 20

Kystradioen – 120 (viderekobling til nærmeste kystradio)

Kontaktinformasjon

- Se www.larvikpadleklubb.no
- [Styret](#)
- [Kontakt oss](#)

Leder: Ann-Kristin Aanstad, 95 81 65 54, e-post: ann.kristin.aanstad@gmail.com

Nestleder: Jonny Haugen, 93 42 51 37, e-post: jonnyagnarhaugen@msn.com

Styremedlem: Tone-Gro Lolland, 93 24 55 74, e-post: tonegro.lolland@gmail.com

Kasserer: Torleif Øystein Skjærvik, 41 04 17 35, e-post: oeskjaer@online.no

Styremedlem: Tomasz Marcin Jeznach, 97 42 93 02, e-post: marc-je@online.no

Styremedlem: Paul Kristiansen, 90 75 95 45, e-post: paulk@vfk.no

Styremedlem: Daniel Skovgaard Sørensen, 90 02 04 57, e-post: d.skovgaard82@hotmail.com

Varamedlem: Øyvind Berge, 99 47 50 00, e-post: berge@rose-eiendom.no

Varamedlem: Eirik Aanstad Stensrud, 47 62 82 96, e-post: eirik.aanstad.stensrud@gmail.com



1975 35 år 2010

Systematisk overvåkning og gjennomgang av internkontrollen for å sikre at den fungerer som forutsatt

HMS-dokumentet må gjennomgås systematisk for at det skal fungere som forutsatt. Hvis dette dokumentet skal ha noe hensikt er det essensielt at det brukes aktivt. Det må derfor leses kritisk av alle med verv og ansvarsroller i klubben, og det må oppdateres jevnlig slik at informasjonen er korrekt.

Kontaktperson elv/hav og aktive elvepadlere skal årlig gjennomgå rapporten systematisk og eventuelle tillegg gjøres fortløpende. Endringer tas til styret i klubben og godkjennes der for bruk ut året.

Klubbens styre har mandat til å endre på dokumentet. Ved større endringer i dokumentet skal dette være egen informasjonssak på neste årsmøte.

Alle som har en ansvarsrolle oppfordres også til å lese dokumentet nøye og komme med innspill fortløpende hvis noe av interesse skulle komme opp.

Styret i LPK v/leder skal gjennomgå dette dokumentet en gang per år, for å sikre at det er oppdatert, relevant for aktiviteten, og at målene som er satt for dokumentet oppfylles.



1975 35 år 2010



Kajakkpolo

Kajakkpolo er en kontaktsport, der det med visse begrensinger er tillatt å ramme og dytte motspillere.

Det er derfor essensielt å benytte utstyr som beskytter den enkelte mot skader, og i minst mulig grad utsetter andre spillere for fare.

Kajakken kan ikke ha skarpe kanter eller utspring. Alle bolter og skruer på utsiden av kajakken bør være innfelt. Det er viktig at kajakken i minst mulig grad kan gjøre skade på med- og motspillere eller bassenget/banen.

Kajakkåra kan maksimalt være 2,20 meter lang, og kan ikke ha noen skarpe kanter. Det er ikke tillatt å benytte padleårer som har metallforsterkinger på enden av bladene.

Hjelmen bør sitte godt på hodet og beskytte vitale deler av hodet. Med vitale deler av hodet menes tinning, regionen rundt ørene, pannen og bakhodet.

Gitter/Visir for beskyttelse av ansiktet må være montert fast på hjelmen. Det er viktig at gitteret er laget av et sterkt materiale som metall eller hardplast, og at gitteret beskytter hele ansiktsregionen helt nedenfor haken.

Redningsvest må benyttes for å beskytte overkroppen mot slag og støt. Vesten bør være minst 15 mm tykk, og kunne beskytte mot sammenstøt med motspilleres utstyr i løpet av en kamp.

Det er viktig å gi spillere som har veltet nok plass, slik at de kan rulle opp, eventuelt ta seg ut av kajakken.

Spillet er regulert av regler for kajakkpolo. Disse reglene setter blant annet begrensinger knyttet til taklinger av motspillere (takling med bruk av hender, åre og kajakken).

Det henvises derfor til [ICF Canoe Polo Committee nettsider:](#)
[canoe polo rules 2013 Draft](#)
[Appendix 1 - Referee Hand Signals](#)



1975 35 år 2010



Bassengtrening

Bassengtrening medfører mange padlere konsentrert på et begrenset areal og krever høy risikofokus. Førstehjelpkyndig skal alltid være tilstede.

Kajakkpolo har egne treningstider og sikkerhetsregler, som følges opp av kajakkpologruppen.

Felles for all trening i bassenget er at:

- ✓ Kun betalende medlemmer i LPK har anledning til å bruke bassenget.
- ✓ Alle må foreta grundig kroppsvask (naken) før bruk av basseng.
- ✓ Personlige eiendeler og verdisaker må låses inn.
- ✓ Kajakker og utstyr som brukes i bassenget **skal** være grundig rengjort. Brukeren er ansvarlig for å sjekke egen kajak.
- ✓ Etter bruk må vest, hjelm og trekk skylles grundig rent for klorvann.
- ✓ Kajakkene **skal** tømmes for vann, og svampes tørre.

Bassengtiden er reservert ferdighetstrening med kajak.

- ✓ **Fribading som svømming, lek og vanntilvenning** er ikke prioriterte aktiviteter, og kan **kun** foregå dersom det ikke er til fortrengsel for teknikktraining med kajak. Samtidig er det viktig å påpeke at alle brukere skal vise nødvendig aktsomhet og hensynsfullhet knyttet til andre brukere av bassenget, slik at konflikter ikke oppstår.
- ✓ **Barn** som inngår i familiemedlemskap deltar på samme vilkår som andre medlemmer, i følge med foresatt.
- ✓ Dersom det er personer som venter, skal brukerne etter eget initiativ avtale seg imellom hvordan alle deltakerne skal fordele tiden og bruken av kajakkene seg imellom.
- ✓ **Alle** deltakere har ansvar for å sørge for at klubbens kajakutstyr behandles på en ordentlig måte, samt påser at alt utstyr legges tilbake på tildelt plass.
- ✓ Spruttrekk, årer og hjelmer henges opp på tilvist plass.

Innspill til forbedringer av bassenginstruks sendes til styret, og ulykker og nestenulykker skal rapporteres på skjema.

Svømmehallen har også utarbeidet egne regler og rutiner som vi må følge.

- Se ordensreglement på neste side.





1975 35 år 2010



ORDENSREGLEMENT

FOR SKOLER OG FORENINGERS BRUK AV SVØMMEHALLEN

1. All parkering av motorkjøretøyer og sykler skal skje på dertil bestemte parkeringsplasser.
2. Unødig opphold og støy i vestibyle og korridorer må ikke forekomme.
3. De som ikke deltar på undervisningen/treningen har ikke adgang til bassengene. I svømmehallen skal alle gå barføtt eller i badesko.
4. Leietaker er ansvarlig for enhver skade som blir påført hallen grunnet skjødesløs eller uvetting behandling.
5. Materiell som benyttes skal settes på plass etter bruk.
6. All virksomhet som utøves i svømmehallen skal skje under tilsyn av lærer eller instruktør.
7. Lærere og instruktører som driver undervisning/tilsyn i svømmehallen må ha godkjent årlig prøve.
8. Ansvarlig leder skal være først på plass, og denne skal forlate hallen som sistemann etter å ha forvissnet seg om at alt er i orden. Ansvarlig leder skal straks melde fra til hallbetjening om eventuelle skader på hall og materiell.
9. Skoler og idrettslag har det fulle ansvar for henholdsvis elever og utøvere i den tid de disponerer hallen. De har plikt til å gjøre lærere og instruktører kjent med dette ansvarsforhold.
10. Alle elever/deltakere må vaske seg uten klær /badetøy før bading.

Parksjefen i Sandefjord Kommune



1975 35 år 2010



Vedlegg 1 A: Skjema for Rapport om Uønsket Hendelse - RUH

Larvik Padleklubbs rapport om uønsket hendelse, farlige forhold eller skade på utstyr.

Dato:						
Kryss av for						
Hendelse		Personskade		Nestenulykke		Skade på utstyr
Hav						
Elv						
Flattvann						
Polo						
Basseng						
Bølge						
Transport						
Leir/camp						
Annet						
Beskrivelse av hendelsen						
Forslag til tiltak/erfaring:						
Lest av:						



1975 35 år 2010



Vedlegg 1 B: Skjema for Rapport om Uønsket Hendelse - RUH

Larvik Padleklubbs rapport om uønsket hendelse, farlige forhold eller skade på utstyr.

Dato: (dd.mm.åååå)			
Arrangement/sted:			
1. Beskrivelse av hendelsen/ulykken (baksiden kan også benyttes):			
2. Skjedde hendelsen på en terminfestet tur?	JA		NEI
3. Førte hendelsen/ulykken til skade på person?	JA		NEI
4. Dersom hendelsen/ulykken førte til personskade:			
<i>A. Hvilken skade/hvilke skader pådro den skadde seg?</i>			
<i>B. Ble ambulanse/legevakt/politi kontaktet?</i>	JA:	Ambulanse/Legevakt/ Politi	NEI
<i>C. Førte hendelsen/ulykken til fravær fra jobb/studier?</i>	JA		NEI
<i>D. Padlet den skadde videre og fullførte turen?</i>	JA		NEI
<i>E. Bar den skadde ut av elva alene?</i>	JA		NEI
<i>F. Fikk forulykkede tilbud om hjelp til å bære ut av elva?</i>	JA		NEI
5. Kunne hendelsen vært forhindret ved:			
<i>A. Bedre organisering av arrangementet?</i>	JA		NEI
<i>B. Bedre ledelse på elva?</i>	JA		NEI
<i>C. Bedre kunnskap om padleevnen til deltageren(e)?</i>	JA		NEI
<i>D. Valg av annen tur?</i>	JA		NEI
<i>E. Bedre/annet utstyr?</i>	JA		NEI
6. Var det feil med noe av sikkerhetsutstyret.	JA		NEI
<i>Dersom ja, hvilket utstyr gjaldt det?</i>			
7. Forslag til korrigeringer som bør gjøres for å forhindre tilsvarende hendelser/ulykker (baksiden kan også benyttes):			
8. Andre kommentarer(baksiden kan også benyttes):			
Signatur melder (Signatur instruktør)			



1975 35 år 2010

Vedlegg 2: Risikovurdering for norsk elvepadling:

[Risikovurdering](#) Feil! Bokmerke er ikke definert.

[Farer, risiko og årsak – menneskelige, utstyrmessige og miljømessige faktorer](#) Feil! Bokmerke er ikke definert.

[Sannsynlighet](#) Feil! Bokmerke er ikke definert.

[Konsekvens](#) Feil! Bokmerke er ikke definert.

[Akseptabelt risikonivå](#) Feil! Bokmerke er ikke definert.

[Tabell 6: Eksempel risikotabell](#) Feil! Bokmerke er ikke definert.

Risikovurdering

Elvepadling er en risikosport, men hvor høy risiko er en villig til å ta? Risikovurdering har tradisjonelt vært en vurdering som er opp til den enkelte padler. Mange padlere har forskjellige oppfatninger av risiko, Dette dokumentet er ment som en hjelp til å vurdere risiko, gjennom en innføring til hvordan risiko kan vurderes for å gjøre den minst mulig og bevisstgjøre padlere.

En risikoanalyse er en metode for å identifisere og vurdere mulige ulykkeshendelser og nestenulykker. Det finnes ulike oppfattelser om hva en risikoanalyse er, men de fleste risikoanalyser søker svar på tre spørsmål.

Disse er:

- Hvilke uønskede hendelser kan inntreffe?
- Hva er årsakene til at hver enkelt av disse kan inntreffe?
- Hva kan konsekvensene bli hvis en slik hendelse finner sted?

Denne risikoanalysen nøyer seg med å presentere en modell som kan være et verktøy for å vurdere nivå for sannsynligheten for at en uønsket hendelse skal finne sted, nivået for konsekvensen dersom en slik hendelse skjer, og dermed hvilken risikokategori man befinner seg i.

Sannsynligheten for at et uhell skal hende og konsekvensen dersom noe hender kan ofte være sammenhengende. Likevel kan det være nyttig å dele disse i to kategorier. Sannsynligheten blir påvirket av de bakenforliggende og utløsende faktorene, og konsekvensen av en hendelse blir alvorlighetsgraden. Til sammen utgjør disse risikoen.

Denne befinner seg innenfor et akseptabelt område i grønn sone venstre i figur 3, en risikotabell. Den gule sonen utgjør her en faresone der feilvurderinger lett kan forekomme, men risikoen kan fortsatt befinne seg på et akseptabelt nivå. Den røde sonen representerer et klart uakseptabelt risikonivå. Risiko oppfattes her som sammenhengen mellom sannsynlighet og konsekvens.

Et problem for selve vurderingen av risiko i elvepadlingen er at denne formen for aktivitet har vært rimelig forsånet fra alvorlige ulykker, og det har vært manglende rapportering av ulykker og nestenulykker. Dette fører til at det kan vanskelig å vurdere årsaker og forholdene rundt hendelser som har skjedd tidligere og sette det i en større sammenheng.



1975 35 år 2010

Et verktøy for å bøte på dette kan være en nøye vurdering av de hendelsene som har vært. Dette ble utført av padleforbundet i etterkant av ulykken i Nordelva i februar 2004. Likevel er ikke dette nok til å foreta en kvantitativ vurdering av risiko. Derfor representerer dette dokumentet et forsøk på å lage en modell for å vurdere risiko innen elvepadling med hovedvekt på kvalitativ tilnærming.

Det vil være forskjeller mellom padlere når det gjelder plasseringen i disse kategoriene. Noen padlere har et høyt teknisk ferdighetsnivå og erfaring som påvirker både sannsynligheten for at noe skal skje, og også utfallet av en hendelse. Det vil således kunne være individuelle forskjeller, selv på tilsvarende turer på samme elv og med tilsvarende forhold.

Gruppesammensetningen vil også kunne påvirke risikoen. Modellen forsøker å fange opp enkelte av disse faktorene, men det vil også alltid være viktig å være klar over at modellen ikke er et fullstendig objektivt verktøy som kan anvendes uten videre; den som bruker den for å vurdere risiko vil i stor grad påvirke utfallet. Igjen, den er ment som en hjelp til å få et brukbart helhetsbilde av hva som er de viktigste faktorene i en vurdering av risiko ved elvepadling ved gitte forhold.

Dersom du skal ta med deg noen nedover en elv – vurder risikoen ved å tenke igjennom faktorene nedenfor. Bruk skjemaene som et verktøy, men tilføy gjerne de faktorene du synes mangler. Gjennomsnittsskåre i skjemaene indikerer henholdsvis sannsynligheten for at noe skal skje, og konsekvensen ved en eventuell hendelse. Dersom to eller flere faktorer likevel alene er over grensen for det akseptable, bør det utføres kompenserende tiltak for å få kontroll over disse, eller revurdere om planlagt padling er tilrådelig.

Farer, risiko og årsak – menneskelige, utstyrmessige og miljømessige faktorer

Farene ved elvepadling er flere og direkte, og det er viktig å være klar over dem. Konsekvensene ved uhell i padling kan også tenkes å være mentale, men det er hovedsakelig fysiske som vektlegges her. Disse kan være fysisk skade, drukning, hypothermia, og sykdom eller andre medisinske tilstander. Dette kan være konsekvensen ved en ulykke eller uønsket hendelse. Her skilles det mellom årsakene til en uønsket hendelse som sannsynlighet, og konsekvensen av en slik dersom det skulle inntreffe.

Denne risikoanalysen er bygget opp rundt risikotabellen (tabell 3). Her finner vi to akser, sannsynlighet (Y) og konsekvens (X). Årsakene nevnt ovenfor danner utgangspunktet for å vurdere sannsynligheten for at en uønsket hendelse skal finne sted. Dette blir benyttet i tabell 2. Her forsøkes de viktigste årsakene plassert inn i en tabell, som danner utgangspunktet for en helhetlig vurdering av sannsynligheten for at en uønsket hendelse skal inntreffe.



1975 35 år 2010



Det er også en del elementer som påvirker alvorlighetsgraden av en hendelse, dersom en slik skulle inntreffe. Mange av elementene som slik påvirker konsekvensgraden av en hendelse vil også kunne bidra til en økt sannsynlighet for at en hendelse inntreffer i utgangspunktet. Dette trenger ikke være paradoksalt, men det kunne tenkes å være riktig å inkludere samme element i både sannsynlighet og under konsekvens. For eksempel vannnivå er en slik faktor. Dersom vannpresset er stort, vil det kunne være en faktor som både påvirker sannsynlighet og konsekvens.

Sannsynlighet

Sannsynlighet kan tenkes på som frekvens. Heldigvis er det som regel slik at hendelser med stor konsekvens som oftest skjer sjeldnere enn hendelser med mindre konsekvens.

Det er tre hovedkategorier av momenter som kan være årsak til en ulykke, og disse kan spille sammen.

Dette er menneskelige, utstyrmessige eller faktorer i miljøet vi befinner oss i som padlere. Disse faktorene vil påvirke sannsynligheten for at en ulykke kan skje, og er forsøkt fanget opp i kategoriene i tabellene nedenfor. De danner grunnlaget for videre oppdeling i konkrete faktorer:

Menneskelige faktorer

- Deltakernes erfaringsnivå (ferdigheter og kunnskap)
- Manglende trening
- Feilvurderinger og irrasjonelle handlinger.
- Gruppedynamikk og kommunikasjon

Ustyrmessige årsaker

- Feil utstyr eller manglende utstyr
- Feil på utstyr
- Tap eller ødeleggelse av utstyr
- Manglende kunnskap eller trening på utstyret som brukes.
- Som slagskader, kutt, brudd og lignende.

Miljømessige faktorer

- Elementer på elva (blokkeringer, underspylinger, dropp)
- Momenter langs elva eller på land
- Vannføring
- Vær og klimatiske forhold (temperatur)



1975 35 år 2010

Sannsynligheten for at noe skjer påvirkes av mange faktorer. Nedenfor kan du vurdere på en skala fra 1 til 5, der 1 er lav og 5 er høy sannsynlighet for at en uønsket hendelse skal skje.

Tabellen inkluderer ikke alle faktorene ovenfor, og det er heller ikke meningen. Den er ment å berøre de viktigste feltene der de tre hovedfaktorene menneskelige, utstyrmessige eller miljømessige er inkludert, og forsøker derfor å trekke essensen av de ulykkesutløsende faktorene ut i en enkel tabell.

Dersom minst to av faktorene er over nivå 4 vurderes risikoen automatisk som for høy, og tiltak for å kontrollere disse faktorene må iverksettes. Dette kan være å avbryte turen.

Tabell 1: Sannsynlighet

Sannsynlighetsmoment	Sannsynlighetsnivå				
	1	2	3	4	5
Deltakernes erfaringsnivå					
Gruppedynamikk og kommunikasjon					
Deltakernes utholdenhet					
Riktig og nok utstyr med					
Elementer på elva					
Vannføring					
Spesielle elementer/faktorer					



1975 35 år 2010



Konsekvens

Konsekvensen er her en vurdering av hvor alvorlig et hendelsesforløp kan utvikle seg til å bli. Når det gjelder konsekvensen av en uønsket hendelse kan dette tenkes på under tilsvarende hovedkategorisering som under sannsynlighet, men de vil inneholde enkelte andre faktorer:

Menneskelige faktorer

- Erfaring innen elevredning og førstehjelp
- Gruppedynamikk og kommunikasjon
- Mental "hardførhet"/evne til klartenking
- Fysisk utholdenhet

Utstyrmessige årsaker

- Redningsutstyr og førstehjelpsutstyr tilpasset turen
- Gode klær

Miljømessige faktorer

- Vannføring
- Temperatur
- Blokkeringer
- Tilgjengelighet for redninger
- Avstand til hjelp og kommunikasjon, evakueringsmuligheter

Dette strekker seg på en skala fra 1-5, der 1 gjerne vil være ubehag eller svært liten skade, og 5 vil være fatalt utfall av en ulykke. Tabellen under brukes til å vurdere dette. I tabellen representerer 1 de forholdene med minst konsekvens, og 5 de med høyest konsekvens. Dersom minst to/tre av faktorene er over nivå 4 vurderes risikoen automatisk som for høy, og tiltak for å kontrollere disse faktorene må iverksettes. Dette kan være å avbryte turen.

Tabell 2: Konsekvenstabell

Konsekvensmoment	Konsekvensnivå				
	1	2	3	4	5
Ferdigheter innen redning og 1.hjelp					
Gruppedynamikk og kommunikasjon					
Tilstrekkelig rednings og 1.hjelpsutst.					
Vannføring					
Temperatur					
Tilgjengelighet for redninger					
Spesielle elementer/faktorer					



1975 35 år 2010

Akseptabelt risikonivå

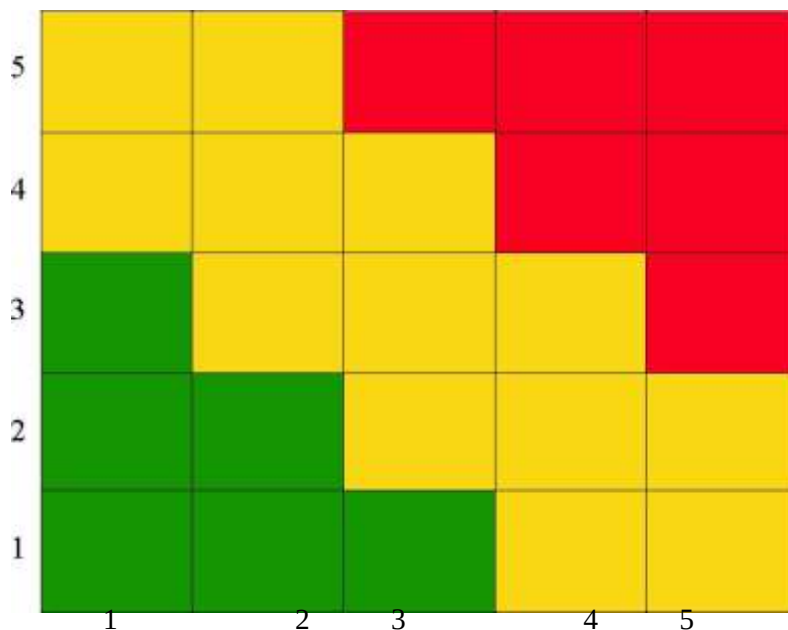
De to foregående tabellene inngår i den tredje tabellen her, aksepttabellen. Tallene som trekkes ut av sannsynlighetstabellen danner her grunnlaget for Y-aksens verdi, mens tilsvarende verdi for konsekvenstabellen danner grunnlaget for X-aksen. På denne måten er det mulig å finne i hvilken risikokategori man befinner seg.

Ofte kan det være vanskelig å definere det som oppfattes som et akseptabelt risikonivå. Her inkluderer risikobegrepet forholdet mellom sannsynlighet og konsekvens. Men hva er et akseptabelt risikonivå? Dette vil det være forskjellige oppfatninger om, som vil variere fra padler til padler. Likevel vil det nok være enighet om at å befinne seg i den røde sonen på aksepttabellen er en uakseptabel situasjon å befinne seg i. Her er det en kombinasjon av høy sannsynlighet for at en uønsket hendelse vil skje, samtidig med at den vil kunne ha store konsekvenser, kanskje til og med en fatal utgang. Et skille går langs det gule båndet i tabellen. Her er det forholdsvis moderat sannsynlighet for en hendelse, og moderat konsekvens.

Det finnes ingen fasitsvar på hva som er akseptabel risiko når man er på padletur, men det er ingen tvil om at den gule sonen er en faresone. Både sannsynligheten for hendelsene og konsekvensene er forholdsvis høye, og det anbefales å gjøre tiltak for å endre på denne situasjonen. Dersom situasjonen oppfattes til å innebefatte for høy risiko, bør turen avsluttes. Husk, det er ingen skam å snu. Det er ofte i situasjoner som befinner seg i det gule risikofeltet feilvurderingene skjer, og det kan komme overraskelser for padlere som ikke har tenkt igjennom faktorene i en slik modell som her presenteres.

Table 3: Aksept-tabell

Y: Sannsynlighet



X: Konsekvens



1975 35 år 2010

Et eksempel

En anvendelse av modellen kan eksemplifiseres ved et tenkt, typisk eksempel på en vanlig padletur: En gruppe på fire padlere skal på padletur. De er gode venner og rimelig erfarne padlere alle fire, med fem og fire år i kajakk bak seg. Alle har sikkerhetskurs og videregående kurs, med unntak av en, som har sikkerhetskurs. De har likevel padlet sammen i flere år, og oppfatter seg til å være omtrent på samme nivå, stabile grad 3-4 padlere. De går rutinemessig igjennom rutiner for kommunikasjon på elv før turen starter.

De skal padle en elv som normalt blir gradert til 3+, med et par punkter på grad 4. Det er juv mesteparten av strekningen, og et godt stykke til vei, men det er stort sett mulig å bevege seg langs elvebredden langs elva. Turen er preget av noe blokkerte stryk, et par dropper på tre-fire meter, og et par punkter som de har tenkt å synfare. Bortsett fra dette er det meste oversiktlig padling. Strekingen er rundt seks-sju kilometer lang, og det er varmt i været. Elva er en breelv, med middels til noe høy vannføring.

Gruppen er utrustet med varme og gode klær, vanlig personlig utrustning, og i tillegg kasteliner og pin-kit for hver padler. Ett førstehjelpssett er med, men ingen ekstra åre. Padlerne bruker modellen skissert ovenfor, dette kan tenkes gjort slik:

Tabell 4: Eksempel sannsynlighetsvurdering

Sannsynlighetsmoment	Sannsynlighetsnivå				
	1	2	3	4	5
Deltakernes erfaringsnivå		X			
Gruppedynamikk og kommunikasjon		X			
Deltakernes utholdenhet		X			
Riktig og nok utstyr med		X			
Elementer på elva			X		
Vannføring			X		
Spesielle elementer/faktorer	X				

Dette vil gi et cirka gjennomsnitt på litt over 2 for Y-aksen (sannsynlighet).

Tabell 5: Eksempel konsekvensvurdering

Konsekvensmoment	Konsekvensnivå				
	1	2	3	4	5
Ferdigheter innen redning og 1.hjelp		X			
Gruppedynamikk og kommunikasjon		X			
Tilstrekkelig rednings og 1.hjelpsutst.		X			
Vannføring			X		
Temperatur			X		
Tilgjengelighet for redninger			X		
Spesielle elementer/faktorer	X				

Dette vil gi et cirka gjennomsnitt på litt over 2 for X-aksen (konsekvens).



1975 35 år 2010



Til sammen har vi nå verdiene for de to aksene, som kan settes inn i risikotabellen. Det er satt kryss i verdien for den tenkte padleturen i tabellen nedenfor for eksempelet. Legg merke til at verdiene for både sannsynlighet for konsekvens ville kunne endre seg med en annen gruppe på samme turen, dersom deltakerne hadde annerledes erfaring, eller fungerte sammen i en annen grad.

Padlerne gjennomførte turen, og hadde en trygg og morsom padletur.

Tabell 6: Eksempel risikotabell

Y: Sannsynlighet

