



Helse, Miljø og Sikkerhet

HMS-plan for Drøbak Kajakklubb

Dokumentet er vedtatt på styremøte 16.april 2012.
Deretter er det revidert og vedtatt: november 2015, januar 2020.

Innhold

1. Målgruppe og formål	3
2. Padlerens ansvar.....	3
Ditt ansvar	3
Kurs	3
Risikovurderinger	4
Utstyr	4
Padlevett	5
Deltakelse på klubbture	5
Om padling i våre farvann	5
3. Turledelse	6
Turansvarligs ansvar	6
Turansvarliges oppgaver.....	6
4. Kursledelse.....	7
5. Kompetansekrav til tur- og kursansvarlig	7
6. Kompetanseheving for tur- og kursansvarlige	8
7. Informasjon om aktiviteter i klubbregi	8
Utlån av kajaker og utstyr.....	8
Klubbaktiviteter	9
Kurs	9
Bassentrening	9
8. Internkontrollsystem	10
Rapportering av uønskede hendelser	10
Kompetansekrav til kurs- og turledere	10
9. Mål for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsarbeidet (HMS)	10
10. Bakgrunn for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsarbeidet (HMS)	10
11. Vedlegg	11
Vedlegg 1: Sjekkliste for risikovurdering.....	12
Vedlegg 2: Padlevett.....	13
Vedlegg 3: Episodeskjema for varsling av hendelser	14
Vedlegg 4: Beskrivelse av stjernesystemet.....	15
Vedlegg 5: Prosedyre for varsling av skade og ulykke.....	16

1. Målgruppe og formål

Dette dokumentet viser Drøbak kajakklubbs plan for HMS-arbeidet i klubben, og hvordan klubben jobber systematisk med internkontroll. Dokumentet er for alle medlemmer i klubben, både den vanlige padler, kurs- og turansvarlige. Styret i DKK oppfordrer alle til å lese igjennom dokumentet og bidra til trygg padling med kajak.

Kompetanse og gode risikovurderinger vil bidra til økt sikkerhet, både for deg selv og dine medpadlere.

God padling!

2. Padlerens ansvar

Ditt ansvar

Sikkerhet innen havpadling handler om å utføre relevante risikovurderinger, og å ha tilstrekkelige marginer mellom hva du behersker, og hvilke utfordringer du står overfor. Erfaring, ferdigheter og utstyr vil påvirke risikovurderinger og behov for forebyggende tiltak. Gjennom erfaring kan du bedømme ulike situasjoner, og vurdere om marginene er tilstede.

Kunnskap, erfaring og god vurderingsevne er viktigere enn våttkortkurs og oblater. Et padlekurs gir deg en plattform å bygge videre på, men du må selv ta ansvar for egen læring etter et padlekurs. Du bestemmer faktisk selv hvor god du vil bli til å padle!

Havpadling er i utgangspunktet en forholdsvis trygg aktivitet når man har lært seg grunnleggende ferdigheter og redningsteknikker. Å padle sammen med andre gir ekstra trygghet.

Dersom du er redd og engstelig når du padler, så tyder det på:

1. at du padler på et sted du ikke burde ha vært
2. at du trenger å øve mer på grunnleggende padleteknikk
3. at du bør trene mer i vind og bølger, under trygge forhold.
4. evt. at du har en kajak som du ikke mestrer

Husk at ingen kan garantere for din sikkerhet – det er ditt ansvar. Hverken klubb eller turansvarlige har det fulle ansvar for deltagere på kurs og klubbture. Din sikkerhet er først og fremst ditt ansvar.

Kurs

Vi anbefaler alle nye padlere å ta NPFs Grunnkurs hav og deretter padle mye, fortrinnsvis sammen med andre slik at du blir trygg i kajakken din. På klubbturene kan du få hjelp til å lære deg padleteknikker og få tips og råd av mer erfarne padlere.

Risikovurderinger

Du må alltid gjøre egne vurderinger av risiko i forhold til egne padleferdigheter.

Følgende momenter kan utgjøre en risiko under padling, og det er viktig for padlere å vurdere om egen kompetanse er tilstrekkelig for å håndtere de situasjonene man kan komme ut for.

- Drukning. Drukning er en risiko. Det er alltid en risiko for å havne i vannet. Bruk redningsvest. Dersom du har spruttrekk som sitter stramt, skal du også ha ferdigheter til å kunne utløse dette dersom du går rundt.
- Vær. Sjekk værmeldingen. Temperatur, vind, tåke og nedbør kan påvirke forholdene og gjøre det vanskelig å padle eller å bli sett, og kan i verste fall føre til nedkjøling, forfrysning og hypotermi.
- Forhold på sjøen som bølger og strøm vil påvirke padleforholdene. Mer bølger og strøm vil øke vanskelighetsgraden.
- Annen trafikk som nyttebåter og fritidsbåter ferdes på sjøen i høy fart og har problemer med å se kajaker på sjøen. Store båter vil også ha problemer med å svinge unna dersom du kommer nær.
- Synlighet. Padlere er generelt vanskelig å se for andre båter. Følgende forhold kan forverre dette.
 - Mørke
 - Solløys – kan skape masse reflekser i vannet eller gi motlys som gjør det vanskelig for andre å se padleren
 - Tåke

Utstyr

Følgende utstyr er viktig å ha med på padletur. Utstyret øker sikkerheten og kan forhindre at uhell blir til alvorlige ulykker:

- Flytevest: Padle aldri uten! Den kan redde livet ditt om du havner i vannet.
- Spruttrekk: Hindrer at vann kommer opp i båten og gjør den ustabil.
- Pumpe: Dersom du får vann i båten og er langt fra land er dette et viktig redskap for å få vann ut av båten. Vann i båten gjør den ustabil.
- Førstehjelpsutstyr: Dersom du eller andre blir skadet på turen
- Årpose: Kan gi den ekstra hjelpen du trenger for å komme opp i kajakken igjen etter en velt.
- Ekstra skift.
- Mat og drikke
- Telefon/VHF: Dette bør være lett tilgjengelig og sikret for å bli ødelagt av vann.

Avhengig av aktiviteten og turen kan følgende være svært nyttig utstyr å ha med på tur:

- Taeline: Med en line kan du hjelpe andre ved behov
- Hjelme: Dersom du padler i brott eller i bølger og med redningsøvelser er dette viktig beskyttelse
- Ekstra åre evt. strikk til åre: Dersom du mister åren vil dette være en sikring mot at den blir borte.
- Lykt: Dersom du padler i skumring eller mørket er det viktig med lys for å synes
- Kart & kompass: Viktig i ukjent farvann

Padlevett

Padlevett er et eget dokument som består av 11 punkter, og skal være en hjelp til sikker padling. Padlevett ligger som vedlegg til dette dokumentet og er også tilgjengelig på klubbens hjemmesider, bl.a på siden om HMS, på siden Reservere kajakk og om turorienteringen.

Padlevett gjelder hver enkelt av oss for at vi skal bli en bedre padler, være bevisst på å ha sikkerhet i fokus og å være en god deltaker på fellesturer.

Deltakelse på klubbture

På klubbture skal du være en god deltaker i gruppen. Dette innebærer å følge turleders rammer, ta hensyn og å følge med på andre padlere slik at du kan bistå disse ved behov.

Selv om det er oppnevnt en turansvarlig, så må du selv gjøre din egen vurdering av om dette er en tur som du ønsker å delta på. Velg derfor tur etter egne ferdigheter. Er du usikker, så diskuter med turleder om turen passer for deg.

Turleder kan aldri være ansvarlig for din sikkerhet, men har som oppgave å planlegge og gjennomføre den aktuelle klubbturen på en forsvarlig måte, slik at alle deltagere får en god opplevelse.

Om padling i våre farvann

Klubbens faste turer foregår i Oslofjorden på strekningen fra Nesoddtangen til Jeløya. De fleste turene har utgangspunkt på Militærstranda, Drøbak. Denne delen av Oslofjorden betraktes som 2-stjerners farvann (se beskrivelse av stjernesystemet i vedlegg).

Som padler i Oslofjorden må du være oppmerksom på:

- at det stedvis er svært tett småbåttrafikk i sommermånedene.
- at du har god sikkerhetsmargin i forhold til store fartøyer (f.eks utenlandsfergene). Spesielt ved kryssing av Drøbaksundet til/fra Oscarsborg kan fergene komme raskt til syne bak Håøya. Er du i tvil så vent til fartøyet har passert.
- at det kan være rotete reflekssjø langs land som kan være utfordrende å padle i for nybegynnere.
- at undervannssjeteen i Drøbaksundet kan gi sterk strøm og skarpe bølger.
- om sommeren kan solgangsbrisen fort gi ubehagelig store bølger om ettermiddagen
- all kryssing av trafikkerte farleder skjer samlet og på tvers av leden. Det er viktig å gjøre dere godt synlig og opptre tydelig.
- Som sjøens myke trafikant må du aldri padle i leden, unntatt når den skal krysses.

Orienter deg før turen om hvor det er ilandstigningsforbud av hensyn til hekkende fugler eller andre naturvernhensyn. Respekter vernebestemmelsene i skjærgården.

Gjør deg kjent med Allemannsretten (en del av Friluftsløva) og reglene for overnatting, bålbrekking, og ferdselsrettigheter. Husk "Spørøs ferdsel", - ingen forsøpling og ta med avfallet ditt hjem. Bruk det tilrettelagte tilbudet i skjærgården som faste bålplasser, toaletter og avfallsmottak.

3. Turledelse

Turansvarliges ansvar

Klubbens og turansvarliges oppgave er å legge forholdene til rette for at turen kan gjennomføres på en trygg og forsvarlig måte i et farvann som passer turdeltagerne.

Turansvarliges oppgaver

Den som er turansvarlig har et spesielt ansvar for gruppas sikkerhet på klubbens arrangementer. Mye av dette ansvaret omhandler informasjon til deltakerne.

Det er utarbeidet en sjekkliste for risikovurdering til bruk for turansvarlig innen oppstart av turen. Sjekklisten ligger som vedlegg til HMS-planen.

Forhåndsinformasjon om turen på klubbens hjemmeside

Det må redegjøres for hva som forventes av padleferdigheter for å delta på turen, samt startsted, klokkeslett for start og retur samt ca distanse. Følg i øvrig mal for forhåndsinformasjon med informasjon om:

	Oppfordring av deltakerne til å sjekke værmelding, og ta ansvar for å ha med egnet utstyr
	Vurder påmelding fra kursdeltakere som ønsker å være med på turen (aktuelt dersom turen ikke går i hjemmefarvannet)
	Informere om det er aktuelt med øving som involverer bading på turen

Informasjon før båtene settes på vannet

Sjekkliste:

	Gjør det klart at "Du er påmeldt en tur – og en del av gruppa, såfremt du ikke tydelig melder deg av turen".
	Sjekk deltakernes utstyr og kompetanse, spesielt om det kommer ukjente padlere
	Spør om spesielle medisinske forhold/dagsform som kan påvirke padlingen, og at dette gjerne kan skje på tomannshånd. Fraråd deltagelse om du er usikker.
	Redegjør for planlagt tur, med alternative ruter
	Redegjør for din risikovurdering for turen ved hjelp av sjekklisten.
	Tilpasse turen etter deltakerne hvis det er avvik mellom turens vanskelighetsgrad og gruppas kompetanse
	Vurder om det er tjenlig å dele gruppa. Turansvarlig følger normalt de svakeste padlerne.
	Bestemme padleformasjon for å ivareta sikkerheten underveis (Makker, Første person/ Siste person, avstand, samling underveis osv)
	Informere om hvordan løpende informasjon vil bli gitt underveis på turen
	Turansvarlig må vurdere om noen deltakere ikke kan tillates å delta på turen pga manglende utstyr, ikke sjødyktig kajakk (f.eks turracer uten liner), for svake padleferdigheter, medisinske forhold etc.

Oppgaver underveis

Sjekkliste:

	Sjekk om alle er komfortable
	Se etter tegn til at folk fryser
	Ta korte stopp hvis noen virker slitne. Spander sjokolade, drikk litt
	Om noen ønsker å forlate gruppen så registrer navn og gjør avtale om at de ringer deg tilbake når de har kommet vel i land. Sjekk hvor de skal padle. Er du i tvil om de mestrer rådende vind-bølgeforhold så følg den/de inn til skjermet farvann.

Turavslutning

Sjekkliste:

	Sjekk om alle er med i god tid før gruppen kommer frem.
	Mangler det noen?
	Sjekk om noen har glemt eller mistet utstyr underveis. Ligger det utstyr igjen på stranda eller P-plassen?
	Har det skjedd uønskede hendelser, så send inn episodeskjema-skjema

4. Kursledelse

Kursledelse inneholder de samme elementer som turledelse. Utgangspunktet er derimot forskjellig siden det ikke kan forventes at kursdeltakerne kan foreta egne vurderinger knyttet til ferdigheter og vurderinger. Et større ansvar ligger derfor hos kursleder sammenliknet med turleder.

5. Kompetansekrav til tur- og kursansvarlig

Turansvarlig på organiserte klubbture skal være utpekt av klubben.

Klubben stiller følgende kompetansekrav til turansvarlige:

- Turansvarlige skal være utdannet i NPF våttkortstige som aktivitetsleder eller mer, eller godkjent som turansvarlig av klubben med tilstrekkelig ferdigheter.

I tillegg bør turansvarlig:

- Ha et oppdatert førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lunge-redning,
- Ha deltatt på klubbens "Vårpuss" i inneværende sesong eller året før.
- Være i god form (fysisk og mentalt) og selv vurdere om han/hun er i stand til å gjennomføre/lede turen/kurset. Hvis ikke må det gis beskjed snarest mulig slik at det kan skaffes ny turleder/kursleder. Hvis ikke må turen/kurset avlyses.

Klubben stiller i tillegg følgende kompetansekrav til kursansvarlige:

- Kursleder på klubbens padlekurs skal være utdannet i NPFs våttkortstige og inneha nødvendig kompetanse for å lede kurs.

Turansvarlig/kursansvarlige skal ha med følgende utstyr på alle turer/kurs:

- Førstehjelpsutstyr.
- Vannsikkert telefon eller VHF - lett tilgjengelig.
- Taueline, vindsekk/fjellduk, ekstra padleåre
- Ekstra klær, mat og termos med varm drikke
- Kart og kompass

6. Kompetanseheving for tur- og kursansvarlige

Som en del av klubbens HMS-arbeid arrangerer klubben følgende tiltak

- Førstehjelpskurs: Førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lungeredning og redningstrening i sjøen
- Vårpuss: Hensikten er å gjennomgå sikkerhet og turglede på DKK-turer, rollen som turansvarlig og å trene på redningsteknikker. Klubbens tur- og kursansvarlige samles til felles gjennomgang av opplegg for klubbturet og stadfeste felles standard for gjennomføring av turene. Det er en gjennomgang og diskusjon av rutiner, inkludert krav til medbrakt utstyr for turansvarlige. Klubbens HMS-plan ligger til grunn for gjennomgangen.
- Høstevaluering: Hensikten er å dele erfaringer fra avholdelse av kurs og turer i årets sesong, og se om det må gjøres tiltak for å bedre sikkerheten.

7. Informasjon om aktiviteter i klubbregi

DKK har følgende aktiviteter som omfattes av HMS-planen:

- Utlån av kajaker og annet padleutstyr til turbruk og kursaktivitet
- Klubbturet – ettermiddagsturer, dagsturer og overnattingsturer
- Padlekurs og workshops for havpadlere og surfski
- Bassengtrening
- Treninger

Utlån av kajaker og utstyr

DKKs utstyr kan lånes ut til klubbmedlemmer som har våttkort og behersker egenredning, eller har tilsvarende ferdigheter. Kajaker lånes bare ut sammen med flytevest, padleåre og nødvendig redningsutstyr som pumpe og årepose. Det forventes at du som vil låne klubbens utstyr har lest klubbens HMS-plan og følger klubbens ”Padlevett”.

Det utarbeides egne regler for lån av ulike typer utstyr som låneren må sette seg inn i. Disse reglene ligger på klubbens hjemmeside.

Klubben har ikke forsikring som dekker bruk av kajaker eller tap av utstyr. Du må erstatte utstyr som er tapt eller ødelagt mens du har lånt det.

På klubbens hjemmeside kan du reservere kajakk. For å fullføre reserveringen må nødvendig informasjon fylles ut.

Klubbens utlån baserer seg på tillit og selvbetjening. Klubbens utstyr er lagret på Militærstranda. Utstyret skal returneres i god stand og rengjøres for sand, jord etc. Meld fra om mangler på utstyret straks.

Kajaker lånes fortrinnsvis ut for dagsturer. Utlån over flere dager kan gjøres unntaksvis, og må avtales spesielt. Aktiviteter i klubbregi har fortrinnsrett på bruk av kajaker.

Kravet om våttkort er en sikkerhet for at du kan de elementære sikkerhetsferdighetene som er nødvendig for å padle trygt. Dette er en del av DKKs sikkerhetsrutiner som skal forhindre at ulykker inntreffer og sikre oversikt over hvem som låner klubbens utstyr.

Det er viktig at du som låner klubbens utstyr følger disse rutinene.

Klubbaktiviteter

Klubbaktiviteter står omtalt på klubbens hjemmeside. Disse aktivitetene har en ansvarlig som er utpekt av klubben. Klubbaktivitetene skal også ha en forhåndsbeskrivelse av aktivitetens karakter samt krav til deltakernes ferdigheter. Padlevett skal følges.

Klubben har faste turer en ettermiddag pr. uke (torsdag) og lengre turer på søndag. De fleste turene starter fra Militærstranda, Drøbak. Andre klubbturen ut over de faste turene legges ut på klubbens hjemmeside.

Klubben kan også arrangerer andre aktiviteter. Det kreves i tilfelle en god forhåndsbeskrivelse av aktivitetens karakter, samt klare krav til deltagerne og en godkjent ansvarlig.

God organisering og grundig risikovurdering er spesielt viktig på slike turer. Klubben står ikke til ansvar for aktiviteter som ikke er i klubbens regi.

Kurs

Klubben arrangerer kurs i Norges padleforbunds våttkortstige. Disse kursene følger NPFs krav til HMS og til innhold. Du finner mer informasjon om NPFs kursstige på www.padling.no.

DKK prioriterer introduksjonskurs, grunnkurs og teknikkurs for å gi nybegynnere og klubbmedlemmer et godt grunnlag for sikker padling og mulighet for å videreutvikle seg som padlere.

Bassengtrening

Drøbak kajakklubb arrangerer bassengtreninger og kurs i basseng. Denne delen av HMS-planen har som mål å hindre drukning, personskade og skade på bassenget.

Følgende regler gjelder for aktiviteter i bassenget: Den enkelte padler har ansvar for:

- å sette seg inn i og forholde seg til reglement for bruk av bassenget og instruks ved ulykker/brann gitt av bassengeier (oppslag ved bassenget)
- å brukes CE-godkjent vest
- å beherske bruk av spruttrekk (løse seg ut) og wet-exit eller få opplæring på stedet før de starter basseng-aktiviteter med kajak
- Alt utstyr, inkludert kajaker, må være rengjort og fritt for salt (fra saltvann)

- Kajakkene skal entres når de ligger i vannet («seal-launch» fra bassengkanten kan skade bassenget)

8. Internkontrollsystem

Det er styret i DKK som er ansvarlig for et velfungerende internkontrollsystem.

Rapportering av uønskede hendelser

Drøbak kajakklubb ønsker en kultur for læring enten det dreier seg om ulykker, skader eller andre hendelser som kunne ha ført til skade eller ulykke.

Det oppfordres til å rapportere alle slike hendelser på skjema til styret i klubben, se vedlegg med episodeskjema.

Rapporterte hendelser skal gjennomgås og vurderes snarest mulig for å se om det er grunnlag for presiseringer eller endringer i klubbens internkontrollsystem (HMS). Rapporterte hendelse skal senest vurderes på evalueringsmøte av årets aktiviteter.

Kompetansekrav til kurs- og turledere

Før en kurs- eller turleder settes opp med en aktivitet må styret ha tilgang til følgende skriftlige dokumentasjon:

- Riktig kompetansenivå i NPF kursstige - kursdatabasen.
- Deltakelse på *Vårpuss* i inneværende eller foregående sesong – (eller noe tilsvarende som godkjennes av styret).
- Førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lunge-redning - (kursbevis/deltakerliste).
- Politiattest – dette gjelder kun for de som skal jobbe med aktiviteter spesielt rettet mot barn og unge.

9. Mål for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsarbeidet (HMS)

Drøbak kajakklubb (DKK) ønsker å fremme sikker padling og positive padleopplevelser.

Formålet med HMS-planen er å utvikle klubbens og medlemmenes kompetanse på sikker padling og positive padleopplevelser, samt forhindre ulykker og død gjennom et systematisk HMS-arbeid.

HMS-planen har også til hensikt å synliggjøre informasjon om klubbens aktiviteter slik at medlemmene settes i stand til å vurdere sikkerheten ved disse og eventuelt sikre seg mot fare, samt å dokumentere klubbens internkontrollsystem.

10. Bakgrunn for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsarbeidet (HMS)

Lov om produktkontroll og Internkontrollforskriften gjelder også for frivillige organisasjoner som Drøbak kajakklubb. Det innebærer at klubbens aktiviteter må organiseres slik at vi overholder bestemmelser i lover og forskrifter. I praksis innebærer dette at vi må ha en plan for HMS-arbeidet i klubben, og en plikt til systematisk internkontroll. Klubben må kartlegge mulige farer og gjøre en risikovurdering av tjenesten før den tilbys.

Produktkontrollloven pålegger oss 4 generelle plikter:

1. Å gi informasjon til medlemmer og deltagere
2. Å ha tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til forsvarlig gjennomføring
3. Å vise aktsomhet
4. Å gjennomføre risikoreduserende tiltak

Internkontrollforskriften utdypet dette og stiller noen mer konkrete krav til DKK:

1. Sette mål for Helse, Miljø og Sikkerhets-arbeidet i klubben
2. Ha oversikt over ansvars- og oppgavefordeling
3. Kartlegge farer, vurdere risiko, lage planer og iverksette risikoreduserende tiltak.
4. Ha rutiner for å avdekke, rette opp og forebygge brudd på krav og retningslinjer
5. Ha systematisk oppfølging av internkontrollen for å sikre at den fungerer i praksis.

11. Vedlegg

1. Sjekkliste for risikovurdering
2. Padlevett
3. Episodeskjema for varsling av hendelser
4. Beskrivelse av stjernesystemet
5. Prosedyre for varsling av skade og ulykke

Vedlegg 1: Sjekkliste for risikovurdering

Skjema under kan være til hjelp for risikovurdering i tilknytning til turer og andre aktiviteter.

Risikovurdering 1-5, der 1 er laveste risiko og 5 representerer meget høy risiko.

Evt. kan du bruke: Liten, Middels, Stor og Svært stor

Moment	Risiko	Tiltak	Risikovurdering
Været generelt	Værmelding og lokale forhold er basis for risikovurdering	Samle relevant værmelding for området, og supplere med lokalkunnskap	
Bølger	Bølger kan bidra til at padleren velter, noe som kan medføre fare for nedkjøling, dysfunksjon og drukning.	Unngå å padle i større bølger enn man kan mestre. Holde seg nær land, men vurder bølgehøyde, reflekssjø og ilandstigningsmuligheter	
Vind	Øker faren for en velt og kan være direkte årsak til nedkjøling.	Unngå padling i mer vind enn man kan mestre. Kle seg etter forholdene.	
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling.	Kle seg etter forholdene	
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.	
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon.	Kjenne til farledene. Holde god avstand til annen båttrafikk, bruke lanterner i mørket.	
Gruppas padlekompetanse	Gruppas samlede kompetanse og kapasitet er avgjørende for konsekvenser av uønsket hending	Kartlegg kompetansen til alle padlerne. Etabler regler for gruppekontroll og kommunikasjon	

Vedlegg 2: Padlevett

1. **Bruk padlevest**

Vesten er en selvfølgelig del av bekledningen. Det finnes få situasjoner hvor padling uten vest kan forsvares. Vesten skal være CE-godkjent.

2. **Vær synlig, men ikke stol på at du blir sett**

Bruk farger som synes. Vær likevel oppmerksom og opptre defensivt. Det nytter lite å ha rett om du ikke blir sett. Gjør deg kjent med båttrafikken i området og unngå å padle i skipsleia. Leia skal krysses på tvers. Hold god avstand til store fartøy som f.eks ferger.

3. **Vær bevisst egne ferdigheter**

Du må selv vite hva akkurat du kan mestre. Si alltid i fra om du nærmer deg en grense.

4. **Les værmeldingen. Respekter vær og farvann**

Du er utsatt i en kajak, og turen kan bli mer krevende enn forutsatt hvis det blåser opp. Kulde og motvind kan tappe krefter. Værmeldingen stemmer ikke alltid, men den er et godt utgangspunkt.

5. **Kle deg etter vanntemperaturen**

Spør deg selv hva konsekvensen blir om du havner i vannet eller om du må padle med våte klær. Kle deg etter det.

6. **Vær godt rustet, selv på korte turer**

Ha alltid med redningsutstyr som pumpe og årepose. Ta med deg ekstra klær og mat i en vanntett pose. Resten avhenger av turen du skal på.

7. **Informere andre om turplanene**

Gjør det til en vane å fortelle andre hvor du drar og hvilken tidsramme du har. Unngå deres bekymring ved å holde deg til planen.

8. **Vær sosial. Hold oversikt og pass på alle**

Det er tryggest å padle sammen med andre. Sjekk regelmessig at alle er med. Se etter tegn til tretthet eller nedkjøling. Si selv i fra om du blir usikker, trett eller kald.

9. **Hjelp til med å holde gruppen samlet**

Hold deg nær nok gruppen til å kunne kommunisere. Vær lojal mot turlleder og utnevnte hjelpere.

10. **Vær et forbilde**

Jo mer erfaring du har jo viktigere er det å være et godt eksempel. Det nytter lite med regler om ikke gode forbilder viser hvordan de følges i praksis.

11. **Padling i Drøbaksundet**

Du må beherske trygg og effektiv kryssing av Drøbaksundet for å legge turen til vestsiden av fjorden. Det er mye trafikk med store ferger og lasteskip og de holder god fart. Du må holde god avstand og aldri utfordre kryssing foran store fartøy. Kryss fjorden uten opphold og på tvers av leden. Gruppen skal være samlet.

Vedlegg 3: Episodeskjema for varsling av hendelser

Rapporter til Drøbak Kajakklubb om uønsket hendelse, farlig forhold eller skade på utstyr.

Epost: post@drobakkajakk.no

Dato:.....

Kontaktperson:

Hendelse: Personskade Nestenulykke Skade på utstyr

Beskrivelse av hendelsen før, under og etter:

Forslag til tiltak/erfaring:

Leveret til padleklubben:(dato)

Mottatt av:
underskrift

Vedlegg 4: Beskrivelse av stjernesystemet

STJERNESYSTEMET – beskrivelse av farvann og forhold. (NPF)	
*	<p>Svært skjermet farvann. Eksempel er et lite havnebasseng eller liten bukt. Introduksjonskurset blir gjennomført på denne typen farvann.</p> <p>Svært lite vind ved vannflaten (x). Ingen strøm eller bølger. Sjøgang 1 - 0,1m. Ingen annen trafikk. Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
**	<p>Skjermet farvann. Eksempel på dette er indre skjærgård. Grunnkurset blir gjennomført på denne typen farvann.</p> <p>Vind opp til flau eller svak vind ved vannflaten – 3 m/s. Sjøgang 2 - småkruset sjø med bølger opp til 0,5 meter i snitt. Kun små krusninger ved grunner og skjær. Svært lite strøm. Lite annen trafikk. Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
***	<p>Noe eksponert farvann. Eksempel er farvann nær land med små øyer og skjær utenfor. Teknikkurs og Aktivitetslederkurs blir gjennomført på denne typen farvann.</p> <p>Vind opp til lett bris ved vannflaten – 5,5 m/s. Sjøgang 3 - smul sjø med bølgehøyder 0,5 m til 1,25 m. Små brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape litt drag i sjøen. Annen trafikk må påregnes. Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
****	<p>Eksponert farvann. Eksempel er farvann nær land uten små øyer eller skjær utenfor. Videregående kurs og veilederskurs blir gjennomført på denne typen farvann.</p> <p>Vind opp til laber eller frisk bris ved vannflaten - 7,9 m/s. Sjøgang 4 bølgehøyde 1,25 m – 2,5 m. Brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape drag og uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes. Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
**** *	<p>Svært eksponert farvann. Eksempel er lange kryssinger i rom sjø, eller utsatt farvann langs land.</p> <p>Vind opp til liten kuling 10,8 m/s ved vannflaten.</p> <p>Sjøgang 5 - bølgehøyde 2,5 m – 4 m. Kraftige brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape kraftig drag og kraftige, uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes. Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>

Vedlegg 5: Prosedyre for varsling av skade og ulykke

Ring etter hjelp snarest mulig. Opplys om hva som har skjedd, hvor dere er, antall skadde og tilstand og hva dere gjør. Da får dere veiledning videre over telefon.

Dersom det sendes ut ambulanse, helikopter, redningsskøyte etc, så sørg for at disse blir møtt på avtalt sted og ledet til skadestedet.

Turleder/kursleder vil normalt ta ansvaret for å lede gruppen i akuttfasen.

Etter alvorlige uhell og ulykker så skal formann/nestformann i DKK orienteres snarest mulig etter at situasjonen har kommet under kontroll.

Alle henvendelser fra journalister henvises videre til politiet.

Medisin: 113 for medisinsk råd og bistand (akuttmedisinsk kommunikasjonsentral)

Politi: 112 (nødnummer), evt. 00280

Brann: 110

Søk- og redningsaksjoner:

Kystradiostasjonene tlf. 120 eller VHF kanal 16

Hovedredningsentralen i Sør-Norge tlf. 51 51 70 00 SAR

Trafikkentralen i Horten: trafikk inn/ut av Oslofjorden tlf. 33 03 49 60

Akutt forurensing: Kystverket, tlf. 33 03 48 00