



Lillehammer Ro- og kajakklubb - LRKK

Intern kontroll system versjon 1.2.

Revidert januar 2011.



Innledning

Lillehammer ro og kajakkklubb, LRKK, ble stiftet 6. juni 1932, og er medlem av Norges Padleforbund, NPF. Medlemmene er i alle aldersgrupper. Klubben har flere familiemedlemskap.

LRKK holder til på Vingnesodden på Lillehammer, og besitter flere Scullere, kanoer, tur-, racer-, hav-, elv- og polokajakker.

Klubbens formål er å vekke interessen for, og utvikle dyktighet i padling og roing. LRKK har aktive roere, elvepadlere, havpadlere, flattvann/treningspadlere og en pologruppe.

LRKK har som mål å tilby medlemmene NPF- godkjente kurs med basis i egne, sertifiserte instruktører, innen sikkerhet og padleteknikker.

Det er fritt for alle å bli med på organiserte klubbturen såfremt gjeldende kurs for de respektive grener er gjennomført eller at tilsvarende erfaring og kunnskap er dokumentert ved egenerklæring.

LRKK ønsker å fremme padlesporten på en positiv måte.

LRKKs 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 LRKK).

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

Det er Lillehammer ro og kajakkklubs styres oppfatning at aktivitetsledere, utvalgsledere og tur ledere/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.

Ut over det, er den enkelte deltaker ansvarlig for egne, individuelle handlinger.

Synspunkter på innholdet rettes til LRKKs styre og mottas med takk.

Dette er et dynamisk dokument, gjenstand for løpende vurdering og bearbeiding, og vil således aldri bli helt ferdig.

Vesjonshistorie

Versjon	Vedtatt	År	Lagt ut på nett
0,8	Utkast 2007	2007	
0.9	Revidert på styremøte	2008	
1,0	Revidert på styremøte 17. november	2008	november 2008
1,1	Revidert på styremøte	2009	
1,2	Revidert på styremøte 6. januar	2011	januar 2011

Lover og regler som gjelder for LRKK

I. FOR 1996-12-06 nr 1127: Forskrift om systematisk helse-, miljø og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Intern kontrollforskriften)

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>

Mål for helse, miljø og sikkerhet

- LRKKs mål for Helse, Miljø og Sikkerhet er null skade. Dette gjelder både på miljø og på roernes og padlernes fysiske og mentale helse.

- Vi skal gjennom god planlegging og risikovurderinger sørge for at all roing og padling foregår med så høy grad av sikkerhet som mulig.

- Ved systematisk opplæring av våre medlemmer vil vi arbeide for å skape høy grad av bevissthet vedrørende miljø og sikkerhet.

- Sikkerhet skal alltid være første prioritet.

- Vi forplikter oss til å ikke 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 ro og padlemiljø

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

Virksomhetens organisasjon

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

Styrets leder

Overordnet ansvar for at hvert styremedlem og ansvarshavende utfører sine HMS oppgaver og at internkontroll systemet etterlevs.

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.

Styrets nestleder

Assisterer og avlaster styrets leder, og fungerer som styrets leder ved leders fravær.

Styrets gruppeledere, hav/flattvann – elvepadling - roing.

Skal påse at klubbens utstyr fungerer etter hensikten og at det ikke er mangler eller feil som kan føre til skader eller ulykker.

De respektive gruppelederne overtar koordinatorenes og utvalgenes ansvar ved mangel av koordinatører og utvalg

Koordinatorer og utvalg

Styret kan ved behov, utnevne/opprette utvalg eller koordinatører.

Disse skal aktivt bidra til at klubbaktivitetene og klubbarrangementene blir planlagt og gjennomført på en sikker måte, i samsvar med klubbens HMS og internkontrollsystem.

Ansvar for å legge ut informasjon om aktiviteter i klubbregi på hjemmesidene. Informasjonen skal være tilstrekkelig for at medlemmene selv kan vurdere om de har nok ferdigheter til å delta.

Den respektive Gruppeleder i styret, overtar koordinatorenes/utvalgenes ansvar ved mangel av disse.

Aktiviteter i klubbregi

For aktiviteter i klubbregi menes turer som er planlagt gjennom klubbens organisasjon og lagt ut på klubbens hjemmeside/terminliste med sted og tidspunkt.

Man må ikke være medlem for å delta på aktivitetene, og man kan benytte privat utstyr.

Som deltager er man pliktig til å følge klubbens retningslinjer selv om man ikke er medlem og deltar med privat utstyr.

Turer som er avtalt mellom utøvere gjennom klubbens nettverk, regnes som utenfor klubbregi dersom det ikke er lyst ut som klubbtur på klubbens nettside. Dette vil være private turer, og ansvaret ligger således på deltakerne.

Alle klubbturen skal ha minst en ansvarlig for turen, og en kontaktperson.

En person kan være både ansvarlig og kontaktperson.

Politiattest

Attest skal avkreves alle som, gjennom klubben, skal utføre en oppgave som innebærer et ansvarsforhold eller tillitsforhold til mindreårige eller utviklingshemmede.

Som det står i NIF veiledning: Trenere, instruktører og lagledere som skal ha direkte kontakt med mindreårige eller mennesker med utviklingshemming vil være omfattet av ordningen.

Styret har oppnevnt en ansvarlig for ordningen, og en vara. Disse skal ivareta ordningen.

Rutiner

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

Vedlikehold av utstyr

Alt utstyr skal kontrolleres med hensyn til sikkerhet to ganger i året (vår og høst).

Ansvarlig er styrets gruppeleder.

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

I tillegg skal skjema for tapt eller skadet utstyr (vedlegg 6) være tilgjengelig i klubblokalet for at medlemmer/brukere enkelt skal kunne rapportere mangler, tap eller skade av utstyr, til styret.

Skjemaet leveres i "postkassen" til styret som henger i klubben.

Etablert merkesystem for utstyr gjennomføres.

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

Rapportering av uønskede hendelser.

Hendelser skal rapporteres på skjema, RUH vedlegg 1, og tas opp på styremøte og LRKK årsmøte for erfaringsoverføring.

Styret har ansvar for å treffe tiltak der det er hensiktsmessig. Ellers er hensikten med rapporteringen en ren erfaringsutveksling.

Det er et ønske om at alle uhell, nestenuhell og farlige situasjoner rapporteres til styret.

Skjemaet leveres i "postkassen" til styret som henger i klubben.

Det er en målsetting å gjøre RUH skjemaet tilgjengelig på LRKKs nettsider, slik at skjemaet kan levers elektronisk.

Informasjon om turer

All informasjon om turer som arrangeres i regi av klubben skal inneholde informasjon som gjør at medlemmene lett kan avgjøre om turen passer deres erfaring og ferdighetsnivå.

LRKKs system med "nivåmerking" vil være under kontinuerlig vurdering.

Alle klubbturen skal ha minst en ansvarlig for turen, og en kontaktperson.

En person kan være både ansvarlig og kontaktperson.

Informasjonen skal, som et minimum, ha følgende struktur:

Hav/flattvann:

- Lengde (km/tid)
- Vanskelighetsgrad

Elv:

- Lengde
- Vanskelighetsgrad
- Spesielle særtrekk

Lån / Leie av klubbåter.

Skal medlemmene benytte LRKKs hav/turkajakker fra klubbens brygge, kreves minimum introduksjonskurs og sikkerhetskurs.

Dersom klubbens hav/turkajakker, av medlemmer, skal anvendes på turer som ikke starter på klubbens brygge, må de i tillegg ha grunnkurs havpadling, alternativt egenerklæring hva angår ferdigheter, tilsvarende det til enhver tid gjeldene grunnkurs for havpadling.

Det stilles krav om minimum grunnkurs for bruk av klubbens elvekajakker, alternativt egenerklæring hva angår ferdigheter, tilsvarende det til enhver tid gjeldene grunnkurs for elvepadling.

Unntak er når kajakkene anvendes i kurssammenheng/klubbarrangement med ansvarlige, sertifiserte kursholdere/instruktører.

Eller der erfarne padlere tar med enkeltpersoner for prøveturer. ("en til en" opplæring)

Alle som benytter klubbens båter **skal** føre inn sitt navn, dato, hvilken båt som blir lånt og hvor den skal benyttes i padleprotokollen som ligger på klubbhuset.
(se for øvrig klubbens utlånsreglement, vedlegg 2).

Gjennomføring av kurs hav/flattvann.

- Kursene skal ikke avholdes med større grupper enn 8 deltagere.
- Instruktør – deltager forholdet skal minimum være 1 til 6, eller 2 til 8.
- Minst en av instruktørene skal ha som minimum NPF-aktivitetslederkurs. (dette vil kunne fravikes fram til at klubben har utdannet instruktører)
Se vedlegg 3. side21.

Gjennomføring av kurs elv.

- Kursene skal ikke avholdes med større grupper enn 6 deltagere.
- Instruktør – deltager forholdet skal minimum være 1 til 3, eller 2 til 6.
- Minst en av instruktørene skal ha som minimum NPF-aktivitetslederkurs.
Se vedlegg 3. side21.

Gjennomføring av større arrangement.

Ved gjennomføring av større arrangement, skal det utarbeides en egen HMS plan og sikkerhetsplan for arrangementet.

Denne skal være skriftlig, og skal dokumentere at arrangørgruppen har gjennomført en sikkerhetsanalyse av arrangementets aktiviteter.

Med større arrangement regnes samlinger og konkurranser. (eks: A-CAMP)
Fellesturer og kurs, regnes ikke som "større arrangement".

Systematisk overvåkning og gjennomgang av intern kontrollen

Styret i LRKK 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.

De pliktene dokumentet stiller til styremedlemmer og/eller ansvarshavende skal i denne anledning ettersees.

Risikoanalyse av kjerneaktiviteter

Risikoanalyse forventes gjennomført for alle terminfestede klubbture/arrangement.

Det oppfordres videre til at det gjennomføres risikoanalyse på alle turer, også turer i privat regi.

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. LRKKs 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. LRKK forventer at i de tilfeller klubbens utstyr anvendes, skal det ikke padles alene på elva.

Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr.

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

Sikkerhetsrisiko ved elvepadling

Moment	Risiko	Tiltak
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, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprenhansker og neoprenhette er ofte nødvendig. I tillegg kan det være lurt å ha med ekstra tøy i en vanntett pose. 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 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 vannmåler før padleturen og vurdere dette opp mot tidligere erfaringer til gjeldende elv. Ved økt risiko knyttet til vannføring bør det foretaes en vurdering om turen skal gjennomføres, eventuelt om krav til deltakernes ferdighetsnivå skal høynes.
Underspylinger	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.
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.

Valses	Valses oppstår når vann faller over en hindring og det skapes tilbakeskylt i bunnen av vannfallet. Ikke alle valsar utgjør et faremoment - rodeopadling foregår ofte i valsar, der utfordringen består i å ta horisontale og vertikale triks i valsa. Valsar er kun farlege i de tilfellene de har nok kraft til å holde en svømmer. Farlege valsar karakteriseres ofte ved at de har kraftige tilbakeskylt eller at strømmen trekker svømmeren mot midten av valsa.	Gjennom erfaring lærer man seg å skille mellom farlege og ufarlege valsar. Padlere som ikke har denne erfaringen bør styre unna kraftige valsar. Vurdere om det skal bærers rundt hvis mulig.
Fall og sklier	Både valsar, blokkeringer og underspylingar kan forekomme i tilknytning til fall og sklier.	Vurdere om det skal bærers rundt hvis mulig.
Kraftverk og demningar	Kraftverk og demningar skapar ofte faremomenter i elva. Uavhengig av høye skapar demningar rette valsar 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 valsar, er å svømme under tilbakeskyllet.	Man bør utvise stor forsiktighet i forhold til demningar og kraftverk. Vurdere om det skal bærers rundt hvis mulig, ofte bærers det rundt slike punkt.
Avstand assistanse/varsling	Avstand til varsling og hjelp, tilgjengelighet i tilfelle ulykker er viktige faktorer ved elvepadling.	Dette er viktig å vurdere for hvor risikovillige turløder/deltakere bør vere. 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 punkt eller for å starte/avslutte turen. Dette kan medføre risiko for fall og utstyrsfall.	Utøvere bør sikre seg og utstyr på tilstrekkelig måte ved bæringer. Tilstrekkelig kunnskap om taubruk er viktig.
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. Bruke vest, hjelm, våtdrakt reduserer faremomentene. Unngå å sette ned føttene på bunnen i vann i bevegelse.
Ikke komme seg ut av båten	Uerfarne padlere kan få problem 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 vere tilgjengelig for padleren til enhver tid.

Miljørisiko

Moment	Risiko	Tiltak
Gyrodactilus Salaris	Spredning av Gyrodactilus	Informere medlemmer om faren for spredning og hvor smitten finnes, samt desinfisere utstyr etter kontakt med infisert vassdrag.

Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi

Anbefaler å bruke risikoanalysemodellen også på turer som ikke arrangeres i klubbregi.

Se vedlegg 2: Risikovurdering for norsk padling. Momentene overfor kategoriseres i tre kategorier; grønn, gul og rød. Disse vurderes i forhold til konsekvens og sannsynlighet for at uønskede hendelser skal skje.

Det er viktig å innarbeide risikoanalysemodellen i sine sikkerhetsrutiner slik at man enkelt og raskt får oversikt over risikofaktorer både før og underveis i padleturen. Risikofaktorene bør fortløpende vurderes og tiltak iverksettes om nødvendig for å senke risikoen.

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.
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.
Førstehjelpsutstyr	Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. Du bør ha med plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Må pakkes i tørrpose.
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.
Redningsvest	Redningsvest som er godkjent for elvepadling, som gjør at den har nødvendig oppdrift for å svømme i stryk. Vesten beskytter også kroppen mot slag og støt i elva.

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. Padlere må være i stand til å svømme og kunne ta vare på seg selv i vann. 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 taueline 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: LRKK oppfordrer, uavhengig av vanskelighetsgrad, padlere til å sette seg inn i førstehjelptechnikker ved drukning (HRL), nedkjøling (hypotermi) og ved vanlige skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuinger og skader av ledd).

Flattvann/Havpadling

Generelle anbefalinger:

Utstyr og risiko varierer mye med årstiden og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Farer ved havpadling er nedkjøling (hypotermi), navigasjonsproblemer ut fra vind, bølger og strøm, og andre fysiske skader.

- En bør ikke padle under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i.
- En bør unngå å padle alene, uansett egne ferdigheter.
- Bruk alltid vest.
- Kle deg etter temperaturen i vannet, ikke lufttemperatur.
- Lanterner er påbudt om natta - unngå i mest mulig grad nattpadling.
- Ha alltid med nødvendig sikkerhets utstyr (pumpe, taeline åreflotør, nødbluss, reserve åre, kompass/GPS, kart).
- Sørg for at kajakken er i god stand og har vanntette skott foran og bak evt. flyteposser.
- Hør på værmeldingen.
- Planlegg turer på kart før du skal padle i nye områder.

Risikovurdering Hav/flattvann

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Ved rundvelt ute på havet vil temperaturen si noe om hvor lang tid padleren har før en bør være på land. Hvis en går rundt i et sund vil en drive med strømmen.	Ved padling i farvann hvor en må krysse kortere eller lengre strekninger bør en ha tørrdrakt og være flere i følge.
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.
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.
Bølger	Bølger kan bidra til at padleren velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å padle i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
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.
Strøm	Ut fra elveos eller rundt nes og i sund kan det oppstå strømmen på flatt vann som kan bli sterke og føre kajakken ut av kurs eller øke faren for velt	Planlegge padlingen slik at en traverserer strømmende vann på en trygg måte.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Holde god avstand til annen båttrafikk og krysse farleder på oversiktlige steder. Padling i urent farvann reduserer risiko for å bli pårent av lystbåter!
Nattpadling	Båter ser deg ikke, eller med lanterne kommer de bort til deg for å se hvorfor det lyser.	Lys/ikke lys er en utfordring for oss som er minst. Lyset virker på den ene siden som en varsling, og på den andre som en magnet for noen som kommer i stor fart for å se nærmere. Som paddler er du usikker på hvilken kategori båtfører det er. Hold deg nærme land.

Metode for risikoanalyse ved turer i klubbregi

Anbefaler å bruke risikoanalysemodellen også på turer som ikke arrangeres i klubbregi.

Se vedlegg 2: Risikovurdering for norsk padling. Momentene overfor kategoriseres i tre kategorier; grønn, gul og rød. Disse vurderes i forhold til konsekvens og sannsynlighet for at uønskede hendelser skal skje.

Det er viktig å innarbeide risikoanalysemodellen i sine sikkerhetsrutiner slik at man enkelt og raskt får oversikt over risikofaktorer både før og underveis i padleturen. Risikofaktorene bør fortløpende vurderes og tiltak iverksettes om nødvendig for å senke risikoen.

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.
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 tørrpose.

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: LRKK 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)

Roing.

Generelle anbefalinger:

Utstyr og risiko varierer mye med årstiden og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Farer ved roing er som for annen vannsport: nedkjøling (hypotermi), drukning, og andre fysiske skader.

- En bør ikke ro under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i.
- En bør unngå å ro alene, uansett egne ferdigheter.
- Ha alltid med vest
- Kle deg etter sjøtemperatur, ikke lufttemperatur.
- Sørg for at farkosten er i god stand og har vanntette skott foran og bak
- Hør på værmeldingen, les været
- Definer nærtur og langtur områder

Risikovurdering Roing:

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Ved rundvelt vil temperaturen si noe om hvor lang tid roeren har før en bør være på land. Hvis en går rundt i et sund vil en kunne drive med strømmen.	En bør unngå å ro i farvann hvor en ikke enkelt kan svømme i land.
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.
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.
Bølger	Bølger kan bidra til at roeren velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å ro i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
Vind	Øker faren for en velt og kan være direkte årsak til nedkjøling.	Unngå roing i mer vind en man kan mestre. Kle seg etter forholdene.
Strøm	Ut fra elveos eller rundt nes og i sund kan det oppstå strømmer på flatt vann som kan bli sterke og føre farkosten ut av kurs eller øke faren for velt	Planlegge roingen slik at en traverserer strømmende vann på en trygg måte.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Holde god avstand til annen båttrafikk og krysse farleder på oversiktlige steder.

Utstyr:

Redningsvest	Redningsvest skal alltid være med ombord
---------------------	--

Rednings punkter:

Det arrangeres **kurs**, som alle roere oppfordres å delta på. Personer som skal fungere som aktivitetsledere på nybegynnerkurs eller andre arrangementer skal ha gjennomført kurs.

Livredning med hjerte lungeredning (HLR) for veiledere/instruktører og ansvarlige. Alle bør kunne yte hjerte lungeredning ved drukning (HLR) og nedkjøling (hypotermi) og førstehjelp.

Egenredning: Roere som er på nybegynnerstadiet, bør ha kunnskaper om og prøvd ulike teknikker for egenredning. Roere må være i stand til å svømme og kunne ta vare på seg selv i rennende vann.

Følgebåt: Ved trening av nybegynnere bør det brukes følgebåt for instruksjon og sikkerhet.

Kanopadling.

Generelle anbefalinger:

Risikoen varierer mye med årstiden og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Farer ved kanopadling er som for annen vannsport: nedkjøling (hypotermi), drukning, og andre fysiske skader. Statistikker viser at risiko ved kanopadling ofte undervurderes.

- En bør ikke padle under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i.
- Våre kanoer er ikke egnet til elvepadling og skal kun brukes på flattvann.
- Ha alltid på vest
- Kle deg etter vanntemperatur, ikke lufttemperatur.
- Sørg for at farkosten er i god stand.
- Hør på værmeldingen, les været
- Definer nærtur og langtur områder.

Risikovurdering Kano:

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Ved rundvelt vil temperaturen si noe om hvor lang tid padlerne har før en bør være på land. Hvis en går rundt i et sund vil en kunne drive med strømmen.	En bør unngå å padle i farvann hvor en ikke enkelt kan svømme i land.
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.
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle seg etter forholdene.
Bølger	Bølger kan bidra til at padlerne velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å padle i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land hvis dette ikke er mulig.
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.
Strøm	Ut fra elveos eller rundt nes og i sund kan det oppstå strømmen på flatt vann som kan bli sterke og føre farkosten ut av kurs eller øke faren for velt	Planlegge padlingen slik at en traverserer strømmende vann på en trygg måte. Våre kanoer skal ikke benyttes i elv.
Demninger og kraftstasjonsinntak	Disse representerer en særlig stor risiko for alvorlige ulykker.	Hold god avstand og vær særlig oppmerksom når du ferdes i farvann med slike installasjoner.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Holde god avstand til annen båttrafikk og krysse farleder på oversiktlige steder.

Utstyr:

Redningsvest	Redningsvest skal alltid være på.
Bekledning	Grunnet erfaringer, setter vi her bekledning som en del av sikkerhetsutstyret. En stor andel dødsfall i kano, skyldes for lite bekledning i forhold til vanntemperatur.

Rednings punkter:

Livredning med hjerte lungeredning (HLR) for veiledere/instruktører og ansvarlige. Alle bør kunne yte hjerte lungeredning ved drukning (HLR) og nedkjøling (hypotermi) og førstehjelp.

Egenredning: padlere som er på nybegynnerstadiet, bør ha kunnskaper om og prøvd ulike teknikker for egenredning. Padlere må være i stand til å svømme og kunne ta vare på seg selv i kaldt vann.

Vedlegg 1: Skjema for rapport om uønsket hendelse, RUH

Lillehammer ro og kajakklubbs rapport om uønsket hendelse eller farlige forhold.

Dato:.....

Hav
Elv
Flattvann
Polo
Bølge
Transport
Leir/camp
Annet

Hendelse
Personskade
Tilløp
Utstyr

Beskrivelse av hendelse:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Forslag til tiltak/erfaring:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lest av :

Vedlegg 2: LRKK`s utlånsreglement.

Utlånsregler for Lillehammer ro og kajakkklubb.

A) Formål med reglene er å sikre brukernes sikkerhet og at utstyret og båtene blir benyttet på en slik måte at de ikke blir skadet eller påført unødig stor slitasje.

B) Klassifisering av båtene og krav til bruker:

Vi skiller mellom hav/flattvannskajaker, elvekajaker, kanoer og robåter.

- 1. Flattvann/havkajaker** er delt inn i fire ”fargegrupper” etter hvilket nivå de er anbefalt for. Dette for å sikre at brukerne er kvalifiserte til å ta vare på båtene og sin egen sikkerhet.

☞Båtene merket ”grønn” og ”blå” er tilgjengelig for medlemmer som har deltatt på minimum introduksjonskurs og sikkerhetskurs for flatt/hav, eller kan dokumentere tilsvarende erfaring. Eller i følge med erfarne hav/turpadlere. (”en til en” opplæring).
De som innehar kun introduksjonskurs og sikkerhetskurs, kan bare benytte klubbens kajaker på turer som starter fra klubbens brygge. (se ”Lån/leie av klubbåter” side 7, internkontrolldokumentet).

☞Båtene merket ”gul” og ”rød” er tilgjengelig for de som har, over tid, tilegnet seg erfaring og kunnskaper som sikrer trygg bruk. Du må ha padlet i minst en sesong etter endt kurs og være bokført med minst 6 turer inneværende år.
Dette dokumenteres ved å føre alle padleturene i padleprotokollen, og fremlegge kursbevis.

- 2. Robåter:**

For å ivareta båtene kreves det at bruker har tilegnet seg kunnskaper som sikrer brukerens sikkerhet, og at utstyret blir brukt korrekt. Uten fare for skader og unødig slitasje.
Vi oppfordrer alle nye roere om å ta kontakt med klubbens ro-miljø først.
Vi henviser ellers til klubbens roreglement.

- 3. Elvekajaker med utstyr:**

Kajakkene skal ligge i naustet tilgjengelig for alle medlemmene. Kajakkene kan benyttes ved naustet av alle medlemmer. (i havnebassenget).

Kajakkene kan brukes i elv bare av medlemmer med minimum grunnkurs i elvepadling eller tilsvarende erfaring. Eller i følge med erfarne elvepadlere.

Elveutstyret (hjelm, vest, våtdrakt o.s.v.) skal oppbevares innelåst i elveutstysrommet og være tilgjengelig kun for medlemmer med minimum grunnkurs i elvepadling eller tilsvarende erfaring.

I hovedsak er det styrets elvekontakt som godkjenner brukere av elveutstyret.

- 4. Kanoer:**

Klubben har to kanoer som er beregnet for flattvann.

De skal kun benyttes på flattvann, og ikke i elv av en slik karakter at det dannes store bølger og stryk.

Kanoene kan ikke lånes/leies ut til personer utenfor klubben, og det er kun medlemmer som har minimum introduksjonskurs hav/flattvann, og/eller grunnkurs elv som kan benytte dem. Dette for at klubben ikke har et definert kanomiljø og at vi ikke avholder kurs i kanopadling.

- 5. Alle** som benytter klubbens båter **skal** føre inn sitt navn, dato, hvilken båt som blir lånt, og hvor den skal benyttes i padleprotokollen som ligger på klubbhuset.

C) Rettigheter og plikter:

- 1.** Bruk av klubbens kajaker, kanoer og robåter er fritt for alle medlemmer, som oppfyller de krav som er satt for de forskjellige båttypene, med utgangspunkt fra klubbhuset. Dette inkluderer dagsturer i nærområdet. (eks: Næra, Kroken, Mesna, Gausa, Sjoa osv.)

For organiserte klubbture og arrangement har deltagerne fortrinnsrett til utstyret/båtene. Dett gjelder også ved deltagelse på turløp og konkurranser, men det forutsetter at løpet/konkurransen er varslet til styret 14 dager i forveien.
- 2.** Utstyret/båtene skal ikke fjernes fra klubbhuset i mer enn en dag uten godkjenning av styrets kontaktperson/gruppeleder.
- 3.** Alt utstyr skal henges/settes tilbake på riktig plass etter bruk. Kajaker og båter skal rengjøres og tørkes godt, før de legges på riktig plass igjen.
- 4.** Personer med nybegynnerkurs kan leie båter og utstyr for lengre perioder. For flattvann/havkajakker gjelder dette kun kajaker merket ”grønn” og ”flate” årer. Ved leie skal styrets kontaktperson informeres.
- 5.** Styret fastsetter satser for leie til medlemmer.
- 6.** Styret kan nekte personer å låne eller leie utstyr og båter, hvis styret finner personen uskikket. Virkemidler ved mislighold kan være karantenetid eller bortvisning fra klubben.
- 7.** Brukere er erstatningsansvarlige for tapt eller skadet utstyr. Tapt eller skadet utstyr skal rapporteres til styrets kontaktpersoner/gruppeledere umiddelbart etter hjemkomst. Dette gjøres ved å fylle ut et skadeskjema, og legge det i styrets ”postkasse”. All aktivitet skjer på eget ansvar. Bruker må selv påse at utstyret er i orden før bruk. Klubben er ikke ansvarlig for uhell/ulykker ved feilaktig bruk av utstyret.
- 8.** Medlemmer/brukere er pliktig til å sette seg inn i klubbens gjeldende reglement, og å holde seg oppdatert på endringer i regelverket.

Vedlegg 3: Oversikt over klubbens kurs.



Kurs i Lillehammer ro og kajakklubb.

Dette er en oversikt over klubbens kurs, og innholdet i disse kursene.

Annonsering av kursene skal skje på klubbens nettside i god tid før kursets avvikling.

Hver enkelt kursleder kan avgjøre når og hvordan kurset skal avvikles, men innholdet og varigheten skal være i samsvar med denne fastsatte planen. Innholdet er lik NPF's "våttkort stige", og gir dermed våttkort som er godkjent fra NPF.

Kursleder/hovedinstruktør skal være minimum aktivitetsleder gjennom NPF's våttkortsystem. Og har således ansvaret for utdeling av våttkort til deltagerne.

Det stilles ikke samme krav til eventuelle hjelpeinstruktører, men klubben etterstreber at samtlige instruktører er utdannet aktivitetsledere.

Introduksjonskurs Hav/flattvann.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.
Innhold	<ul style="list-style-type: none">• Løfte, bære og sjøsette kajakk.• Padle forover 100 meter.• Stoppe.• Rotere kajakken 360°. Begge veier.• Bakoverpadling.• Padle i en 8-talls figur.• Padle tilbake til land og gå i land.• Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet.• Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.
Krav til deltakelse	Ingen.
Varighet	3 timer.
Organisering	Kveldskurs eller liknende.
Evaluering	Gjennomført.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben.	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben, på Mjøsa. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå.
Kommentar	Deltakeren motiveres til å fortsette med padling. Helt enkel manøvrering av kajakken er i fokus.

Grunnkurs. Hav/flattvann.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
Innhold	<ul style="list-style-type: none">• Effektive framdriftstak (200m)• Bakoverpadling og stopp.• Sideveis forflytning av kajakken.• Støttetak.• Styretak (bak).• Sving (sveipetak og styretak).• Ilandstigning.• Sikring av kajakk etter ilandstigning. • Kameratredning. • Litt om generell sikkerhet. • Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.
Krav til deltakelse	Ingen.
Varighet	16 timer.
Organisering	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av kursleder.
Evaluering	Gjennomført.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben.	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben. Dra på enklere turer i innland og langs kysten. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå. Etter en sesong med minst xxxxxx antall bokførte turer, kan gule og røde kajaker benyttes.
Kommentar	For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur. Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.

Grunnkurs elvekajakkpadling.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
Innhold	<p>Kunnskap om utstyret:</p> <ul style="list-style-type: none">• kajakken. Fotstøtte, knestøtte, ryggstøtte.• spruttrekket. Hva og hvorfor.• åra. Grep og vridning.• flytevest. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes.• hjelm. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes.• øvrig bekledning. Det må opplyses om bekledning i forhold til beskyttelse ved svømming i elv og i forhold til hypotermi.• line. Det må opplyses om hva man benytter line til og hvilke typer som finnes. <p>Padleteknikk:</p> <ul style="list-style-type: none">• sittestilling.• fremdriftstak.• sveipetak.• padle bakover.• lave støttetak.• kante båten, og beherske forskjellige tak med båten på kant.• inn og ut av bakevjer.• traversering.• endring av retning i elva. <p>Sikkerhet:</p> <ul style="list-style-type: none">• utgang av kantret kajakk.• kameratredning i elv.• praktisk bruk av line.• svømming i elv.• synfaring av elv før egen padling.• bruk av, og krav til personlig utstyr i forhold til sikkerhetsutstyr som skal finnes i gruppa. <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elvelære. Teori om de forskjellige formasjoner man møter på elva.• Tegn og signaler. <p>Deltakerne skal ha kunnskap om:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvorfor og hvordan det organiseres i grupper.• Videre kurs og utdanning innenfor NPF.

Krav til deltakelse	Ingen
Varighet	Minimum 16 timer.
Organisering	Det er opp til kursleder hvordan kurset avholdes. Det kan enten avholdes over 2 dager på rad, eller det kan kjøres over flere kvelder. Andre modeller godtas også så lenge timeantallet og innholdet opprettholdes.
Evaluering	Det foretas ingen evaluering.
Kurs arrangør	Klubbene.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben.	Etter endt kurs kan deltageren benytte klubbens elvekajaker med tilhørende utstyr.
Kommentar	<p>For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur.</p> <p>Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles.</p> <p>Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.</p>

Vedlegg 4: Skjema for tapt eller skadet utstyr.



TS.

Skjema for rapportering av tapt eller skadet utstyr.

Ved tap eller skade av klubbutstyr skal dette skjemaet fylles ut og levers til styret i klubben umiddelbart.

Skjemaet levers til styret ved å putte det i "postkassen" som henger i klubbhuset.

Utstyret er: **Tapt**..... **Skadet**.....
(sett kryss).

Utstyret det gjelder er:.....
.....

Beskrivelse av skaden:.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hvordan oppsto skaden/tapet:.....
.....
.....
.....
.....
.....

Navn:..... **Dato:**.....

Utstyret er reparert av:..... **Dato:**.....