



HMS-plan og ROS-analyse

Akerselva Padleklubb

Opprettet: 31.05.2021

Innledning	3
Bakgrunn	3
HMS-mål	3
Rapportere avvik, forbedringer mv.	4
Krav arbeid med mindreårige og utviklingshemmede	5
Ansvar	6
Styret	6
HMS-ansvarlig	7
Kontrollutvalg	7
Frivillige-team	7
Aktivitetsledere kurs, turer mv.	7
Medlemmer, innleide og frivillige	7
Aktiviteter omfattet av HMS-plan	9
Turer	9
Kurs	9
Utån av utstyr	10
Vedlikehold utstyr og anlegg	10
Diverse aktiviteter/arrangementer	10
Overordnet ROS-analyse	11
Info og utstyr	12
ikke tilstrekkelig informert	12
Tap av utstyr, defekt utstyr	12
Miste elektroniske gjenstander, hjelpemidler eller verdier i vann	12
Avstand varsling/assistanse	13
Vedlikehold og tilsyn anlegg og utstyr	13
Organisering	13
Gruppas kompetanse	13
Miste oversikt deltakere	14
Urolig person	14
Vær- og vannforhold	14
Vær, vannstand og vannføring generelt	14
Luft-/vanntemperatur og nedkjøling	15

Bølger	16
Vind	16
Nedbør	16
Solvarme, solbrent og dehydrert	16
Dårlig vannkvalitet	17
Akerselva	17
Høy vannføring Akerselva	17
Lav vannføring og lavvann i Akerselva	18
Valg av feil kulvetløp i nederste kulvert i Akerselva	18
Belysning i nederste kulvert Akerselva	18
Kollisjon i nederste kulvert Akerselva	19
Ruter/fartøy	19
Kvelds-/nattpadling	19
Annen båttrafikk	19
Blokkeringer	19
Person i vann	20
Drukning	20
Kantrer og sitter fast i fartøy	20
Kantrer og kommer seg ikke opp igjen i fartøy	21
Kantrer og klarer ikke å svømme inn til land	21
Risiko personskaade	21
Risiko ved bæring	21
Personskade til og fra land	21
Person sammenstøt mot gjenstander	22
Påvirket av alkohol, narkotika eller medisiner	22
Illebefinnende eller medisinsk tilstand	22
Dehydrert, sulten	22
Nyttige referanser	23

Innledning

Bakgrunn

I Akerselva Padleklubb prioriterer vi sikkerheten høyt og det forutsettes at også våre medlemmer, innleide og frivillige er med og bidrar til en sikkerhets- og trygghetskultur. Sikker aktivitet er grunnlaget for gode opplevelser og prestasjoner og å unngå uønskede hendelser som kan ha alvorlige følger.

[Lov om produktkontroll](#) med tilhørende [HMS-internkontrollforskrift](#) pålegger alle virksomheter, inklusive frivillige organisasjoner som APK, som tilbyr forbrukertjenester i Norge å vise aktsomhet og «treffe rimelige tiltak» for å ivareta brukernes helse og sikkerhet. Dette innebærer å drive systematisk HMS-arbeid for å trygge klubbens aktivitet ved å sikre at man har tenkt igjennom risikofaktorer og møter de med hensiktsmessige tiltak som reduserer sannsynlighet og konsekvens, og dermed risikoen. Det er krav om at arbeidet skal være systematisk og risikoreducerende via et eget internkontrollsystem.

Det innebærer at klubbens aktiviteter 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.

Styret i APK oppfordrer alle medlemmer, frivillige og innleide om å lese gjennom denne planen og bidra til trygg aktivitet.

HMS-mål

Akerselva Padleklubb har følgende målsettinger for sitt HMS-arbeid:

- Helse:
 - Fremme god fysisk og psykisk helse.
 - Fremme aktivitet, lek og læring både på vannet og på land.
 - Skape trygge forhold også for barn og unge på land og til vanns.
- Miljø:
 - Alle som er med må gis nødvendig informasjon/opplæring.
 - Fremme et godt klima for samarbeid og utvikling hos enkeltindivider.
 - Ingen skal utsettes for noen negative forhold av psykososial karakter.
 - Unngå mobbing, utfrysing, trakassering og alvorlige personkonflikter.
 - Bidra aktivt for å bedre klima og miljø og praktisere "sporløs ferdsel".
 - Bygge en kultur for læring enten det dreier seg om å bli nedre, ulykker, skader eller andre hendelser som kunne ha ført til skade eller ulykke
- Sikkerhet:
 - Alle skal føle seg trygge når de deltar på klubbens aktiviteter.
 - Ingen skal komme til skade, forulykke eller bli syk ved aktivitet i APK.
 - Alle som er med må være kjent med risikoer som ulike aktiviteter medfører, og hvordan man kan te seg for å redusere risiko.
 - Sikre at klubbens utstyr og anlegg til enhver tid er i god og forsvarlig stand.
 - Forebygge skade på mennesker, natur, utstyr og anlegg som følge av klubbens aktivitet.

- Kunne stanse aktivitet eller sørge for tiltak når du vet at aktiviteten utgjør en uakseptabel risiko.
- Risikovurdering foregår på alle organisasjonsnivåer, aktivitetsnivå, den enkelte aktivitet og ned til at hver person er bevisst på selv å vurdere risiko/konsekvens.

APK skal gjennom sitt HMS-arbeide svare opp følgende:

Opplysningsplikt:

Vi stiller krav til at kurs-, turledere og aktivitetsledere for øvrig skal gi tilstrekkelig med opplysninger om sine aktiviteter og opplyse om risiko og tiltak forbundet med aktivitet.

Aktsomhetsplikt:

Vi er konservative og aktsomme ved gjennomføring av arrangementer, særlig i tilfeller der mindre erfarne, yngre eller andre med særlige krav deltar. Vi har også plikt til å avvise deltakelse på hele eller deler av arrangementet dersom vi anser deltakere for ikke å ha nødvendig kompetanse eller ikke godt nok utrustet enn det som kreves.

Kunnskapsplikt:

Vi driver systematiske kompetansebyggende tiltak for innleide, medlemmer og frivillige, ved regulære aktiviteter, møter, kurs, samlinger mv. Vi har en kultur for sikkerhet der vi også deler på erfaring og kompetanse på en uformell måte.

Plikt til risikoanalyse og forebyggende tiltak:

Vi har etablert et HMS-system. Dette inkluderer en risiko- og sårbarhetsanalyse med plan for klubbens aktiviteter, plan for den enkelte aktivitet med tilhørende sjekkliste for deltakere og aktivitetsledere.

Internkontrollforskriften utdyper dette og stiller noen mer konkrete krav til APK:

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 risikoreducerende 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.

Rapportere avvik, forbedringer mv.

Det oppfordres til å rapportere alle avvik uønskede hendelser og forbedringsforslag. Dette kan du gjøre via avvik.akerselvapadleklubb.no. Saker som involverer vitner og er av en slik karakter at de krever ekstra oppfølging kan kreve ytterligere dokumentasjon og signaturer på papirer. De som ønsker kan også registrere særskilte avvik inn til Norges Padleforbund via <https://www.vaattkort.no/Incident2/Create>

Rapporterte saker skal gjennomgås og vurderes snarest mulig for å se om det er grunnlag for presiseringer eller endringer i klubbens internkontrollsystem (HMS).

Krav arbeid med mindreårige og utviklingshemmede

Politiattest skal avkreves fra alle frivillige, medlemmer og innleide som skal utføre en oppgave for klubben som innebærer et ansvarsforhold eller tillitsforhold til mindreårige eller utviklingshemmede.

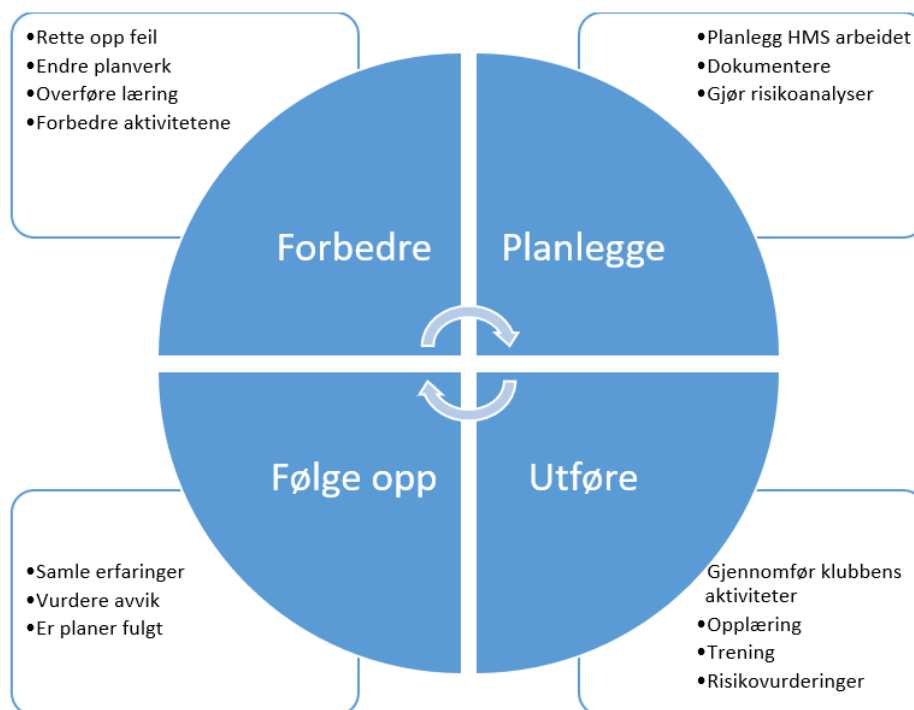
Styret fatter ved konstituering av nytt styre hvem som skal fungere som politiattestansvarlig og stedfortreder. Styreleder har dette ansvaret hvis denne rollen ikke er tildelt noen annen.

Det vises til egen instruks for oppfølging av politiattester og øvrig organisering relatert til aktiviteter som inkluderer denne målgruppen.

Ansvar

Akerselva Padleklubbs aktiviteter til vanns og på land er en relativt ufarlig fritidsaktivitet såfremt du og vi alle følger regler og selv er godt forberedt, men som ved all friluftslivsaktivitet vil det alltid være en viss risiko for skader og ulykker.

Klubben bruker PUFF (Planlegg- Utføre- Følge opp- Forbedre) metoden i HMS-arbeidet:



Ansvars- og oppgavefordeling

Denne HMS-planen setter rammene for klubbens HMS-arbeid. Det vises til APK [Organisasjonskart](#) som vedtas av årsmøtet årlig oversikt over ansvars- og oppgavefordeling. Videre vises det til mandater og oppgaver som skal ivaretas av de ulike funksjonene og rollene i klubben. Hjemmesiden www.akersevpadleklubb.no og samhandlingsportalen for tillitsvalgte, frivillige og medlemmer på samhandling.akersevpadleklubb.no gir tilgang til mye av nevnte.

Du skal ut fra din rolle følge offentlig regelverk og klubbens regelverk til enhver tid og alltid vurdere risiko.

Nedenfor oppsummeres ansvarsfordelingen fra klubbnivå og ned til hver enkelt av oss:

Styret

APK driver et systematisk HMS-arbeid. Styret er ansvarlig for dette HMS-arbeidet. HMS skal være fast punkt på dagsorden for alle styremøter.

Klubbens HMS-planen skal revideres av styret årlig for å sikre at det er oppdatert, relevant for aktivitetene i klubben, og at målene som er satt for planen oppfylles.

De pliktene HMS-planen og tilhørende mandater/instruksjoner i klubben stiller til styremedlemmer og/eller ansvarshavendes ned til hver enkelt skal i denne anledning ettersees på tvers av alle organisasjonsledd.

HMS-ansvarlig

HMS-ansvarlig utnevnes av styret etter årlig konstituering av styret. Styreleder har rollen som HMS-ansvarlig så lenge styret ikke har tildelt rollen til noen annen.

HMS-arbeidet er et vedvarende arbeid som skal inngå i klubbens løpende aktivitet og styring hvor HMS-ansvarlig har et særskilt ansvar for å bidra til dette skjer og at styret holdes oppdatert.

Avvik og forbedringsbehov skal registreres og følges opp med nødvendige tiltak.

Kontrollutvalg

Kontrollutvalget skal i sitt arbeid ettergå at klubben drives i tråd med regelverk, har kontroll på økonomien mv. Kontrollutvalget skal også kartlegge klubbens rutiner, internkontroll og løpende oppfølging som en del av sin vurdering av klubbens drift.

Frivillige-team

En viktig del av klubbens organisering er frivillige som består av frivillige som er medlemmer og ikke-medlemmer.

HMS skal være fast punkt på dagsorden for alle klubbens frivillige-team og være en del av deres arbeid. Teamleder for det enkelte frivillige-team har et særskilt ansvar for å sørge for at eget team ivaretar de krav som er satt klubbens HMS-plan. Ved gjennomføring av aktiviteter så må det enkelte team sørge for nødvendige risikovurderinger av gitt aktivitet.

Det vises til frivillig.akerselvapadleklubb.no for oversikt over de enkelte team sine mandater og instruksjoner.

Aktivitetsledere kurs, turer mv.

Aktivitetsledere sin oppgave er å legge forholdene til rette for at kurs, turer og andre aktiviteter i regi av klubben kan gjennomføres på en trygg og forsvarlig måte som passer deltakerne.

Aktivitetsledere er ofte innleide ressurser, men kan også være medlemmer og frivillige.

Det settes særskilte krav til aktivitetslederrollen og det vises til egne instruksjoner for disse.

Medlemmer, innleide og frivillige

Ferdigheter, utstyr og ressurser hos de som deltar på aktiviteter avgjør hva som kan

gjennomføres, og er også med på å påvirke konsekvensen av uhell enten vi snakker om fysiske skader (i hvert fall med alvorlige skader eller døden til følge), psykiske eller materielle/immaterielle skader.

Kvaliteten i arbeidet vi nedlegger er nødvendigvis en viktig del i dette.

Det samme er å sikre at flest mulig oppgaver er godt dokumentert skriftlig og ikke personavhengig.

Kunnskap, erfaring og god vurderingsevne er vel så viktig som våttkortkurs og oblater. Nevnte er kun starten på en årelang læring hvor du også må repetere og øve på hva du har lært.. Et padlekurs gir deg kun en plattform å bygge videre på. Du må altså selv ta ansvar for egen læring etter et padlekurs.

Sikkerhet handler om å utføre relevante risikovurderinger, ha tilstrekkelige marginer mellom hva du behersker, og hvilke utfordringer du står overfor uansett type aktiviteter. Videre handler det om erfaring, ferdigheter, utstyr, hvem du er med og forebyggende tiltak. Gjennom erfaring kan du bedømme ulike situasjoner, og vurdere om marginene er tilstede.

Kurs- /turledere og andre arrangementsansvarlige kan aldri være ansvarlige for din sikkerhet, men har som oppgave å planlegge og gjennomføre den aktuelle aktiviteten på en forsvarlig måte, slik at alle deltakere får en god opplevelse. Husk at ingen kan garantere for din sikkerhet – det er ditt ansvar. Hverken klubb eller kurs-/turansvarlige har det fulle ansvar for deltagere på kurs og klubbture. Vi har også alle felles ansvar for egen og andres sikkerhet og skal vi ta vare på hverandre og på det ytre miljø.

Barn under 18 år må ha tillatelse fra sine foreldre til å bli med på kurs og aktiviteter i klubbens regi. Det er ungdommen og foreldrenes ansvar å vurdere om ungdommen har de ferdighetene som kreves for å gjennomføre en aktivitet innenfor de rammene aktivitetslederen har lagt. Det er klubben og aktivitetsleders ansvar å ta høyde for alder og modenhet i planleggingen av aktiviteter for ungdom under 18 år.

Aktiviteter omfattet av HMS-plan

APK har følgende klubbaktiviteter som omfattes av HMS-plan:

- Klubbture
- Kurs og workshops
- Utlån av utstyr
- Vedlikehold utstyr og anlegg
- Diverse aktiviteter/arrangementer

Skille på aktiviteter i regi av klubben og egenorganiserte aktiviteter

Merk at det er et skille på klubbens ansvar mht. aktiviteter som klubben har invitert til og organisert selv og egenorganiserte aktiviteter typisk initiert av klubbens medlemmer på egenhånd (eksempelvis at noen medlemmer velger å dra på tur sammen).

Her bør det skilles mellom det å ha med noen bekjente på tur, og det å invitere til noe mange personer kan oppfatte som en organisert tur.

Klubben henstiller til at HMS-plan og klubbens øvrige kjøreregler legges til grunn også ved egenorganisert aktivitet som ikke er i regi av klubben. Vi ønsker ikke uønskede hendelser og oppmerksom for fordi enkelte har opptrådt uansvarlig eller i strid med klubbens regler.

Turer

Turer i regi av klubben skal ha en turansvarlig (aktivitetsleder) som innfrir særskilte krav til denne rollen. Klubbturene skal også ha en beskrivelse av turens karakter, samt krav til deltakernes ferdigheter og nødvendig praktisk informasjon.

God organisering og risikovurdering skal gjøres av turlleder for den enkelte tur.

Kurs

Kurs i regi av klubben skal ha en kursleder (aktivitetsleder) som innfrir særskilte krav til denne rollen. Kursene skal ha en god kursbeskrivelse, samt krav til deltakernes ferdigheter og nødvendig praktisk informasjon.

APK arrangerer egne kurs i Norges Padleforbunds våttkortstige, samt enkelte tilpassede kurs rundt teknikk, redning mv.. Disse kursene følger NPFs HMS-plan, utarbeidet av Teknisk komité Hav (TKH). Du finner mer informasjon om NPFs kursstige på www.padling.no under <https://www.padling.no/helse-miljoe-og-sikkerhet/dokumente/>.

Som en del av klubbens HMS-arbeid skal klubben etter behov gjennomføre livredningskurs, førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lungeredning for aktivitetsledere, medlemmer, frivillige og innleide for øvrig.

Utån av utstyr

APKs utstyr kan lånes ut til klubbmedlemmer hvor en ved booking bekrefter etterlevelse av diverse regelverk. Det forventes at du som vil låne klubbens utstyr har lest og følger klubbens utlåns- og sikkerhetsregler til enhver tid, samt behandler utstyret som om det var ditt eget. Flytevesten skal alltid brukes.

De som også har med og bruker eget utstyr har fullt ansvar for dette selv.

Vedlikehold utstyr og anlegg

Alt utstyr skal kontrolleres med hensyn til sikkerhet ved starten av sesongen gjennomføres av APK Team Utstyr og Anlegg i samråd med APK Team Utstyrsutlån og status forelegges styret for beslutning.

Den enkelte bruker har også ansvar for å sjekke utstyr før tur, samt sjekke og rapportere eventuelle avvik ved retur.

Diverse aktiviteter/arrangementer

Klubben har også aktiviteter og arrangementer utover ovenfor nevnte.

Det er viktig at klubbens HMS-plan og sikkerhet/risikovurdering også ivaretas både overordnet og på de enkelte aktiviteter/arrangementer.

Overordnet ROS-analyse

Akerselva Padleklubb har nedenfor gjennomført en overordnet Risiko- Og Sårbarhetsanalyse (ROS). Denne kan danne grunnlag for mer konkrete overordnede og aktivitetsspesifikke aktiviteter:

Alle styremedlemmer, HMS-ansvarlig, veiledere, aktivitetsledere av ulike slag og teamledere frivilligegrupper skal kjenne til hvordan de gjennomfører sin egen risikoanalyse.

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 kurs-/turleder med utgangspunkt i tabellen ovenfor.

Tre enkle spørsmål er kjernen i en risikovurdering:

- Hva kan gå galt?
- Hva kan vi gjøre for å forhindre dette?
- Hva kan vi gjøre for å redusere konsekvensene dersom det skjer?

Følgende matrise skal brukes til å vurdere risiko.

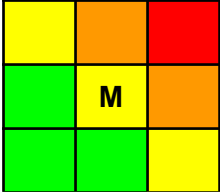
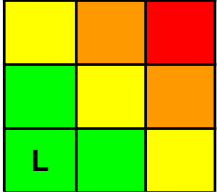
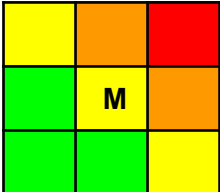
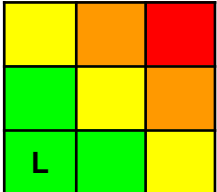


Risikomatrise				
KONSEKVENNS	Høy	Middels	Høy	Kritisk
	Middels	Lav	Middels	Høy
	Lav	Lav	Lav	Middels
		Lav	Middels	Høy
SANNSYNLIGHET				

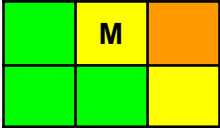
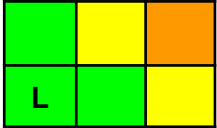
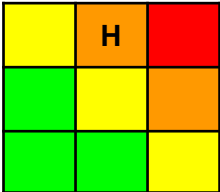
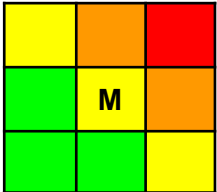
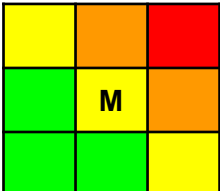
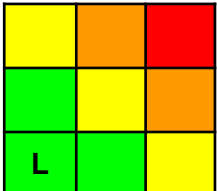
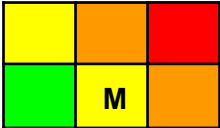
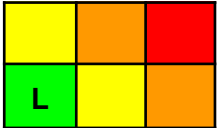
Koder benyttet videre i tabellen nedenfor:

- L** - Lav
- M** - Middels
- H** - Høy
- K** - Kritisk

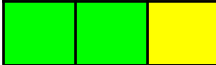
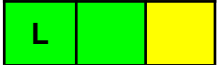
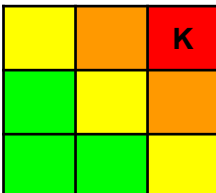
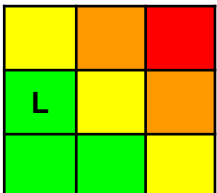
En har valgt å vise nevnte i en matrise tilsvarende den ovenfor slik at det er enkelt å se sammenheng mellom konsekvens og sannsynlighet.

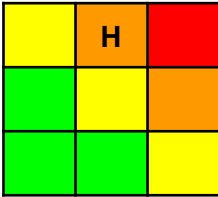
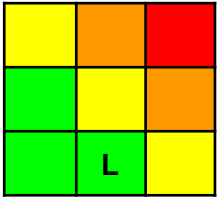
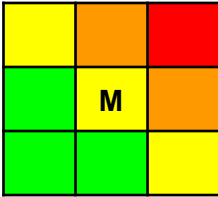
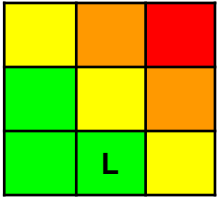
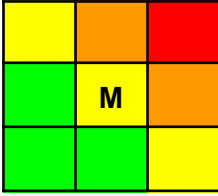
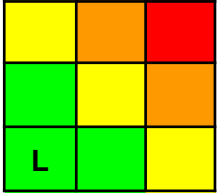


Svarene under **“Risiko før tiltak”** er gitt ved å tenke verst tenkelige scenario *uten* nevnte tiltak iverksatt. Under **“Risiko etter tiltak”** er samme scenario tenkt *med* de nevnte tiltak iverksatt.


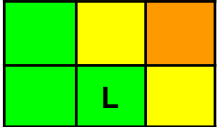
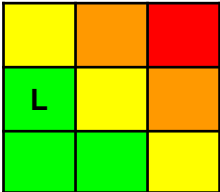
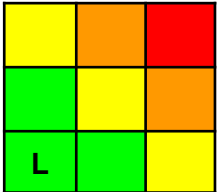
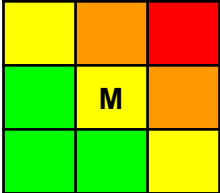
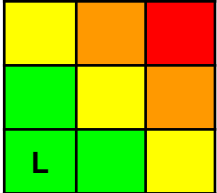
Hendelse	Risiko	Tiltak	Risiko før tiltak	Risiko etter tiltak
Info og utstyr				
ikke tilstrekkelig informert		<input type="checkbox"/> Tydelige sikkerhetskrav, herunder til Våttkort, ferdigheter, være i alminnelig god fysisk form, svømmedyktighet og å være komfortabel i vann mv. <input type="checkbox"/> Tydelig info ved booking, på utlånssted mv. <input type="checkbox"/> Ta hensyn til at mennesker er forskjellige, noen er opptatt av egen risiko mens andre knapt enser det. <input type="checkbox"/> Bidra til at folk selv blir bevisst på risikoaspektet og eget ansvar for egen og andres sikkerhet. <input type="checkbox"/> Bruk fargerike klær, padle i grupper og hold dere langs land for å være synlige. <input type="checkbox"/> Meld fra hvor en drar og når en er tilbake. <input type="checkbox"/> Vurder eget forsikringsbehov om noe skulle skje. <input type="checkbox"/> Planlegg for det verste så du er mentalt forberedt. <input type="checkbox"/> Aksept sikkerhetsregler inklusive regler for padlevett og vikepliktsregler.		
Tap av utstyr, defekt utstyr	Skade på eller tap av utstyr på tur. Nødkjøling (f.eks. vann i drakt, dårlige hansker), vanskelig å komme videre/tillbake med defekt og/eller manglende utstyr, for eksempel defekt/mistet åre	<input type="checkbox"/> Kontroller utstyr før start og ved slutt. <input type="checkbox"/> Ta med reserveutstyr, eksempelvis ekstra åre. <input type="checkbox"/> Aktivitetsleder skal alltid ha med ekstra åre, pumpe, taueline og førstehjelpsutstyr. <input type="checkbox"/> Ha med minimum mobil i vanntett etui for å kunne be om assistanse.		
Miste elektroniske gjenstander, hjelpemidler eller verdier i vann	Miste verdifulle gjenstander. Miste nødvendige hjelpemiddel. I verste fall miste muligheten til å kontakte hjelp ved uhell eller ulykke.	<input type="checkbox"/> Ikke ta med unødvendige gjenstander ut på åpent vann. <input type="checkbox"/> Pakk i vanntette poser som flyter. <input type="checkbox"/> Bruk kartmappe eller lignende til telefonen.		

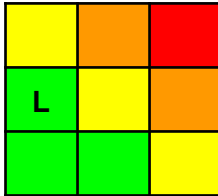
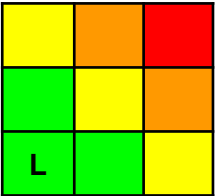

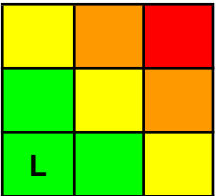
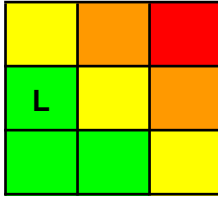
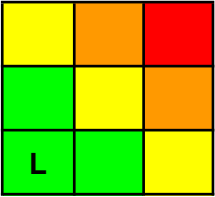
				
Avstand varsling/assistanse	Avstand til varsling og hjelp, tilgjengelighet i tilfelle ulykker er viktige faktorer ved padling.	<input type="checkbox"/> Ikke legg ut på turer du ikke har grunnlag for/ferdigheter til å gjennomføre. <input type="checkbox"/> Ta hensyn til de minst "erfarne" deltakerne. <input type="checkbox"/> Ved vanskelig tilgjengelig område bør det vurderes nøye om turen skal gjennomføres. <input type="checkbox"/> Ha med minimum mobil i vanntett etui og hold deg i område med mobildekning.		
Vedlikehold og tilsyn anlegg og utstyr	<p>Manglende tilsyn og vedlikehold av utstyr. Materialtretthet som ikke oppdages.</p> <p>Ikke tilstrekkelig kunnskap om bruk av kjemikalier eller redskaper, manglende verneutstyr eller sikring av arbeidssted, uforsvarlig oppbevaring av farlig avfall.</p> <p>Forgiftning, ulike typer personskader, bruddskade/forstuelse.</p> <p>Defekt/skadet utstyr etter bruk som ikke oppdages.</p>	<input type="checkbox"/> Etabler eget vedlikeholdsteam som skal etterse utstyr med tilhørende kompetanseoppbygging. <input type="checkbox"/> Rutiner for at bruker av utstyr skal etterse utstyr både før og etter bruk. <input type="checkbox"/> Avvik på utstyr skal varsles for utbedring. <input type="checkbox"/> Lære opp bruker til selv å treffe proaktive tiltak.		
Organisering				
Gruppas kompetanse	Gruppas samlede kompetanse og kapasitet er avgjørende for konsekvenser av uønsket handling	<input type="checkbox"/> Kartlegg kompetansen til alle. <input type="checkbox"/> Etabler regler for gruppekontroll og kommunikasjon. <input type="checkbox"/> Bevisstgjør hver enkelt på å tenke egensikkerhet (risikovurdering)		

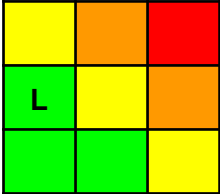
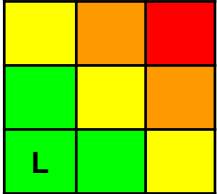
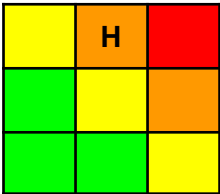
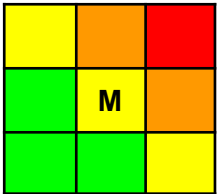
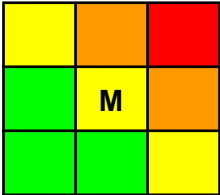
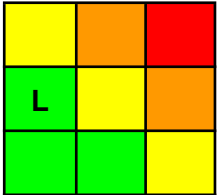
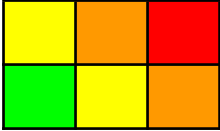
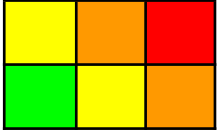
Miste oversikt deltakere	Dårlig ledelse/dårlig gruppedynamikk, dårlig sikt, manglende lys ved dårlig sikt, sterk vind eller strøm. Miste kontroll på eller oversikt over deltakere. Potensiale for ulykke/skade på person og utstyr uten at det fanges opp.	<input type="checkbox"/> Hver enkelt deltaker har på forhånd vurdert seg selv som dyktig nok til å delta, med hensyn til egen kondisjon, styrke opp mot forhold ved og omfang av aktiviteten. <input type="checkbox"/> Bruke kvalifisert turlleder. <input type="checkbox"/> Utøve tilpasset gruppeledelse. <input type="checkbox"/> Sikre god gruppedynamikk/deltakelse fra alle i gruppa. <input type="checkbox"/> Vurder aktivitet opp mot værvarsel, stedlige forhold (som f.eks strøm) og deltakernes nivå/kompetanse. <input type="checkbox"/> Vurder deltakernes kondisjon, fysiske form. <input type="checkbox"/> Ha med og vurder bruk av lys på person og/eller fartøy.		
Urolig person	Redd person som ikke ønsker å padle/ro videre. Manglende mestringsfølelse, redd for bølger/mørke/lyn og torden/vann	<input type="checkbox"/> Gjennomgang med den enkelte før start/ved påmelding: har de erfaring i mørke/vind/bølger/krysset lengre åpen strekning. Redd for lyn/torden - redd for vann? <input type="checkbox"/> Ro ned vedkommende og få fokus på noe positivt		
Vær- og vannforhold				
Vær, vannstand og vannføring generelt	Bli fanget i vær og forhold man ikke har ferdigheter eller krefter til å håndtere. Uventede værskifter, eksempelvis kraftig regn, lyn, torden, kraftig vind.	<input type="checkbox"/> Sjekk relevant værmelding for området. <input type="checkbox"/> Sjekk vannføring for Akerselva (spesielt vår/høst). <input type="checkbox"/> Sjekk havnivå/tidevann om relevant. <input type="checkbox"/> Unngå å være på vann ved tåke og torden/lyn/hagdel. <input type="checkbox"/> Suppler med lokalkunnskap.		

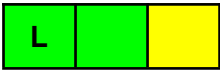
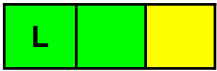
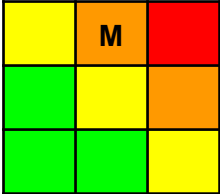
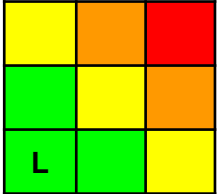
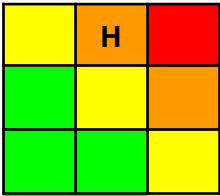
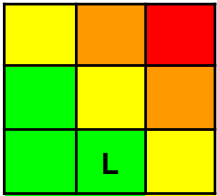
	<p>Værmelding mv. og lokale forhold er basis for risikovurdering.</p>	<input type="checkbox"/> Ingen skam å avlyse turen. <input type="checkbox"/> Ingen skam å snu før planlagt.												
<p>Luft-/vanntemperatur og nedkjøling</p>	<p>Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge, grunnet kaldt vær og vann, selv om sommeren.</p> <div data-bbox="398 405 663 753" style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">HYPOTERMI</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">Normal kroppstemperatur</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">37°</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Mild hypotermi: Skjelving og økende sløvhet</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">35°</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Moderat hypotermi: Skjelving avtar, nedsatt bevissthet, evt. Hallusinasjoner</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">33°</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Alvorlig hypotermi: Skjelving opphørt, bevisstløs, langsom og svak pust, kan være i live og mistolkes som død. Hjerterytmeforandringer, evt. Hjertestans.</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">29°</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Ingen målbar elektrisk hjerteaktivitet</td> <td style="text-align: right; padding: 2px;">20°</td> </tr> </table> </div> <p>Kulde svekker personens 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.</p> <p>Når man faller i kaldt vann begynner man ufrivillig å puste fort gjennom munnen. Trangen til å puste forhindrer at man kan lukke munnen. Det kan medføre at vann kommer i halsen, og det kan være begynnelsen på drukning.</p> <p>Fasen med å unngå "kaldesjokk" når</p>	Normal kroppstemperatur	37°	Mild hypotermi: Skjelving og økende sløvhet	35°	Moderat hypotermi: Skjelving avtar, nedsatt bevissthet, evt. Hallusinasjoner	33°	Alvorlig hypotermi: Skjelving opphørt, bevisstløs, langsom og svak pust, kan være i live og mistolkes som død. Hjerterytmeforandringer, evt. Hjertestans.	29°	Ingen målbar elektrisk hjerteaktivitet	20°	<input type="checkbox"/> Sjekk både luft- og vanntemperatur. <input type="checkbox"/> Bruk alltid padlevest (kajak, kano, SUP eller redningsvest (båt)). <input type="checkbox"/> Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Tørr- eller våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neopren hansker og hette er ofte nødvendig. <input type="checkbox"/> Test bekledninger som våt- og tørrdrakt jevnlig i vann under kontrollerte forhold <input type="checkbox"/> Ha med litt ekstra tøy i en vanntett pose. <input type="checkbox"/> Dra med andre, nær land og så synlig som mulig. <input type="checkbox"/> Er personnedkjølt, bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder. <input type="checkbox"/> Hindres fordampingen fra klærne f.eks. ved innpakking i jerven-duk eller lignende, reduseres varmetapet betydelig. <input type="checkbox"/> Vær forberedt og spesielt OBS på "kaldesjokk": <ul style="list-style-type: none"> • Behold roen, og bekjemp ønsket om å plaske rundt! • Len deg bakover, og flyt på ryggen med armer og bein i stjerneformasjon. • Beveg armer og bein forsiktig om du trenger det for å holde deg flytende. • Flyt til kaldesjokket har gitt seg, og du har kontroll på pusten din. Det tar fra 60 til 90 sekunder. • Planlegg neste steg. Rop om hjelp, varsle på annet vis, eller svøm i trygghet om det er realistisk. Er du ved en båt eller et skjær, er det sannsynligvis larest å holde seg der. 		
Normal kroppstemperatur	37°													
Mild hypotermi: Skjelving og økende sløvhet	35°													
Moderat hypotermi: Skjelving avtar, nedsatt bevissthet, evt. Hallusinasjoner	33°													
Alvorlig hypotermi: Skjelving opphørt, bevisstløs, langsom og svak pust, kan være i live og mistolkes som død. Hjerterytmeforandringer, evt. Hjertestans.	29°													
Ingen målbar elektrisk hjerteaktivitet	20°													

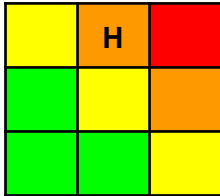
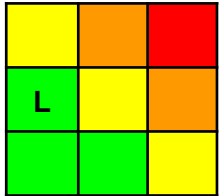
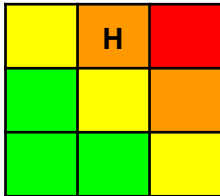
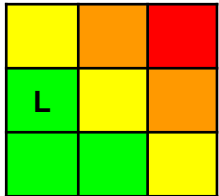
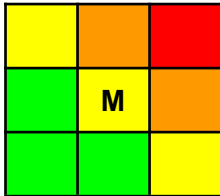
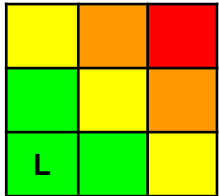
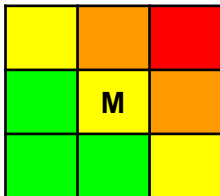
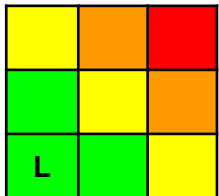
	<p>en havner i vann som ofte er 15 grader eller kaldere er kritisk for de som havner i en slik situasjon.</p> <p>Risiko sterkt knyttet til årstid og at mange ikke tenker over at vannet er kaldt godt ut i juni måned.</p>			
Bølger	<p>Bølger kan bidra til at du velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind og lave vanntemperaturer.</p>	<input type="checkbox"/> Unngå å være i større bølger enn du kan mestre. <input type="checkbox"/> Vær oppmerksom på retursjø fra land (vaskemaskinhav). <input type="checkbox"/> Risiko for velt er større når du padler med bølgene enn du man padler mot. <input type="checkbox"/> Forflytt deg der mest i le om det blåser kraftig opp. <input type="checkbox"/> Ikke dra ut alene		
Vind	<p>Vind øker faren for en velt, vær oppmerksom på fallvinder. Kan være direkte årsak til nedkjøling. Vind gir avdrift. Motvind tærer på kreftene. I Indre Oslofjord er det svært skjermede forhold sammenlignet med havpadling langs kysten.</p>	<input type="checkbox"/> Unngå padling i mer vind enn du kan mestre. <input type="checkbox"/> Kle deg etter forholdene.		
Nedbør	<p>Kan bidra til nedkjøling.</p>	<input type="checkbox"/> Kle deg etter forholdene. <input type="checkbox"/> Ved fare for nedkjøling, avbryt turen.		
Solvarme, solbrent og dehydrert	<p>Desorientering, bevisstløshet, sterkt ubehag, nedsatt vurderingsevne.</p> <p>Utfordringer knyttet til nevnte må også</p>	<input type="checkbox"/> Ved lett bekledding vær ekstra obs på å holde deg nærmere land ved lite bekledding. <input type="checkbox"/> Bruk solbeskyttelse på soldager for å unngå å bli solbrent.		

	sees i sammenheng med alt fra kortere til lengre turer. I all hovedsak snakker vi om turer på få timer.	<input type="checkbox"/> Ha med og drikk rikelig med væske underveis.		
Dårlig vannkvalitet	Spredning av forurenset bakterieinfisert vann	<input type="checkbox"/> Mål vannkvalitet og informer om bruk/bading ikke er tilrådelig.		
Akerselva				
Høy vannføring Akerselva	<p>Vannføring (vannpress) bør vurderes før hver tur. Høy vannføring er ikke nødvendigvis et faremoment. Imidlertid kan for høy vannføring skape formasjoner som kan utgjøre en risiko, samtidig som det stiller høyere krav til vurderingsevne på elva.</p> <p>APK driver primært med havpadling og noe padling flattvann, men nevnte er i noen grad relevant spesielt vår og høst ved start fra Olafiagangen på Vaterland.</p> <p>Akerselva er grunn og å havne i vannet med høy vannføring kan gjøre at en slår kropp i sten mv. med tilhørende skader.</p>	<input type="checkbox"/> Elvepadling tilsier at bruker skal ha Våttkort Elv. <input type="checkbox"/> Gjør deg opp en vurdering om dine ferdigheter. <input type="checkbox"/> Padle elv med andre med nødvendige ferdigheter. <input type="checkbox"/> Sjekk vannføring før du skal ut. Øvre grense hvor APK tillater padling i Akerselva er 10 m/3. <input type="checkbox"/> Sjekk vannføring/vannstand og vurder dette opp mot tidligere erfaringer til gjeldende elv. Kilde: sildre.nve.no, RiverApp (eks. mobil app). <input type="checkbox"/> Ved økt risiko knyttet til vannføring bør det foretas en vurdering om turen skal gjennomføres, eventuelt om krav til deltakernes ferdighetsnivå skal høynes. <input type="checkbox"/> Padle/ro med bekledning i forhold til forholdene. Godt fottøy som også egner seg til elvebunn er en fordel.		

<p>Lav vannføring og lavvann i Akerselva</p>	<p>Ved lav vannføring i Akerselva (under 1,5 m³/s og/eller lavvann så er elva merkbart grunnere.</p> <p>Dette er normalt uproblematisk for kajaker, kanoer, SUP mv., mens båter med motorer og som rør kan få problemer på grunn av blokkeringer (objekter/drivgods) eller grunnstøting.</p> <p>Akerselvas kulvert er relativt dyp uavhengig av høy-/lavvann.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sjekk vannføring/vannstand og vurder dette opp mot tidligere erfaringer til gjeldende elv. Kilde: sildre.nve.no, RiverApp (eks. mobil app).</p> <p><input type="checkbox"/> Vær ekstra oppmerksom på grunner, steiner som stikker opp osv.</p> <p><input type="checkbox"/> Se også tiltak høy vannføring.</p>		
<p>Valg av feil kulvertløp i nederste kulvert i Akerselva</p>	<p>Akerselva har flere kulverter på sin vei. For APKs medlemmer så er det nederste kulvert på rundt 600 meter med to løp under Oslo S som spesielt er av betydning.</p> <p>Kommunen har i liten grad merket/sperret av vestre (høyre sett ovenfra Vaterland og mot fjorden) kulvertløp som IKKE skal brukes da det er fylt av teknisk utstyr, høyspent og spisse gjenstander fra taket.</p>	<p><input type="checkbox"/> Informere og sikre at alle er kjent med at kun østre kullvertløp (venstre sett ovenfor og ut mot fjorden) kulvert løp skal brukes.</p> <p><input type="checkbox"/> Involvere det offentlige for bedre skilting (pågår).</p>		
<p>Belysning i nederste kulvert Akerselva</p>	<p>Tilstanden på det elektriske anlegget er dårlig og det viser seg å være uklarhet om hvilke offentlige funksjoner som har vedlikeholdsansvaret.</p> <p>Enkelte partier kan for noen oppleves som svært mørke og litt skumle for enkelte mens andre ser på det som en "urban opplevelse".</p>	<p><input type="checkbox"/> APK låner ut hodelykter. En bes også ta med egen.</p> <p><input type="checkbox"/> Bruk vest med reflekser (vester skal ha refleks).</p> <p><input type="checkbox"/> Padle flere sammen om en føler det er litt skummelt.</p> <p><input type="checkbox"/> Bydel Gamle Oslo, Bymiljøetaten og rådhuset er involvert mht. tiltak for å få utbedret belysningen.</p>		

Kollisjon i nederste kulvert Akerselva	Møtende eller mer hurtiggående båter kan være en risiko for kajaker, kanoer, SUP mv.	<input type="checkbox"/> Lav fart og bruk av hver sin side ved møtende trafikk. <input type="checkbox"/> Informer om vikeplikts- og padle-/sjøvetregler. <input type="checkbox"/> Involver det offentlige for bedre skilting (pågår). Gjelder også for å unngå større båter opp elva.		
Ruter/fartøy				
Kvelds-/nattpadling	Båter ser deg ikke, eller med lanterne kommer de bort til deg for å se hvorfor det lyser. Lys/ikke lys er en utfordring for oss som er minst. Lyset virker på den ene siden som en varsling, og på den andre som en magnet for noen som kommer i stor fart for å se nærmere. Som padler er du usikker på hvilken kategori båtfører det er.	<input type="checkbox"/> Sørg for å ha lanterner og lys til formålet <input type="checkbox"/> Hold deg unna motorisert ferdsel og nærme land. <input type="checkbox"/> Vurder å bruke refleks eller andre synlige markeringer på bevegelig utstyr som åre og bekledding.		
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon	<input type="checkbox"/> Lær deg sikkerhets- padlevett- og vikepliktsregler. <input type="checkbox"/> Kjenne til og unngå farleden og lær deg hvor ferjer, større båter og motorisert ferdsel foregår. <input type="checkbox"/> Kryss korteste vei mellom to områder. <input type="checkbox"/> Hold god avstand til annen båttrafikk. <input type="checkbox"/> Bruk lanterner i mørke.		
Blokkeringer	Blokkeringer er en fellesbetegnelse for hindringer ferdselsvei og er typisk noe som kan skje ved padling i elver.	<input type="checkbox"/> Sjekk at det ikke er kommet hindringer i veien, eks. et flytende tre. <input type="checkbox"/> Vurder å bære kajakk, kano, SUP rundt hvis mulig. <input type="checkbox"/> Avbryt turen hvis hindringen tilsier dette.		

				
Person i vann				
Drukning	<p>Drukning er respirasjonssvikt som følge av at munn og nese kommer under vann og skyldes ofte nedkjøring (se eget punkt) og alkohol-/ruspåvirkning.</p> <p>Manglende svømmedyktighet, medisinske forhold i en gitt situasjon kan også gi en drukningssituasjon. Situasjoner hvor en er bevisstløs i vannet eller fanget under vann kan forekomme.</p> <p>Padlevester i motsetning til livredningsvester sørger ikke for at en besvimt person blir liggende med ansikt opp.</p>	<input type="checkbox"/> Bruk alltid padlevest (kajakk, kano, SUP) og redningsvest (båt). <input type="checkbox"/> En må kunne svømme og være trygg i vann. <input type="checkbox"/> Alkohol og ruspåvirkning skal ikke forekomme. <input type="checkbox"/> Dra med andre, nær land og så synlig som mulig. <input type="checkbox"/> Kle deg riktig etter vanntemperatur for å hindre nedkjøling som kan føre til drukning. <input type="checkbox"/> Lær hjerte-lunge-redning med brystkompresjoner og munn-til-munn-metoden for aktiv livredning.		
Kantrer og sitter fast i fartøy	<p>Både erfarne og uerfarne kan bli sittende fast i fartøy, eksempelvis ikke få av spruttrekk kajakk.</p> <p>Dette problemet kan øke om du har spruttrekk som ikke er satt på riktig.</p> <p>Risiko for panikk, bevisstløshet og drukning</p>	<input type="checkbox"/> En skal ha Våttkort og kompetanse om egenredning/kameratredning. <input type="checkbox"/> Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, for eksempel informere om stropp på spruttrekk som skal være tilgjengelig for en kajakkpadler til enhver tid. <input type="checkbox"/> Sjekk alltid at stropp spruttrekk er på utsiden av cockpit så du ved velt enkelt kan dra det av. <input type="checkbox"/> Øv på å fjerne spruttrekk ved kantring årlig. <input type="checkbox"/> Unngå skolisser og annet som kan henge seg fast.		

<p>Kantrer og kommer seg ikke opp igjen i fartøy</p>	<p>Både erfarne og uerfarne kan få problemer med å komme seg opp i fartøy etter kantring.</p> <p>Kan føre til dehydrering, hypotermi, bevisstløshet, tap av styrke og i verste fall drukning.</p>	<p><input type="checkbox"/> Tren på egenredning og kameratredning minst ved hver sesongstart.</p> <p><input type="checkbox"/> Holde seg langs land så du kan svømme til lands om det er risiko for at du vil bruke for mye krefter på å søke å komme opp igjen i fartøy.</p> <p><input type="checkbox"/> Forlat normalt aldri fartøyet.</p> <p><input type="checkbox"/> Dra flere slik at sikkerheten økes.</p>		
<p>Kantrer og klarer ikke å svømme inn til land</p>	<p>Kan føre til dehydrering, hypotermi, bevisstløshet, tap av styrke og i verste fall drukning.</p>	<p><input type="checkbox"/> Tren på egenredning og kameratredning minst ved hver sesongstart.</p> <p><input type="checkbox"/> Beveg deg langs land så du kan svømme til lands om det er risiko for at du vil bruke for mye krefter på å søke å komme opp igjen i fartøyet.</p> <p><input type="checkbox"/> Forlat normalt aldri fartøyet.</p> <p><input type="checkbox"/> Dra flere slik at sikkerheten økes.</p>		
<p>Risiko personskade</p>				
<p>Risiko ved bæring</p>	<p>Bæring av utstyr til og fra vann og i ulendt terreng kan medføre skade, inklusive ryggproblemer.</p>	<p><input type="checkbox"/> Vær oppmerksom på måten du bærer utstyr på og hvor du går.</p> <p><input type="checkbox"/> Hjelp hverandre når det trengs.</p> <p><input type="checkbox"/> Sikre deg selv og utstyr på tilstrekkelig måte ved bæringer over avstand/kupert terreng.</p> <p><input type="checkbox"/> Tilstrekkelig kunnskap om taubruk er viktig.</p>		
<p>Personskade til og fra land</p>	<p>Personskade som følge av fall, trår feil, faller fra brygge mv. Ikke oppmerksom og/eller glatt underlag på grunn av vått/isete mv.</p>	<p><input type="checkbox"/> Sikre hverandre og hjelp hverandre med løft/bæring..</p> <p><input type="checkbox"/> Vurder alternative veier til/fra bil til vannkant. Evt bruk av brodder om isete.</p> <p><input type="checkbox"/> Bruk anbefalt skotøy som beskytter, men også gir fofeste på ujevnt og/eller skarpt underlag</p> <p><input type="checkbox"/> Bruk sikkerhetsutstyr som hjelm der aktuelt (elvepadling).</p>		

Person sammenstøt mot gjenstander	Personskade som følge av velt eller kollisjon mot stein, brygge, skjært seg på gjenstander bunn/strand mv.. Ikke oppmerksom. Strekker strikken. Manglende ferdigheter eller utstyr. Manglende kunnskap om utstyr. Manglende kontroll, fartøy på kollisjonskurs	<input type="checkbox"/> Ha god oversikt og hold nødvendig avstand til brygger, fartøy og alt annet rundt deg. <input type="checkbox"/> Sjekk alltid hvor grunt og om bunn kan ha gjenstander en må passe seg for. <input type="checkbox"/> Ikke utfør risikable manøvre du ikke er trygg på å gjennomføre nær gjenstander eller i omgivelser som kan skade deg.		
Påvirket av alkohol, narkotika eller medisiner	Reaksjonsevne svekkes, dømmekraften svekkes, setter seg selv og andre i fare.	<input type="checkbox"/> Hver enkelt sørger for å ikke sette seg selv eller andre i fare på grunn av rusmiddelbruk eller sterke medisiner (rød trekant).		
Illebefinnende eller medisinsk tilstand	Uforutsett "medbrakt" sykdom, akutt oppstått sykdom. Svimer av, varige men, død,	<input type="checkbox"/> Ha med førstehjelpsutstyr på tur. <input type="checkbox"/> Sørg for å ha batteri på telefon: RING 113. <input type="checkbox"/> Ha med slepetau på tur for å frakte fartøy og personer til land. <input type="checkbox"/> Klubbaktiviteter: aktivitetsleder har gjennomført førstehjelpskurs.		
Dehydrert, sulten	Dagsform er ikke på topp. Turen tar lengre tid enn beregnet. Ikke med tilstrekkelig med næring/drikke. Ikke lagt inn nok pauser. Ikke med nok/godt nok utstyr. Ufokusert, lettere nedkjølt, økt sannsynlighet for uhell, dårlig opplevelse.	<input type="checkbox"/> Sjekk deltakernes dagsform før start. <input type="checkbox"/> Legg opp til mat-/drikkepause. <input type="checkbox"/> Ta med niste/"nødproviant". <input type="checkbox"/> Praktiser sjekklister for deltakere/brukere.		

Nyttige referanser

Dette er nærmere beskrevet på hjemmesiden til Direktoratet for sivil beredskap (DSB):

- <http://www.vlkk.no/wp-content/uploads/2017/03/Kajakkhefte-fra-padleforbundet.pdf>
- <https://www.dsb.no/lover/produkter-og-forbrukertjenester/>
- <https://skadefri.no/idretter/padling/>
- <https://www.dsb.no/lover/produkter-og-forbrukertjenester/veiledning-til-forskrift/temaveiledning-i-risikoa-nalyse/>
- <http://ntnuipadling.no/article/10/sikkerhet-og-risiko-1/>
- <https://www.padling.no/media/1389/kurshefte-risiko-2011-04-05.docx>