

# Helse, miljø og sikkerhet

## Vestlofoten Kajakklubb



### Innhold

Mål for helse, miljø og sikkerhet .....	2
Generelt padlevett: .....	2
Generell risikovurdering .....	3
Spesiell risikovurdering .....	4
Redning.....	4
Utstyr .....	4
Gjennomgang av klubbens utstyr.....	5
Rapportering av uønskede hendelser .....	5
Systematisk gjennomgang av HMS-dokumentene .....	5

Sist gjennomgått og godkjent:

## Mål for helse, miljø og sikkerhet

VLKKs mål for helse, miljø og sikkerhet er null skade. Dette gjelder både på miljø og padlernes fysiske og mentale helse.

- Sikkerhet skal alltid være første prioritet.
- Dette oppnås gjennom god planlegging og risikovurderinger.
- Vi forplikter oss til å ferdes etter evne.
- Ved å systematisk lære opp våre medlemmer, vil vi arbeide for å skape høy grad av bevissthet vedrørende miljø og sikkerhet.
- Vi forplikter oss til å ikke skape negative virkninger og forstyrrelser på miljøet som følge av vår aktivitet.
- Vi skal føye oss etter lokale normer og regler for vår ferdsel i naturen.
- Vi skal ikke forsøple naturen i forbindelse med våre aktiviteter.
- Vi skal aktivt søke informasjon om hendelser og ta lærdom av disse i eget og fra andre padlemiljø.

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

## Generelt padlevett:

Farer ved havpadling er nedkjøling (hypotermi), drukning og andre fysiske skader.

- En bør ikke padle under forhold verre enn det en på forhånd har øvd på og mestrer redningsteknikker i.
- En bør unngå å padle alene, uansett egne ferdigheter.
- Hold god gruppedisiplin. Ha alltid en annen padler i nærheten! Dann toerpar. Ta ansvar for dine medpadlere! Din dyktighet er de andres sikkerhet!
- Bruk alltid padlevest.
- Ved fare for hodeskader, bruk hjelm. Som for eksempel ved padling i strøm, surfing eller padling i brottene.
- Kle deg etter sjøtemperatur, ikke lufttemperatur. Ha alltid med ekstra klesskift.
- Lanterner er påbudt i mørket. Vær forsiktig ved padling i mørket.
- Gruppen skal alltid ha med nødvendig sikkerhets utstyr (pumpe, slepetau, flottør, nødbluss/rakett, reserve åre, kompass/GPS, kart, førstehjelpsutstyr).
- Sørg for at kajakken er i god stand og har vannette skott foran og bak evt. flyteposer.
- Hør på værmeldingen og vis respekt for denne.
- Snakk med kjentfolk før du skal padle i nye områder.
- Alkohol og padling hører ikke sammen.

## Generell risikovurdering

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling	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. Små og lettere personer, for eksempel barn, blir fortere nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Tørr- eller våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprene hansker og hette er ofte nødvendig. I er det lurt å ha med litt 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. Hindres fordampingen fra klærne f.eks. ved innpakning i jerven-duk eller lignende, reduseres varmetapet betydelig.
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 du kan mestre. Vær oppmerksom på retursjø fra land (vaskemaskinhav). Risikoen for velt er større når man padler med bølgene enn når man padler mot.
Strøm	Strøm kan gi stor avdrift, store og uforutsigbare bølger, bakevjer og strømskiller	Strømmen er mindre langs land. Vurder tidevann og lokale forhold.
Vind	Øker faren for en velt, vær oppmerksom på fallvinder, og kan være direkte årsak til nedkjøling. Vind gir avdrift. Motvind tærer på kreftene.	Unngå padling i mer vind enn du kan mestre. Kle deg etter forholdene
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle deg etter forholdene
Ising	Kajakken blir topptung og ustabil	Fjern isen før det blir kritisk
Lav temperatur (i vannet og i lufta)	Kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare for nedkjøling ved en velt.	Kle deg etter forholdene, og da særlig med sikte på risiko for en velt. Ha med klesskift.
Ikke komme seg ut av båten	Både erfarne og uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av kajakken	Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, for eksempel informere om stroppa på trekket som skal være tilgjengelig for padleren til enhver tid. Unngå skollisser og annet som kan henge seg fast.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon	Hold god avstand til annen båttrafikk, bruk lanterner i mørke.

## Spesiell risikovurdering

I de tilfeller ved for eksempel kurs og turer der det er naturlig eller forventet med egen vurdering av risikoer, gjøres dette på forhånd av ansvarlig turlleder, gjerne etter malen over.

## Redning

Hav- og flatvannspadlere 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 gruppen evner å hjelpe hverandre ved velt. Klubben arrangerer treninger i basseng (høst/vinter/vår) og hav/vann (sommer) hvor en kan øve på egenredning og kameratredning.

**Kameratredning:** Medlemmene forventes å utvikle ferdigheter i kameratredning.

**Egenredning:** Det er en forutsetning at utøver kan svømme og ellers er fortrolig med vann. Det er en fordel om en behersker egenredning ved eskimorulle, bruk av årepose eller annen form for våt entring. Pumpe er nødvendig.

**Førstehjelp:** VLKK forventer at medlemmene setter seg inn i førstehjelpsteknikker ved drukning (HLR), nedkjøling (hypotermi) og ved vanlige skader (kutt, hjernerystelse, brudd, forstuinger og skader av ledd). Førstehjelpsutstyr medbringes på alle klubbturen.

## Utstyr

Følgende utstyr er obligatorisk på organiserte klubbturen:

Padlevest	Alle SKAL ha godkjent padlevest med tilstrekkelig oppdrift.
Pumpe	Hjelpemiddel for å lense kajakken etter en velt
Reserveåre	Uten åre er en avhengig av å bli tauet og da med nedsatt stabilitet. Minst ei reserveåre pr gruppe.
Slepetau	Minst et slepetau må være med når en gruppe drar på tur. Også tauing må øves. Det gjøres lett på tur.
Førstehjelpsutstyr	Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. En gruppe på tur må disponere plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekantørkle og gasbind. Må pakkes i vanntett pose.

Dessuten kan det for en del være aktuelt å ha med:

- Åreline: For å hindre at åra forsvinner. Særlig under kameratredning kan det være en fordel å bruke åreline.

- Årepose: Brukes som hjelp til egenredning. Teknikken må læres ellers gir åreposen en falsk trygghet!

## Gjennomgang av klubbens utstyr

Alt utstyr skal kontrolleres med hensyn til sikkerhet ved starten av sesongen. Utstyrliste skal være tilgjengelig, kontrollpunkter skal identifiseres og krysses av. Listen legges bakerst i en eventuell utstyrsperm, eller gjøres tilgjengelig på annen måte. Etablert merkesystem for utstyr gjennomføres. VLKK har som målsetting, til enhver tid, å ha system for reparasjon/erstatning av klubb utstyr.

## Rapportering av uønskede hendelser

Hendelser skal rapporteres i loggbok eller på skjema, RUH, og viderebringes til styret som tar dette opp på styremøte/medlemsmøte for erfaringsoverføring og tiltak. RUH-skjema legges i loggboka og kan finnes på nett.

## Systematisk gjennomgang av HMS-dokumentene

Styret i VLKK v/leder skal gjennomgå dette dokumentet en gang per år, for å sikre at det er oppdatert, relevant for aktivitetene i klubben, og at målene som er satt for dokumentet oppfylles. De pliktene dokumentet stiller til styremedlemmer og/eller ansvarshavende skal i denne anledning ettersees.