HMS‐HÅNDBOK

Bodø Kajakklubb



Utarbeidet iht retningslinjer fra NPF



# INNHOLD

[INNHOLD 2](#_Toc353363833)

[Onsdagspadling 3](#_Toc353363834)

# Onsdagspadling

KVALIFIKASJONER TURLEDER Aktivitetsleder eller tilsvarende kompetanse iht retningslinjer fra NPF

NIVÅ DELTAGER Gjennomgått grunnkurs Hav (Padleleder vurderer situasjon)

STJERNEKATEGORI 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STED | Turen skal gjennomføres i delvis skjermet og åpent farvann med kryssing av trafikkert skipsleie.  Starter i Kvalvika forutsatt tilfredsstillende værforhold og avhengig av deltagermassen. Ferden tilpasses situasjon og avgjøres av padleleder. | | |
| RISIKO | Fysisk skade Drukning Hypotermi  Sykdom/medisinsk tilstand | | |
| ÅRSAKS-­‐FAKTORER | PERSONER | UTSTYR | Miljø |
| Dårlig gruppekontroll Manglende padleferdigheter Dårlig fysisk form  Dårlig ledelse Svømmeudyktig | Feil eller mangelfull bekledning  Feil eller mangelfullt utstyr Tap av/skade på utstyr Mangelfull kunnskap om utstyr | Vær, vind og bølger Båttrafikk  Tåke  Luft-­‐ og vanntemperatur Kryssing av båtled (Kvalviksundet i hovedsak) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| FORHOLDSREGLER | Normale tiltak | Kvalifiserte instruktører God gruppekontroll Sikkerhetsinformasjon formidlet.  Dette er en tur for nybegynnere og det stilles spesielle krav til informasjon og forutsigbarhet. Gjennomgå turen i detalj og avklar eventuelle motforestillinger på land. Følgende bør avklares: Holde sammen, hvordan planlagte krysninger skjer, sikkerhetsutstyr som er med, Si fra om det skjer noe underveis, info og tauing, ilandstigning om nødvendig  – generelt å skape trygge og forutsigbare rammer for turen.  Egenmelding medisinsk tilstand. | Deltager: Korrekt kledd  Korrekt utstyrt (trekk, vest)  Mat og drikke  Turleder: Førstehjelp  Kommunikasjonsutstyr (mobil)  Taueline  Ekstra væske når det er varmt  Ekstra klær (jakke, lue, votter)  Ekstra åre | Korrekt utstyrt gruppe Lokalkjennskap Værmelding Synlighet  Sjokolade ☺ |
| Nødssituasjon | Utstyr for redning og medisinsk kontakt  Prosedyre for nødssituasjon:   * Iverksett førstehjelpstiltak (pust og puls 2 åndedrett/30 kompresjoner, stopp alvorlige blødninger) * Ring nødnummer 113 (medisinsk) og eventuelt Maritim Radio (kystradio) på 120 * Sikre området og andre deltagere * Varsle klubbleder   Kontakt alltid leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben ved ulykke eller nestenulykke. Henvis journalister til politiet eller klubbleder. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| KRAV TIL TURLEDERS KOMPETANSE | * Godkjent av styret i BKK med relevant utdanning/kompetanse iht NPF sitt kvalitetssystem. * Gode holdninger (egnethet) * God redningskunnskaper og sikkerhetsforståelse |
| SISTE VURER NG | AKSEPTERT |
|  | Kommentar:  Største faren er temperaturen og vind. Viktig med rett holdning og bekledning. Følg godt med etter tidlige faresignal for hypotermi slik at det stoppes.  God gruppekontroll er et must! Oppmerksom på deltagerne i forhold til miljøet/vanskelighetsgraden.  Krav til kompetanse og bekledning hos deltaker vurderer padleleder opp mot sammensetning av gruppa samt ytre forhold.  Fordel oppfølgings‐/overvåkingsoppgaver mellom deltagerne – ta vare på hverandre.  Forbered gruppen før krysninger.  **Hvordan håndtere deltagere som blir skadet eller ikke mestrer turen:**  Turledere har ansvaret for at deltageren kommer seg trygt i land og blir tatt hånd om på en forsvarlig måte. Om dette innebærer at alle snur eller at den det gjelder blir ledsaget av en eller flere kompetente personer må turleder avgjøre. Deltagere skal ikke overlates til seg selv! |