



## **Sikkerhetspakken**

Vedtatt av styret 21.11.08

Med virkning 01.01.09

*Arendal kajakklubb ønsker å være en klubb som tar vare på sikkerheten til våre medlemmer. Dette bidrar også til en klubb med høy kvalitet i flere ledd. Hovedsakelig skal kompetansen til turkoordinatorer og kursholdere være forskriftsmessig god, og alle medlemmene våre skal være bevisst egne ferdigheter. Arendal kajakklubb har derfor samlet en sikkerhetspakke, som innenfor våre rammer ivaretar kvalitet i alle ledd.*

## **Generelt**

**Ansvarsfordeling alltid:** AKK skal ha egen sikkerhetsansvarlig ( gjerne fra styret). Denne har den totale oversikten. Påser at årshjulet oppdateres, revidering av sikkerhetsskriv, innhente ny kunnskap til påkrevd sikkerhet og ansvar. Påse at det blir skrevet rapporter etter uhell/ulykker. Innkalle til eventuelle evalueringsmøter/samlinger.

**Ansvarsfordeling under tur/arr/kurs:** aktuell turkoordinator/kursholder/arrangørleder.

**Informasjon ut:** vår hjemmeside vil være hovedbase for formidling av oppdatert informasjon til klubbens medlemmer.

## Klubbens ”Årshjul”

### Innledning:

Arendal kajakklubb ønsker å være en senter for alle padle interesserte i distriktet. Klubben ønsker at padling skal foregå i trygge rammer, og ønsker å tilby alle medlemmer muligheter for kurs og turer som er ledet av erfarne padlere med gode praktiske og teoretiske kunnskaper. Alle nye medlemmer vil bli tilbudt introduksjonskurs, og gjennomført kurs vil også være en forutsetning for å få tilgang til å bruke klubbens kajaker på egenhånd.

For å sikre høyt nivå på kursinstruktører og turkoordinatører vil klubben følge Norges Padleforbund sitt kursprogram – Våttkort stigen. Dette kursprogrammet vil også bli fulgt når klubben arrangerer kurs for egne medlemmer.

### Våttkortstigen:

Padleforbundet har innført en kursstige som kalles Våttkort stigen. Dette innebærer at alle padlere kan skolere seg ved å følge et kurs med fastlagt innhold. Etter gjennomført kurs vil deltakerne få tilsendt et kursbevis – Våttkort. Ved å ta flere kurs på stigen (neste trinn) vil en kunne bygge opp ferdigheter til et nivå man føler seg bekvem med.

Kursstigen består av følgende kurs:

#### Havpadling:

- Trinn 1: Introduksjonskurs
- Trinn 2: Nybegynnerkurs
- Trinn 3: Teknikk kurs
- Trinn 4: Aktivitetsleder kurs
- Trinn 5: Videregående kurs
- Trinn 6: Veileder

#### Flattvann:

- Introduksjonskurs
- Nybegynnerkurs
- Teknikkurs
- Aktivitetslederkurs
- Trener I
- Trener II



Medlemmer som har gjennomført aktivitetslederkurs hav kan avholde introduksjonskurs og nybegynnerkurs hav. Etter gjennomført videregående kurs hav kan man avholde teknikkurs hav. De øvrige kursene må avholdes av veileder hav.

For å være trener flattvann ønsker klubben at vedkommende leder har gjennomført kurs som aktivitetsleder eller trener I eller II.

### Mål for Arendal Kajakklubb:

Arendal Kajakklubb har som mål at vi enhver tid har et tilstrekkelig antall instruktører og turkoordinatører som er skolert iht Våttkortstigen. Klubbens krav til instruktører og turkoordinatører er følgende:

- Kursinstruktører Introduksjonskurs hav: Aktivitetsleder
- Kursinstruktører Nybegynnerkurs hav: Aktivitetsleder
- Turkoordinator overnattingsturer  
kjent farvann hav: Aktivitetsleder

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| - Turkoordinator overnattingsturer<br>krevende forhold | Videregående kurs                     |
| - Leder / trener for mindreårige:                      | Aktivitetsleder / Trener I eller II   |
| - Turkoordinator dagsturer hav:                        | Førstehjelpskurs og godkjent av styre |
| - Turkoordinator kveldstur hav:                        | Førstehjelpskurs og godkjent av styre |

For å sikre tilstrekkelig antall skolerte instruktører og turkoordinatorer vil klubben innføre et "Årshjul" for skolering innefor Padleforbundets kursstige.

### **Arendal Kajakklubb sitt årshjul:**

Alle nye medlemmer skal få tilbud om introduksjonskurs. Gjennomført kurs vil også være en forutsetning for å få tilgang til å bruke klubbens kajaker på egenhånd.

Nye medlemmer oppfordres til å ta Nybegynnerkurs og evt også teknikkurs mv.

Medlemmer som ønsker å være aktive i klubben ved å være turkoordinatorer og instruktører kan søke styret om å få dekket kursavgiften på kurs fra trinn 3 og oppover. Klubben vil vurdere søknaden opp mot det eksisterende antall medlemmer med ønsket bakgrunn og innvilge stønad ved behov. Klubben / styre kan også ved behov oppfordre medlemmer til å begynne på kursstigen.

En typisk kursstige vil da være:

#### **Hav:**

- År 1: Introduksjonskurs og / eller nybegynnerkurs
- År 2: Teknikkurs
- År 3: Aktivitetsleder kurs
- År 4/5: Videregående kurs
- År 5/6: Veileder

#### **Flattvann:**

- År 1: Introduksjonskurs og / eller nybegynnerkurs
- År 2: Teknikkurs
- År 3: Aktivitetsleder kurs
- År 4: Trener I
- År 5: Trener II

Med kursstønad fra klubben på trinn 3 og oppover må medlemmet / tillitsvalgte binde seg til å avholde minst fire kurs i løpet av en toårsperiode.

Klubbens behov for antall aktivitetsledere vil være en vurderingssak for styre, men 4 til 6 personer antas å være nødvendig.

Klubben har som langsiktig mål (alene eller sammen med andre) å få en veileder som aktiv medlem slik at klubben selv kan avholde videregående kurs og lede eventuelle krevende turer.

## Beredskapsplan for Arendal kajakklubb

Dette er en plan som skal gi retningslinjer for hvordan AKK og dets medlemmer skal opptre i krisesituasjoner. Den skal fungere som veiledning og være et verktøy spesielt for styret og klubbens turledere.

Klubben driver kursing av sine medlemmer for en så sikker utførelse av padleaktivitetene som mulig. I tillegg har klubben regler for turledere og turdeltakere som er å finne på klubbens hjemmeside. Disse er til for å hindre at ulykker/situasjoner skal oppstå og er en viktig del av klubbens HMS arbeid.

Denne plan tar ikke for seg sikkerhetsregler, men hvordan man behandler situasjonen dersom uhellet skulle være ute. Planen gjelder også i andre sammenhenger der klubbmedlemmer eller klubeiendeler blir utsatt for en eller annen form for krise.

Planen er delt opp i følgende fem hovedfaser:

1. Varsling
2. Media kontakt
3. Støtte/krisehjelp til de involverte
4. Behandling av pårørende
5. Evaluering

### Varsling

Ved en krise/ulykkessituasjon skal turleder eller en annen av de involverte padlere varsle styret i klubben etter at nødsentral er varslet og evt. førstehjelp er utført. Prioriteringslisten er som følger:

1. Leder
2. Nestleder
3. Kasserer
4. Annet styremedlem

Varsling av pårørende skal skje via politi. Dette er viktig og skal følges av hensyn til de pårørende.

### Media kontakt

Vedkommende styremedlem skal være talsmann ovenfor pressen etter å ha blitt orientert om situasjonen. Styremedlem kan evt. velge en annen kvalifisert person til denne oppgaven, men det må under ingen omstendigheter være en av de direkte involverte. Involverte vil som regel være noe psykisk ustabile/ha noe skyldfølelse og kan komme med uheldige bemerkninger. Pressen er svært pågående, til tross for sine etiske regler, og dette bør ikke komme som en ekstra belastning for de involverte. Politi eller dets skadeleder kan også brukes i en slik situasjon da de er profesjonelle på området.

To greie regler å huske på i forbindelse med uttalelser til media:

- Teori om hendelsesforløpet ifm padleulykker/uhell skal ikke kommenteres med media før alle aktuelle og tilgjengelige saksopplysninger er gjennomgått.

- Tidlig i situasjonen, bruk fraser som ”Vi kan ikke utale oss på nåværende tidspunkt grunnet for lite informasjon”. Evt. ”Det stemmer at en person er meldt savnet, men mer vet vi ikke på nåværende tidspunkt”. Man skal ikke synse eller tro.

### Støtte

Vedkommende styreperson bør så fort som mulig komme i kontakt med de involverte padlere og orientere seg om situasjonen. De involverte bør komme seg til land på et trygt sted så fort som mulig. Her skal man samle de involverte å snakke ut om situasjonen. Bestill gjerne mat og skap en trygg atmosfære hvor man har tid til å lytte. Merk at det er viktig at alle her blir med. Ingen må overlates til seg selv eller sendes hjem til tomt hus. Det er viktig å snakke ut å få utløp for følelser og tanker blant de andre som har vært med som forstår og har vært med på det samme. Det blir ikke det samme å snakke med utenforstående. Hvis man føler behov så er hver kommune pliktig å ha et kriseteam som skal stille opp i slike situasjoner. Disse kan evt. brukes om man føler at det trengs.

### Behandling av pårørende

De pårørende kan komme med kritiske betraktninger til miljøet (sågar ønske om å straffeforfølge hendelsen). Dersom en kan håndtere det vil det være forebyggende om en eller flere av de involverte tar kontakt med de pårørende for å snakke ut om hendelsen. Det kan hjelpe begge parter. Stryk en all kontakt med de pårørende kan dette forsterke en evt. oppfatning av at det var noe galt med gjennomføringen av padleturen. I en slik situasjon er det lett å pålegge skylden til andre enn den som er borte.

### Evaluering

Styret og involverte skal ved behov ha et møte like etter hendelsen hvor man skal evaluere hva som har skjedd og om det kan gjøres forbedringer av rutiner osv. Dette møte må ikke komme for lenge etter hendelsen.

## Klubbregler for Arendal Kajakklubb

### 1. Generelt

Som medlem må du overholde klubbens lover og regler. Det er en forutsetning at du er svømmedyktig og at du gjør deg kjent med bruk av kajakk, før du benytter deg av vårt utstyr. AKK har ansvar for å tilby deg en sikker padleopplevelse, du har ansvar for å følge vårt reglement.

### 2. Båtplass

Alle medlemmer kan søke om båtplass for privat kajakk. Forutsetningen for å beholde tildelt båtplass er at du padler en del i løpet av sesongen. Båter skal merkes med eiers navn inni cockpiten.

### 3. Forsikring

Båter som oppbevares i klubbhuset og som tilhører medlemmene er ikke dekket av klubbens brann- og tyveriforsikring. Vi anbefaler på det sterkeste at du låser kajakken din forsvarlig. Klubben har ikke ansvar dersom uvedkommende benytter seg av private båter.

### 4. Nøkkel

Nøkkel til klubben får du utlevert når kontingenten er betalt. **Dersom du er nytt medlem og ikke har tatt et introduksjonskurs tidligere, må du ha et slikt før du får nøkkelkort og dermed tilgang til våre fasiliteter.** Klubbhuset skal alltid være stengt når det ikke er noen i klubben. Alle medlemmer er ansvarlige for at alle dører som skal være låst, er det. Vis ansvar for klubbens og medlemmenes eiendeler.

### 5. Klubbåter til utlån

Klubben har en del båter til utlån for medlemmene. Det er utarbeidet egne regler for lån av klubbåter (se under.) **Videre er det en forutsetning at du som er nytt medlem, har tatt et instruksjonskurs hos oss (eller annet sted som tilbyr slikt kurs i regi av Padleforbundet), før bruk av vårt utstyr.** Da vil du være bevisst behandling av utstyret, kunne grunnleggende padleteknikk, samt gjøre kameratredning.

## Regler for bruk av klubbåter

AKK har en del klubbåter til utlån for medlemmer. Ukyndig bruk kan føre til ulykke, sett deg derfor inn i disse reglene. Disse er laget for å gjøre padlingen sikrere for deg.

1. Alle som bruker klubbens kajaker skal signere for dette i låneboken før tur. Der skriver man navn, dato, klokke ut/inn, båtnummer og eventuelle skader/defekter på kajakkene.
2. Er du under 15 år, må du ha med deg en padle-erfaren voksen over 18 år, ved bruk av kajakk.
3. Det er ikke tillatt å ha med en gjestepadler som ikke er medlem i AKK.

4. Velg en kajakk som passer ditt ferdighetsnivå. Følg fargekodene som viser kajakkens stabilitet. Ta også hensyn til vær- og bølgeførhold når du velger båttype.
5. Forsikre deg om at kajakken er sjødyktig. Sjekk at det ikke er hull i den eller andre skader. Sjekk spesielt at lastelukene har lokk og at disse er tette, samt at skroget er helt. Skader/mangler skal umiddelbart rapporteres i låneboka, eller varsles båthallansvarlig i klubben.
6. Du må kunne bruke utstyret riktig: ikke tøm kajakk for vann på land (da knekker den). Sitt aldri i båten på land (testing av sits/pedaler/sparkebrett gjøres på vannet). Påse at roret aldri berører brygge/land (legg kajakken på skrå ut over brygga, med akterenden over bryggekantene).
7. Det er påbudt å bære vest på kroppen under padling.
8. Etter bruk spyles kajakken og tømmes for vann. Legg den forsiktig tilbake på plass. Alle båter og plassene er nummerert. Legg åre og vest tilbake på plass.
9. Utlån av kajaker er på dagbasis. Lån utover dette må det avklares med klubbens leder.

## Regler for turer og kurs i regi av AKK

Klubben organiserer turer for at det skal bli sikrere og mer sosialt. Turkoordinatorer og kursholdere gjør hva den kan for at turene skal bli så sikre som mulig. Deltakere er på sin side pliktig i å melde fra om sykdom eller andre ting som kan ha betydning for turen, samt sette seg inn i det som kreves av deltakere på den aktuelle tur/kurs.

Alle padleturer i regi av AKK organiseres ved en turkoordinator. Turkoordinatorene på onsdagsturer har tatt godkjent førstehjelpskurs i løpet av de siste 2-3 årene. Koordinatorer på dags- og overnattingsturer har godkjent førstehjelpskurs, samt være aktivitetsleder for hav eller høyere nivå (i regi av Padleforbundets våttkortstige).

I klubbhuset skal det være lett å finne utstyr som er egnet for ferdighet og type tur. Ved hjelp av plakat på oppslagstavlen, vil hver enkelt padler kunne se båtoversikt som er fargekodet i henhold til stabilitet. Fargekodene finner man også igjen på kajakkene. Hver kajakk er også merket med et egen nummer, og denne skal også ligge på riktig nummerert plass i båthallen.

### Prosedyrer for turkoordinator/kursholder/arrangør

**Før:** gå gjennom risikoanalysen, og underskriv hvert punkt. Les og forstå beredskapsplan. Sjekk ellers sjekklisten!

**Under:** melding ut, førstehjelp (se beredskapsplan)

**Etter:** rapport spesielt ved uregelmessigheter, men gjerne en rapport uansett. Alt kan være relevant for senere turer/kurs/arrangement.

**Utstyr sikkerhet:** En ”grunnpakke” for turer. Denne inkluderer turledervest, førstehjelpsskrin, fløyte, vanntett mobilpose, penn og papir. Bør ha kuhale og ekstra åre.

**Turkategorier:** risikoanalyse for hver type tur. Se egne maler for risikoanalysene.

**Turkoordinator/kursholder skal ha lest og forstått alle sikkerhetsskriv, men forholder seg i det ”daglige” til sjekklisten, risikoanalysen (for sin tur) og beredskapsplanen.**

### Sjekkliste for turkoordinator/kursholdere

- Les beredskapsplanen, og forstå den.
- Gjør en risikovurdering av din tur
- Ha alltid telefonnummer til klubbleder og nestleder, samt AMK nødsentral/politi med deg.
- Innhent kunnskap om turområdet, samt værmelding.
- Pakk grunnpakken (turledervest, førstehjelpsskrin, fløyte, mobilpose, penn og papir, ekstra åre, kuhale)
- Skriv navn på alle turdeltakerne, samt telefonnummer.
- Sjekk at alt utstyr er i orden
- Informer om turtrase, samhold og avtal på forhånd om noen planlegger å forlate gruppa underveis
- Tell opp gruppa og engasjer en eller to erfarne padlere om assisterende tiltak på turen, som for eksempel holder ”for- og baktropp”.



**Turkoordinator har myndighet til å:**

- Si at vi snur grunnet vær, vind eller annet.
- Plassere helt nye padlere i en toer for at de ikke skal sinke gruppa.
- Si at om en deltaker ikke følger klubbens regler så er de ikke lenger en del av den organiserte turen og må ta ansvaret ene og alene.

**Sjekkliste for medlemmer**

- Bære vest på kroppen.
- Bruke en kajakk man behersker.
- Forsikre seg om at man er egnet for turen erfaringsmessig
- Forsikre seg om at kajakken er i orden før tur.
- Holde seg i gruppen og ikke padle i fra.
- Informere turkoordinator om man velger å dra bort fra gruppen av en eller annen grunn.
- Informere turkoordinator om man har epilepsi, diabetes eller annet som kan være relevant.
- Ta ansvar og hjelpe til for at alle skal ha det hyggelig og trives.

# **Risikoanalyser**

**Risikogradering 1-5 (liten risiko-stor risiko)**

**Onsdagsturer**  
**Vaskelighetsgrad: 1-3**  
**Varighet: 2-3 timer**  
**For det meste innaskjærs**

<b>Faremoment</b>	<b>Risiko grad</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Bekreftet turlleder</b>
Båter, båtølger (påkjørsel, velt)	3	Padle nærme land, bruk sterke farger/lys på utstyr/bekledning, holde gruppen samlet. Vestpåbud.	
Strømninger, bølger, dønninger	3	Turlleder gjør seg lokalkjent, sjekker værmelding før tur, informerer og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Fare for vind, mørke, tåke, tordenvær, is	3	Turlleder sjekker forholdene før tur, samt værmelding. Sjekk gruppens bekledning. Informerer og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Kulde, forfrysning	2	Turlleder sjekker gruppens bekledning før tur. Har med ullpledd el.	
Ødelagt utstyr, utstyr går i stykker	2	Turlleder sjekker utstyr før tur. Har med ekstra åre.	
Personskade ved ilandgåing/sjøsetting (glatt underlag, vann)	1	Turlleder har med førstehjelps-pakken. Turlleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Fare for drukning	2	Turlleder har godkjent førstehjelpskurs. Har lest og forstått klubbens beredskapsplan. Vestpåbud.	
Ikke tilgang til drikkevann underveis	1	Turlleder påser at turdeltakerne har drikkevann med seg før tur.	
Deltakere i dårlig form, sykdom	3	Turlleder vurderer deltakernes tilstand før tur, samt innhenter info om eventuelle kroniske plager/sykdommer. Noterer tlfnr til vedkommendes kontaktperson. Turlleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Regulerte vann	2	Turlleder sjekker forholdene i turområdet. Vestpåbud.	
Miste åre	3	Turlleder har med ekstra åre. anbefaler deltakerne å bruke kuhale.	
Misforståelser turtrase/avtaler/andre ting	2	Turlleder informerer om turtrase før tur. Holder gruppen samlet. Avtal med to erfarne padlere om å ligge først, og en sist. Påkrev at det avtales på forhånd dersom noen velger å forlate gruppen. Noter alle deltakerne med navn om tlfnr før tur. Tell jevnlig gruppen underveis.	
Annet for den aktuelle turen			

**Dagsturer**  
**Vaskelighetsgrad: 1-3**  
**Varighet: 6-12 timer**  
**Inn- og uttaskjærs**  
**Variierende padleforhold**

<b>Faremoment</b>	<b>Risiko grad</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Bekreftet turleder</b>
Båter, båtølger (påkjørrel, velt)	3	Padle nærme land, bruk sterke farger/lys på utstyr/bekledning, holde gruppen samlet. Vestpåbud.	
Strømninger, bølger, døninger	3	Turleder gjør seg lokalkjent, sjekker værmelding før tur, informerer og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Fare for vind, mørke, tåke, tordenvær, is	3	Turleder sjekker forholdene før tur, samt værmelding. Sjekker gruppens bekledning. Informerer og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Kulde, forfrysning, heteslag	2	Turleder sjekker gruppens bekledning (tykke klær/caps/solkrem) før tur. Har med ullpledd el/ekstra drikkevann/solkrem.	
Ødelagt utstyr, utstyr går i stykker	2	Turleder sjekker utstyr før tur. Har med ekstra åre.	
Personskade ved ilandgåing/sjøsetting (glatt underlag, vann)	1	Turleder har med førstehjelps-pakken. Turleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Fare for drukning	2	Turleder har godkjent førstehjelpskurs. Har lest og forstått klubbens beredskapsplan. Vestpåbud.	
Ikke tilgang til drikkevann underveis	1	Turleder påser at turdeltakerne har drikkevann med seg før tur.	
Ikke mobildekning	2	Turleder innhenter kunnskap om eventuelle skyggesoner. Ha mulighet til å sende av gårde erfarne for å få mobildekning.	
Deltakere i dårlig form, sykdom	3	Turleder vurderer deltakernes tilstand før tur, samt innhenter info om eventuelle kroniske plager/sykdommer. Noterer tlfnr til vedkommendes kontaktperson. Turleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Regulerte vann	2	Turleder sjekker forholdene i turområdet. Vestpåbud.	
Miste åre	3	Turleder har med ekstra åre. anbefaler deltakerne å bruke kuhale.	
Misforståelser turtrase/avtaler/andre ting	2	Turleder informerer om turtrase før tur. Holder gruppen samlet. Avtal med to erfarne padlere om å ligge først, og en sist. Påkrev at det avtales på forhånd dersom noen velger å forlate gruppen. Noter alle deltakerne med navn om tlfnr før tur. Tell jevnlig gruppen underveis.	
Fare for utmattelse	2	Turleder vurderer deltakernes tilstand og padleerfaring før tur, samt innhenter info om eventuelle kroniske plager/sykdommer. Noterer tlfnr til vedkommendes kontaktperson. Turleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Annet for de aktuelle turen			

**Overnattingsturer**  
**Vaskelighetsgrad: 1-4 (5)**  
**Varighet: 2-5 døgn inkl. overnatting og pauser**  
**Inn- og uttaskjærs**  
**Variierende padleforhold**

<b>Faremoment</b>	<b>Risiko grad</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Bekreftet turleder</b>
Båter, båtølger (påkørsel, velt)	3	Padle nærme land, bruk sterke farger/lys på utstyr/bekledning, holde gruppen samlet. Vestpåbud.	
Strømninger, bølger, døninger	3	Turleder gjør seg lokalkjent, sjekker værmelding før tur, informerer og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Fare for vind, mørke, tåke, tordenvær, is	3	Turleder sjekker forholdene før tur, samt værmelding. Sjekk gruppens bekledning. Informerer og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Kulde, forfrysning, heteslag	2	Turleder sjekker gruppens bekledning (tykke klær/caps/solkrem) før tur. Har med ullpledd el/ekstra drikkevann/solkrem.	
Ødelagt utstyr, utstyr går i stykker	2	Turleder sjekker utstyr før tur. Har med ekstra åre.	
Personskade ved ilandgåing/sjøsetting (glatt underlag, vann)	1	Turleder har med førstehjelps-pakken. Turleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Fare for drukning	2	Turleder har godkjent førstehjelpskurs. Har lest og forstått klubbens beredskapsplan. Vestpåbud.	
Ikke tilgang til drikkevann underveis	1	Turleder påser at turdeltakerne har drikkevann med seg før tur.	
Ikke mobildekning	2	Turleder innhenter kunnskap om eventuelle skyggesoner. Ha mulighet til å sende av gårde erfarne for å få mobildekning.	
Deltakere i dårlig form, sykdom	3	Turleder vurderer deltakernes tilstand før tur, samt innhenter info om eventuelle kroniske plager/sykdommer. Noterer tlfnr til vedkommendes kontaktperson. Turleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Regulerte vann	2	Turleder sjekker forholdene i turområdet. Vestpåbud.	
Miste åre	3	Turleder har med ekstra åre. Anbefaler deltakerne å bruke kuhale.	
Misforståelser turtrase/avtaler/andre ting	2	Turleder informerer om turtrase før tur. Holder gruppen samlet. Avtal med to erfarne padlere om å ligge først, og en sist. Påkrev at det avtales på forhånd dersom noen velger å forlate gruppen. Noter alle deltakerne med navn om tlfnr før tur. Tell jevnlig gruppen underveis.	
Fare for utmattelse	2	Turleder vurderer deltakernes tilstand og padleerfaring før tur, samt innhenter info om eventuelle kroniske plager/sykdommer. Noterer tlfnr til vedkommendes kontaktperson. Turleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Annet for den aktuelle turen			

**Introduksjonskurs**  
**Vaskelighetsgrad: 1**  
**Varighet: 3 timer**  
**Innaskjærs**  
**Varierende padleforhold**

<b>Faremoment</b>	<b>Risiko grad</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Bekreftet turlleder</b>
Båter, båtølger (påkjørsel, velt)	3	Padle nærme land, bruk sterke farger/lys på utstyr/bekledning, holde gruppen samlet. Vestpåbud.	
Strømninger, bølger, dønninger	3	Turlleder gjør seg lokalkjent, og holder gruppen samlet underveis. Vestpåbud.	
Kulde, forfrysning, heteslag	2	Turlleder sjekker gruppens bekledning (tykke klær/caps/solkrem) før tur. Har med ullpledd el/ekstra drikkevann/solkrem.	
Ødelagt utstyr, utstyr går i stykker	2	Turlleder sjekker utstyr før kurs. Har med ekstra åre.	
Personskade ved ilandgåing/sjøsetting (glatt underlag, vann)	1	Turlleder har med førstehjelps-pakken. Turlleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Fare for drukning	2	Turlleder har godkjent førstehjelpskurs. Har lest og forstått klubbens beredskapsplan. Vestpåbud.	
Sykdom deltaker	3	Turlleder vurderer deltakernes tilstand før kurs, samt innhenter info om eventuelle kroniske plager/sykdommer. Noterer tlfnr til vedkommendes kontaktperson. Turlleder har godkjent førstehjelpskurs.	
Miste åre	3	Turlleder har med ekstra åre. anbefaler deltakerne å bruke kuhale.	
Misforståelser turtrase/avtaler/andre ting	2	Turlleder informerer om turtrase før kursstart. Holder gruppen samlet. Avtal med assistenten om å ligge først, og en sist. Noter alle deltakerne med navn om tlfnr før kursstart. Tell jevnlig gruppen underveis.	
Annet for det aktuelle kurset			