

# HMS, vurdering av sikkerhet ved padling

✕ De største farene ved padling er nedkjøling(hypotermi) drukning og andre fysiske skader. Følgende vurdering er en analyse av risikomomenter og tiltak for å møte disse. Det forutsettes at deltakere på turer i klubbens regi er kjent med vurderingen.

## RISIKOVURDERING

Risikomoment	Tiltak
<b>Nedkjøling</b> er en vesentlig risiko ved padling i Norge. Kulde svekker evnen til å bedømme situasjoner fornuftig. Dersom padleren skjelver, får redusert styrke og gripeevne, problemer med koordinasjon, apati, problemer med å snakke tyder dette på at personen er nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge nedkjøling. Våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, hansker og neoprenhette er ofte nødvendig. Ha med ekstra klær i tørrpose. Dersom padler er nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiveres, eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.
<b>Bølger</b> kan bidra til at padleren velter, og fare for drukning, nedkjøling, særlig i kombinasjon m sterk vind.	Unngå padling i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
<b>Vind</b> øker faren for nedkjøling og velt.	Unngå padling i mer vind enn man kan mestre. Kle seg etter forholdene.
<b>Nedbør</b> kan bidra til nedkjøling.	Kle seg etter forholdene.
<b>Temperatur(forskjell)</b> i vann og luft kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare nedkjøling ved velt.	Kle seg etter forholdene, og særlig med tanke på velt.
Både erfarne og uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av en kajakk.	Alle må vite hvordan man kommer seg ut! Informere om hvordan dette gjøres, og om hanken på trekket som alltid skal være tilgjengelig for padleren. Unngå skolisser og annet som kan henge seg fast
<b>Annen båttrafikk</b> kan representere fare for kollisjon og skape store bølger.	Holde god avstand til annen båttrafikk, bruke lanterner i mørket, unngå nattpadling der en kan møte annen båttrafikk.

## Nødvendig utstyr

Pumpe	Nødvendig for å lense kajakken etter for eksempel velt
Redningsvest	Godkjent redningsvest med tilstrekkelig oppdrift
Årepose/åreflottør	Åreposen er helt nødvendig dersom man padler alene. Brukes ved egenredning
Åreline	For å forhindre at åren forsvinner brukes åreline.
Reserveåre	Uten åre er man avhengig av å bli tauet.
Taueline	Minst en line må være med når en gruppe drar på tur.
Førstehjelpsutstyr	Nødvendig for å håndtere eventuelle skader under padling. Gruppen bør ha plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Må pakkes i tørrpose, og padleren må ha kunnskap om bruken av utstyret.

## For torsdagspadling gjelder følgende:

- ✗ Deltakere skal oppgi navn/tlf.nr -også på foresatte hvis de er under 18!
- ✗ Det skal signeres i klubbens loggbok før du går i båten.
- ✗ Deltakere må være fylt 10 år, svømmedyktige og fortrolige med vann.  
Barn under 10 år og barn som ikke kan svømme kan delta i følge med foresatte.
- ✗ Ingen skal padle alene, minimum 2og 2 sammen.

### Nødnummer:

Brann:110    Ambulanse: 113

Politi: 112 / 02800 (Nærmeste operasjonssentral)

## Padlevettregler

- ✗ Bruk alltid redningsvest
- ✗ Kle deg etter sjøtemperatur, ikke lufttemperatur
- ✗ Hør på værmeldingen
- ✗ En bør ikke padle under forhold verre en det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i
- ✗ Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr, samt nødbluss og kompass/gps/kart på lengre turer
- ✗ Sørg for at kajakken er i god stand og har vanntette skott foran og bak
- ✗ Snakk med kjentfolk før du skal padle i nye områder

- ✘ En bør unngå å padle alene, uansett egne ferdigheter
- ✘ En bør ha god gruppedisiplin
- ✘ Alkohol og padling hører ikke sammen

## Redning

Det er en forutsetning at padleren kan svømme og er fortrolig med vann. Padleren må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker. Padlere på nybegynnernivå bør padle sammen med noen med mer erfaring, som kan ta ansvar i en eventuell redningssituasjon. Det er et krav at deltakerne på klubbens turer behersker egenredning og kameratredning.

## Førstehjelp

Jkk oppfordrer alle, uavhengig av nivå og erfaring til å sette seg inn i førstehjelpsteknikker ved drukning (HLR), hypoterm/nedkjøling, og andre skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuvninger, og leddskader)

## Rutiner

### Utstyr

Alt utstyr skal jevnlig kontrolleres med hensyn til sikkerhet. Utstyrliste skal være tilgjengelig, kontrollpunkter skal identifiseres og krysses av. Merkesystem for utstyr gjennomføres. Klubben har som målsetning, til enhver tid, å ha system for reparasjon/erstatning av klubbens utstyr.

### Rapportering av uønskede hendelser

Uønskede hendelser skal rapporteres og går gjennom av styre for erfaringsdeling. Turer som arrangeres av klubben skal inneholde informasjon som gjør at medlemmene kan avgjøre om turen passer deres erfarings- og ferdighetsnivå.

\* \* \* \* \*

Takk til Stavanger Kajakklubb som gjerne deler HMS-arbeidet sitt med oss!