

Helse, miljø og sikkerhet

Vestlofoten Kajakklubb



Innhold

Mål for helse, miljø og sikkerhet	2
Generelt padlevett:	2
Generell risikovurdering	3
Spesiell risikovurdering	4
Lokale, spesielle forhold	4
Risikovurderinger i forbindelse med kurs	4
Redning	4
Utstyr	5
Gjennomgang av klubbens utstyr	6
Rapportering av uønskede hendelser	6
Systematisk gjennomgang av HMS-dokumentene	6
Appendiks A – HMS i forbindelse med padlekurs	7

Sist gjennomgått og godkjent: Leknes den 15.06.2022

Mål for helse, miljø og sikkerhet

VLKKs mål for helse, miljø og sikkerhet er null skade. Dette gjelder både på utstyr, miljø og padlernes fysiske og mentale helse. I denne sammenheng siktes det til skader som er av minst slikt omfang at det er nødvendig med (helse) medisinsk behandling, (utstyr) at padleaktivitet må avbrytes pga større og kostbart reparasjonsbehov, (miljø) at det stilles spørsmål om hvordan VLKK planlegger og gjennomfører aktiviteter og/eller at naturmiljø forringes/forurenses.

- 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 viser ellers til HMS-analyser, veiledninger og retningslinjer slik de er formulert av Norges Padleforbund.

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 fysiske skader, nedkjøling (hypotermi) og/eller drukning. Man skal derfor opptre og ferdes slik at risikoer ved disse farer reduseres til et minimum.

- Enhver skal padle med varsomhet og ikke over evne.
- 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 gjerne 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.
- Ved padling i mørke skal hvitt lys/lykt tas med og slås på for å bli synlig for annen båttrafikk. Vær generelt ekstra forsiktig ved padling i mørket.
- Alltid ha med nødvendig sikkerhetsutstyr som pumpe, slepetau, reserveåre, førstehjelpsutstyr, kommunikasjonsverktøy m.v.
Dessuten kan det være aktuelt med kart, kompass, GPS, nødrakett, årepose/-flottør.
- Sørg for at kajakken er i god stand og har vannrette 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

Generell risikovurdering ansees som grunnleggende og allment gjeldende for alle padleaktiviteter. Disse analyser er tilgjengelige på klubbens websider, der alle kan lese og gjøre seg kjent med innholdet.

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 fortære nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Tørr- eller våtdrakt, ullundertøy, tørrtøpp, 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	Tidevannsstrømmer har vi mange av i Lofoten, og disse kan gi stor avdrift, store og uforutsigbare bølger, bakevjer og strømskiller som det er vanskeligere å padle i.	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 skal 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 skolisser

		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 som ikke er beskrevet over, gjøres dette på forhånd av ansvarlig turlleder(e). Slike ekstravurderinger kan i enkelthet baseres på skjemaet over. Men det blir i større og større grad anbefalt at man ser nøyer på *konsekvens* og *sannsynlighet* som grunnlag for risiko, der *risikonivå* fremkommer som et produkt av konsekvens og sannsynlighet.

Hver av faktorene konsekvens og sannsynlighet settes på en av fem nivåer, der 1 er ubetydelig skade/sannsynlighet og 5 tilsvarer omfattende skade/død / stor sannsynlighet. Tiltak skal søke å redusere begge faktorer (hvis nødvendig) til lavt nivå. Dersom det ikke er mulig, skal aktivitet ikke gjennomføres.

Lokale, spesielle forhold

VLKK gjør spesielt oppmerksom på faktorer som forekommer oftere i våre områder:

- Tidevannsstrømmer
- lave temperaturer
- raske væromslag
- skiftende og uforutsigbare vinder pga fjell og annen topografi
- osv osv.

Dette krever mer lokal kunnskap og må vies særlig oppmerksomhet i forbindelse med planlegging av aktiviteter. Generelle tiltak er her er delvis nevnt i tabellen generell risikovurdering, men også ekstra opplæring i spesielle padleferdigheter er gode tiltak.

Risikovurderinger i forbindelse med kurs

VLKK tar utgangspunkt i vurderinger gjort av Norges Padleforbund (NPF) omkring risikoer og tiltak ved padlekurs. Disse finnes lengre bak i dette dokumentet som appendix A.

Redning

Hav- og flatvannspadlere må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker. Det anbefales 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. I sommerhalvåret er det aktuelt med tilsvarende øvelser ute.

Kameratredning: Medlemmene forventes å utvikle ferdigheter i kameratredning.

Egenredning: Det er en forutsetning at en padler kan svømme og ellers er rimelig fortrolig med vann. Det forventes at et klubbmedlem kan utføre egenredning i det/de forhold medlemmet padler i. Det er dessuten en fordel om en behersker eller har kjennskap til flere varianter som eskimorulle, bruk av årepose eller annen form for våt entring. Pumpe er nødvendig.

Ta seg i land: Et godt redningsalternativ kan mange ganger være å ta seg i land, f.eks i forbindelse med velt eller annet. Dette krever naturlignok at man befinner seg tilstrekkelig nært land.

Førstehjelp: VLKK anbefaler 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 klubbture.

Turledere skal ha kjennskap til all førstehjelp som nevnt over.

Utstyr

Følgende utstyr er obligatorisk på organiserte klubbture:

Havkajakk	En godkjent havkajakk er typegodkjent som havkajakk og har vanntette skott og ulike dekksliner og håndtak for å holde seg fast i gitte situasjoner.
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, trekanttørkle og gasbind eller lignende utstyr. Må pakkes i vanntett pose.
Kommunikasjon	Midler for kommunikasjon, gjerne flere alternativer. Telefon, radio, eller annet som er egnet for å kommunisere med land / redningstjenester.

Dessuten kan det være aktuelt å ha med:

- Åreline: For å hindre at åra forsvinner. Særlig under kameratredning kan det være en fordel å bruke åreline.
- Årepose/-flottør: Brukes som hjelp til egenredning. Teknikken må læres ellers gir åreposen en falsk trygghet!
- Kart, kompass, gps.
- Reparasjonskit for kajakk og drakt.
- Litt reserve-/nødproviant i tilfelle noen går tomme for energi eller har andre behov for raskt påfyll.
- Reservetøy / vindduk / teppe / liggeunderlag om noen blir kalde og trenger ekstra oppvarming.

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.

Appendiks A – HMS i forbindelse med padlekurs

Innholdet her er hentet fra padleforbundets dokument «HMS Teknisk komite hav arbeidsdokument», sidene 25 – 33.

Det er samme analyse mht risikoer og tiltak på introkurs som på grunnkurs

NPF Grunnkurs Hav				
Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll/ mangelfull ledelse <ol style="list-style-type: none"> Personer og utstyr støter borti hverandre Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt 	<ol style="list-style-type: none"> Padler ikke for nær hverandre Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises 		
	Mangelfull trening <ol style="list-style-type: none"> Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset 	<ol style="list-style-type: none"> Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom 		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll/ mangelfull ledelse <ol style="list-style-type: none"> Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det 	<ol style="list-style-type: none"> Adekvat opplæring Adekvat opplæring 		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll/ mangelfull ledelse <ol style="list-style-type: none"> Kursleder følger ikke opp deltakerne 	<ol style="list-style-type: none"> Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 		
	2. Mangelfull bekledning	2. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose <ol style="list-style-type: none"> Ring etter hjelp 		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder <ol style="list-style-type: none"> Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker <ol style="list-style-type: none"> Ikke i stand til å gjennomføre kurset 	Kursleder <ol style="list-style-type: none"> Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker <ol style="list-style-type: none"> Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller 		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	1. Feil bruk	1. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	<ol style="list-style-type: none"> Mangel på godkjent flytevest Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken <ol style="list-style-type: none"> For hardt trekk Sko/snøring setter seg fast inni For liten cockpit Få/ingen holdemuligheter i kajakken 	<ol style="list-style-type: none"> Deltakeren har godkjent flytevest Deltakeren har følgende: <ol style="list-style-type: none"> trekk som sitter løst ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere har stor cockpit – ”keyhole” har kajakk med dekkstau man kan holde seg i 		
Generell nedkjøling	1. Mangelfull bekledning	<ol style="list-style-type: none"> Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning <ol style="list-style-type: none"> riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå 		

		underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på. b. kursleder har opplæring i riktig bekleddning i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	<ol style="list-style-type: none"> 1. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjemerystelse 2. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 3. Dunke hodet i bunnen ved velt 4. Annen trafikk - påkjørsel 5. Dårlig sikt – påkjørsel 6. Solbrent 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unngå slike områder 2. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 3. Unngå slike områder 4. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 5. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 6. Solkrem 		
Drukning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder 		
Generell nedkjøling	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaldt vær 2. Kaldt vann 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 2. Kursleder vurderer klær i forhold til vann 		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. <ol style="list-style-type: none"> a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen 		

NPF Teknikkurs Hav				
Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse <ol style="list-style-type: none"> 1. Personer og utstyr støter borti hverandre 2. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 3. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Padler ikke for nær hverandre 2. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 3. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises 		
	Mangelfull trening <ol style="list-style-type: none"> 1. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 2. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 2. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom 		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse <ol style="list-style-type: none"> 1. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 2. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adekvat opplæring 2. Adekvat opplæring 		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse <ol style="list-style-type: none"> 1. Kursleder følger ikke opp deltakerne 2. Mangelfull bekleddning 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 2. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose <ol style="list-style-type: none"> a. Ring etter hjelp 		

Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	<p>Kursleder</p> <ol style="list-style-type: none"> Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse <p>Deltaker</p> <ol style="list-style-type: none"> Ikke i stand til å gjennomføre kurset 	<p>Kursleder</p> <ol style="list-style-type: none"> Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset <p>Deltaker</p> <ol style="list-style-type: none"> Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller 		
ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR				
Fysisk skade	<ol style="list-style-type: none"> Feil bruk 	<ol style="list-style-type: none"> Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker 		
Person i vannet	<ol style="list-style-type: none"> Mangel på godkjent flytevest Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken <ol style="list-style-type: none"> For hardt trekk Skø/snøring setter seg fast inni For liten cockpit Få/ingen holdemuligheter i kajakken 	<ol style="list-style-type: none"> Deltakeren har godkjent flytevest Deltakeren har følgende: <ol style="list-style-type: none"> trekk som sitter løst ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere har stor cockpit – ”keyhole” har kajakk med dekkstau man kan holde seg i 		
Generell nedkjøling	<ol style="list-style-type: none"> Mangelfull bekledning 	<ol style="list-style-type: none"> Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning <ol style="list-style-type: none"> riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på. 		

		<ol style="list-style-type: none"> kursleder har opplæring i riktig bekledning i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs 		
ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ				
Fysisk skade	<ol style="list-style-type: none"> Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. Dunke hodet i bunnen ved velt Annen trafikk - påkjørsel Dårlig sikt – påkjørsel Solbrent 	<ol style="list-style-type: none"> Unngå slike områder Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner Unngå slike områder Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt Solkrem 		
Drukning	<ol style="list-style-type: none"> Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker 	<ol style="list-style-type: none"> Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder 		
Generell nedkjøling	<ol style="list-style-type: none"> Kaldt vær Kaldt vann 	<ol style="list-style-type: none"> Kursleder vurderer klær i forhold til vær Kursleder vurderer klær i forhold til vann 		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	<ol style="list-style-type: none"> Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. <ol style="list-style-type: none"> Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker 	<ol style="list-style-type: none"> Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen 		

NPF Aktivitetslederkurs Hav				
Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll/ mangelfull ledelse 4. Personer og utstyr støter borti hverandre 5. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 6. Skuldreskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	4. Padler ikke for nær hverandre 5. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 6. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 3. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 4. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	3. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 4. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll/ mangelfull ledelse 3. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 4. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	3. Adekvat opplæring 4. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll/ mangelfull ledelse 3. Kursleder følger ikke opp deltakerne 4. Mangelfull bekledning	3. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 4. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		

Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 2. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 2. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 2. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 2. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	2. Feil bruk	2. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	3. Mangel på godkjent flytevest 4. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	3. Deltakeren har godkjent flytevest 4. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – "keyhole" d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	2. Mangelfull bekledning	2. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på.		

		b. kursleder har opplæring i riktig bekledning i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	<ul style="list-style-type: none"> 7. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse 8. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 9. Dunke hodet i bunnen ved velt 10. Annen trafikk - påkjørsel 11. Dårlig sikt – påkjørsel 12. Solbrent 	<ul style="list-style-type: none"> 7. Unngå slike områder 8. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 9. Unngå slike områder 10. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 11. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 12. Solkrem 		
Drukning	<ul style="list-style-type: none"> 2. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker 	<ul style="list-style-type: none"> 2. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder 		
Generell nedkjøling	<ul style="list-style-type: none"> 3. Kaldt vær 4. Kaldt vann 	<ul style="list-style-type: none"> 3. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 4. Kursleder vurderer klær i forhold til vann 		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	<ul style="list-style-type: none"> 2. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. <ul style="list-style-type: none"> a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker 	<ul style="list-style-type: none"> 2. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen 		