

## Sikkerhetsregler ved padleturer i klubbens regi

Hvem kan være turlleder:

- Turlleder skal være medlem av Vestlofoten kajakkklubb.
- Turlleder skal være 20 år eller mer.
- turlleder skal ha god padleerfaring og øving i å vurdere vær og ferdigheter til deltakere på turen.
- Turlleder skal beherske kameratredning. Med dette menes at du kan hjelpe en annen padler opp igjen når vedkommende har tippet i sjøen under nordnorske forhold. Du skal også kunne bli reddet på samme måte.

Instruks for turlleder:

- Turlleder er sikkerhetsansvarlig ved turen.
- Turlederen kan utnevne hjelpere og delegere oppgaver til dem, f.eks. ved deling av gruppa i to nivå.
- Turlederen skal undersøke ferdighetene hos de fremmøtte og bestemme rute/legge opp turen ut fra den svakeste og mest uerfarne.
- Turlederen skal ha – eller vite at en eller flere andre på turen har førstehjelpsutstyr, nødraketter, mobiltelefon, slepeline, pumpe og reserveåre
- Turlederen skal påse at alle bruker padlevest.
- Turlederen skal sjekke at nybegynnere har fornuftig bekledning etter forholdene.
- Turlederen skal instruere padleteknikk for de som trenger det (ombordstigning, vest, trekk, hoftevrikk, støttetak, åregrep) samt forklare hvordan en skal forholde seg hvis en går rundt.

Instruks for deltakere:

- Turllederens beskjeder skal følges.
- Husk å ta med tørre klær for skifte, vanntett pakket.
- Når en padler i klubbens regi, må en alltid holde seg nær minst en annen padler. Det er ikke anledning for en enkelt padler til å stikke av gårde i forveien eller å sakke akterut. En for alle – alle for en.
- Vis ansvar ved å følge med hverandre. Hold kontakten i gruppa. Dette er spesielt viktig når det er vind og sjø og når det er mørkt
- Gi beskjed hvis du føler deg utrygg eller sliten.

Turlederen skriver logg fra turen i klubbens loggbok. I loggen skrives tidspunkt, navn på de fremmøtte, rute for turen, kort turbeskrivelse og erfaringer en har gjort. Loggen vil bli publisert på klubbens websider. Bilder fra turen kan også leveres for publisering på webben.