

Sikkerhetsrutiner ved mandagspadling i Jæren kajakklubb

Disse sikkerhetsrutinene gjelder fra: xx.xx.xxxx

HMS-ansvarlig Styret i Jæren kajakklubb

Sted: Padlested varierer. Det tas hensyn til været før padlested velges.

Antall deltakere: Ved padling på vann kan det være med ubegrenset antall padlere som har grunnkurs. Det kan ikke være med flere enn 10 padlere som ikke har grunnkurs eller tilsvarende kompetanse pr instruktør.

Krav til deltakere: - I turbeskrivelsen informeres det om hvor krevende turen er, og hva som er kravet for å være med.

- For å være med på sjøen i 2-stjernes forhold, må deltaker ha grunnkurs, eller får godkjenning i forkant av turen.

- For å være med i 3-stjernes forhold, må deltakeren ha teknikkurs, eller få godkjenning av instruktøren i forkant av turen.

- 4-stjerners forhold krever godkjenning av instruktøren i forkant, eller videregående kurs.

Når instruktøren gir tillatelse til padlere som ikke har godkjent kurs i forhold til turen, må det tas hensyn til hvor god erfaring de andre padlerne har, og hvor mange de er.

Alle deltakerne skal informere på forhånd at de blir med på turen. Senest to og en halv time før oppmøte.

Krav til instruktør: - Hvis padlestedet er på et vann, og vinden er svakere enn frisk bris, er det tilstrekkelig at hovedinstruktøren har teknikkurs.
- Instruktøren må være aktivitetsleder for å lede mandagspadlingen på sjø i opp til 3-stjerners forhold. For å lede tur i 4-stjerners forhold må instruktøren ha videregående kurs.
- Instruktøren må kunne livreddende førstehjelp, spesielt hva en skal gjøre ved drukning og nedkjøling.
- Instruktøren må være svømmedyktig, og vite hvordan man redder en person som ligger i vannet.

- Instruktøren må ha god gruppekontroll.
- Instruktøren må arbeide for å bli kjent med padlernes ferdigheter for å kunne forutse farlige situasjoner, og for å vite hvem som kan være til hjelp ved nødsituasjoner.
- Instruktøren må etterse at alle padlerne har nødvendig utstyr for turen.
- Instruktøren må kjenne værmeldingen for dagen. Hvis været er et faremoment, må aktiviteten tilpasses eller avblåses.
- Tauing, kameratredning, «scoopredning» og «gods hand» må sitte.

Faremomenter:

- Padler kan velte og ikke komme opp i kajakken igjen. Dette kan igjen medføre fare for nedkjøling. Bølger øker faren for velt.
- Padler kan velte og bli sittende fast i kajakken.
- Drukning.
- Medisinske tilstander som kan inntreffe.
- Fall- og slagskader. Det er fort gjort å falle på glatt fjell. Brudd, hode- og sårskader kan oppstå når bølger slår mot land eller bryter.
- Ved kaldt vann, vind, bølger, dårlige svømmeegenskaper, mangelfullt sikkerhetsutstyr, liten gruppekontroll, mange padlere og manglende erfaring hos de som padler, øker faren for at noe alvorlig kan skje.
- Det kan oppstå skade på utstyr undervegs. Det kan gå hull på kajakken ved sammenstøt med andre kajaker eller land. Årer kan brette eller mistes.
- Kollisjon med annen båttrafikk.
- Padler kan bli sliten og ikke orke å padle tilbake. Sannsynligheten for dette øker når det er mye vind.
- Tåke.

- Krav til utstyr hos deltakerne:
- Redningsvest og bekledding som gjør at deltakeren kan tåle å bli liggende i vann.
 - Det er ikke tillatt for deltakerne å bruke spruttrekk hvis de ikke har vist at de behersker å velte med spruttrekk og komme seg ut av kajakken.
 - Lys dersom det er mørkt.
 - Hjelme ved bråttpadling eller bølgesurfing.
 - Slepetau på 3- og 4-stjernersturer.
 - Ekstra åre, pumpe, kompass og nødproviant er anbefalt utstyr.

- Krav til ekstra utstyr hos instruktør: - Slepetau

- Pumpe
- Telefon
- Førstehjelpsutstyr
- Reparasjonsutstyr til kajakk
- Ekstra åre
- Kompass
- Kart hvis en padler i ukjent område.
- Lys hvis det kan bli mørkt.
- Anbefalt: VHF

Beredskapsplan ved en nødssituasjon:

1. Ring 113 umiddelbart dersom det er fare for liv, eller alvorlige skader.
 2. Tilkall hjelp fra andre, og sørg for at det er kontroll på resten av gruppa.
 3. Få personen opp av vannet, enten i egen kajakk eller opp på en annen kajakk.
 4. Få personen på land eller i en større farkost.
 5. Utfør nødvendig førstehjelp.
 6. Varsle pårørende og klubbledelse.
- Dersom pressen tar kontakt, henvis til klubbledelsen.