

# Helse Miljø Sikkerhet (HMS)

## HMS-plan for Halden Padleklubb

Vedtatt på årsmøtet 6. mars 2025

Revidert:

26.02.2026

13.03.2025

01.02.2024

25.02.2023

18.02.2022

20.02.2021

## Innhold

<b>1. Bakgrunn for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsplanen (HMS-plan)</b>	<b>3</b>
<b>2. Mål for HMS i HPK</b>	<b>3</b>
Systematisk HMS-arbeid	4
<b>3. HMS i praksis</b>	<b>4</b>
Dine ferdigheter	4
Padlevett	5
<b>4. Aktiviteter i klubbregi</b>	<b>5</b>
Klubbture	5
Kurs	5
Bassengtrening	5
Vårpuss	6
Bruk av klubbens utstyr	6
<b>5. Aktivitetsleders oppgaver</b>	<b>6</b>
Kompetansekrav til aktivitetsledere	8
<b>6. Padling i våre farvann</b>	<b>9</b>
<b>7. Natur og friluftsliv</b>	<b>9</b>
<b>8. Regler i Halden Padleklubb (HPK)</b>	<b>9</b>
Generelle plikter og rettigheter for Aktivitetsledere	9
Innholdet i aktiviteten	10
Mobbing / Konflikthåndtering	10
Seksuell trakassering og uetisk adferd	10
Alkohol, røyk og tobakk	10
<b>9. Rapportering av uønskede hendelser</b>	<b>10</b>
Prosedyre for varsling av skade og ulykke	10
<b>10. Skjemaer</b>	<b>12</b>
<b>Stjernesystemet</b>	<b>12</b>
Skjema for risikovurdering	13
Episodeskjema	14

## 1. Bakgrunn for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsplanen (HMS-plan)

Halden Padleklubb (HPK) ønsker å fremme gode padleopplevelser i trygge omgivelser. Klubbens medlemmer og aktivitetsledere skal føle seg trygge når de deltar på klubbens aktiviteter og samtidig få mulighet til å utvikle seg som padlere. Formålet med HMS-planen er å forhindre ulykker og død, fremme sikker padling og positive padleopplevelser.

Produktkontrollloven og internkontrollforskriften gjelder også for frivillige organisasjoner som HPK. 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.

Det er et krav i produktkontrollloven at klubber som tilbyr aktiviteter, må ha et internkontrollsystem. HPK betraktes som en virksomhet med forbrukstjenester og har derfor en plikt til systematisk internkontroll. Styret skal sørge for at det kartlegges mulige farer og gjøres risikovurderinger av tjenesten før den tilbys.

Dette er nærmere beskrevet på hjemmesiden til Lovdata - Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven):

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1976-06-11-79>

Produktkontrollloven pålegger oss 4 generelle plikter:

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

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

<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-12-06-1127>

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.

Dette dokumentet skal gi svar på hvordan HPK vil gjennomføre dette. Styret i HPK oppfordrer alle medlemmer til å lese gjennom dette dokumentet og bidra til trygg padling.

Det viktigste avsnittet i HMS-plan heter **PADLEVETT** og gjelder for alle medlemmer. Dette er enkle og greie regler som er lette å huske og praktisere.

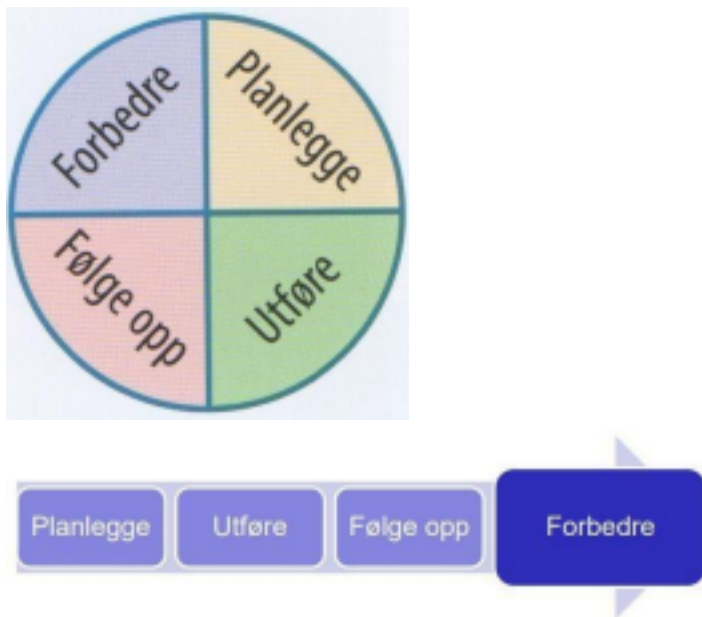
Å følge padlevettreglene vil bidra til økt sikkerhet, både for deg selv og for dine medpadlere. God padling!

## 2. Mål for HMS i HPK

HPKs mål for Helse, Miljø og Sikkerhet er å unngå skade. Dette gjelder klubbmiljø, medlemmers fysiske og psykiske helse, ytre miljø, klubbhus og eiendeler. Padleklubbens aktiviteter skal følge prinsippet om sporløs ferdsel.

## Systematisk HMS-arbeid

HPK driver systematisk HMS-arbeid. Dette arbeidet er forankret i styret ved en årlig gjennomgang av HMS-planen. Styret er ansvarlig for HMS-arbeidet og skal revidere HMS-plan årlig.



Medlemmene i klubben skal informeres hvert år om gjeldende HMS og eventuelle nye momenter, lover/forskrifter medlemmer må forholde seg til.

### 3. HMS i praksis

Sikkerhet innen padling handler om å utføre relevante risikovurderinger, ha tilstrekkelige marginer mellom hva du behersker, og hvilke utfordringer du står overfor. Videre handler det om erfaring, ferdigheter, utstyr og forebyggende tiltak. Gjennom erfaring kan du bedømme ulike situasjoner, og vurdere om marginene er til stede.

#### Dine ferdigheter

Vi anbefaler alle nye padlere å ta NPFs Grunnkurs i Våttkortstigen og deretter padle mye, fortrinnsvis sammen med andre slik at du blir trygg i kajakk. Kunnskap, erfaring og god vurderingsevne er allikevel viktigere enn våttkortkurs og oblater alene. Et padlekurs gir deg en plattform å bygge videre på, men du må selv ta ansvar for å vedlikeholde og videreutvikle egne ferdigheter. Du bestemmer selv hvor god padler du ønsker å være!

På klubbturen skal du være en god deltaker i gruppen. Her kan du få hjelp til å lære deg padleteknikk og få tips og råd av mer erfarne padlere. Selv om det er oppnevnt en aktivitetsleder, må du gjøre din egen vurdering om dette er en aktivitet du er komfortabel med å delta på. Velg derfor aktivitet etter egne ferdigheter. Er du usikker, kontakt aktivitetsleder og hør om aktiviteten passer for deg.

Som aktivitetsdeltaker er det din plikt å opplyse om sykdom, dagsform, vannskrekk eller manglende svømmeferdigheter.

Aktivitetsleder har plikt til å nekte deltakelse hvis aktivitetsleder mener deltakelse utsetter gruppen for risiko eller brudd på klubbens HMS-retningslinjer.

Husk at ingen kan garantere for din sikkerhet – det er i siste instans ditt eget ansvar. Hverken klubben eller aktivitetsledere har det fulle juridiske ansvaret for deltakere på kurs, klubbture eller andre aktiviteter i klubbens regi.

Hvis du under en klubbaktivitet føler deg redd og engstelig, er det din plikt å informere aktivitetsleder.

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

- du padler på et sted du ikke burde ha vært
- du trenger å øve mer på grunnleggende padleteknikk
- du bør trene mer i vind og bølger, under trygge forhold
- du har en båt som du ikke mestrer

## Padlevett

Følg alltid Padlevettreglene som er et eget dokument og finnes på HPK sine nettsider. Padlevettreglene skal følges på alle klubbens aktiviteter.

Link til Padlevett:

<https://haldenpadleklubb.no/padlevett/>

## 4. Aktiviteter i klubbregi

HMS skal følges på alle av klubbens arrangementer.

Som en del av klubbens HMS-arbeid arrangerer klubben vanntilvenningskurs som inkluderer hjerte-lungeredning og redningstrening i sjøen og klubben arrangerer "Vårpuss" for klubbens aktivitetsledere.

Det er utarbeidet en mal for risikoanalyse som skal benyttes for risikovurdering i forkant av alle aktiviteter. Dette skjemaet ligger som vedlegg til HMS-plan.

## Klubbture

Alle organiserte klubbture i regi av Halden Padleklubb skal ha minst én aktivitetsleder som er utpekt av styret. Det skal gjennomføres en risikoanalyse og bestemmes antall aktivitetsledere som trengs for å ivareta sikkerheten og sikre god oppfølging av alle deltakere.

## Kurs

Halden Padleklubb arrangerer kurs i Norges padleforbunds våttkortstige. Disse kursene følger NPFs HMS-plan, utarbeidet av Teknisk komité Hav (TKH). Du finner mer informasjon om NPFs kursstige på [www.padling.no](http://www.padling.no).

HPK prioriterer grunnkurs for å gi nybegynnere og medlemmer et godt grunnlag for sikker padling og mulighet for å videreutvikle seg som padlere.

## Bassentrening

Halden Padleklubb arrangerer bassentreninger i vinterhalvåret. Bassentreningen skal ha en aktivitetsleder som er utpekt av styret og en person, som ikke trenger å være aktivitetsleder, på land som har oversikt over deltakere i bassenget.

Følgende regler gjelder for aktiviteter i bassenget:

- Alle plikter 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)
- Det er kun klubbens eget utstyr som er tillatt å bruke i bassenget
- Alt utstyr, inkludert kajaker, må være rengjort og fritt for salt, sand, jord osv.
- CE-godkjent vest skal være tilgjengelig
- Ingen skal gå i vannet før aktivitetsleder har godkjent det
- Alle må beherske bruk av kajakk og utstyr før de starter bassengaktiviteter med kajakk, ellers må de vente til de får veiledning og opplæring.

Erfaringsmessig er sammenstøt mellom kajaker og personer i bassenget en av de mest sannsynlige årsakene til at personskade oppstår i/ved bassengtrening med kajakk. Det må derfor utvises spesiell varsomhet for å unngå dette.

## Vårpuss

Vårpuss-dagen er et arrangement for de som skal være klubbens aktivitetsledere. Hensikten med dagen er å gjennomgå sikkerhet, informasjonsformidling, aktivitetslederrollen og å trene på redningsteknikker.

På Vårpuss-dagen skal HPKs aktivitetsledere samles til felles gjennomgang av HMS for aktiviteter og bestemme felles retningslinjer for gjennomføring av aktivitetene. Inkludert krav til medbrakt utstyr for aktivitetsledere. Klubbens HMS-plan ligger til grunn for gjennomgangen.

## Bruk av klubbens utstyr

Medlemmer som ønsker tilgang til klubbhuset har mulighet til å få egen nøkkel. Regler for å få nøkkelkort og lån/leie av utstyr ligger på klubbens nettside.

(<https://haldenpadleklubb.no/nokkelkort-til-klubbhuset>).

På klubbens aktiviteter kan alle deltakere låne klubbens utstyr, men medlemmer vil bli prioritert.

Det er lovpålagt å bruke flytevest på vannet. Det forventes at du som vil låne/leie klubbens utstyr har lest og følger klubbens regler for bruk av klubbens utstyr og "Padlevett".

Utlån av HPK sitt utstyr baserer seg på tillit og selvbetjening. Klubbens utstyr er lagret i klubbhuset på Tangen. Utstyret skal returneres i samme stand som ved uthenting og rengjøres for salt, sand, jord osv. Utlån av klubbens kajaker og utstyr skal registreres i Padleboken.

(<https://padleboken.no/logg/?K=HPK>) Mangler på utstyr skal meldes fra straks dette oppdages, dette gjøres i Padleboken.

## 5. Aktivitetsleders oppgaver

Aktivitetslederen er ansvarlig for å legge forholdene til rette slik at turer og aktiviteter blir gjennomført på en trygg og forsvarlig måte med HMS-planen som grunnlag. Det skal foreligge en risikoanalyse for alle turer. Det er utarbeidet et skjema med minimumskrav som skal brukes til risikoanalyse før alle aktiviteter i HPK. Dette ligger som et eget skjema på klubbens hjemmeside.

Den som er aktivitetsleder har et særskilt ansvar for gruppen sin sikkerhet på klubbens aktiviteter. Noe av dette ansvaret omhandler informasjon til deltakerne.

**Informasjonen som legges ut på klubbens hjemmeside skal ha følgende struktur:**

- Geografisk område hvor aktiviteten vil foregå.
- Navn på aktivitetsleder.
- Kontaktkanal for aktiviteten, som skal foregå gjennom klubbens e-post.
- Oppmøtested og tidspunkt.
- Turens varighet og ca. forventet lengde i km, evt. med overnattingssted(er).
- Nødvendige padleferdigheter for å kunne delta på turen.
- Nødvendig padlebekledning for å kunne delta på turen.
- Ekstra utstyr utover padle- og sikkerhetsutstyr som bør tas med, f.eks. padlebekledning til bading
- Muligheter for felles transport, matinnkjøp ol.

## **Punkter Aktivitetsleder skal gå gjennom før gruppen går på**

### **vannet:**

- Risikovurdering for turen.
- Tilpasse turen etter deltakerne hvis det er avvik mellom turens vanskelighetsgrad og gruppen sin kompetanse.
- Vurder om det er tjenlig å dele gruppen, hvis det er med flere aktivitetsledere. En av aktivitetslederne følger de svakeste padlerne.
- Bestem padleformasjon for å ivareta sikkerheten underveis (Makker, første person/ siste person, avstand, samling underveis osv).
- Aktivitetsleder er pliktig til å vurdere om hver deltaker individuelt og/eller gruppe som helhet oppfyller krav til HMS.
- Aktivitetsleder må 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 slik at det kan skaffes ny aktivitetsleder. Hvis ikke må turen/kurset avlyses.

### **Informasjon til deltakere før aktiviteten starter:**

- Gjør det klart at "Du er påmeldt en tur og er en del av gruppa, såfremt du ikke tydelig melder deg av turen til aktivitetsleder".
  - Aktivitetsleder skal informere deltakere om at brudd på HMS fører til avmelding på aktiviteten.
  - 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 deltakelse om du er usikker.
  - Redegjør for planlagt tur, med alternative ruter.
  - Redegjør for din risikovurdering for turen.
  - Informer dersom gruppen skal deles. Aktivitetsleder følger normalt de svakeste padlerne.
  - Informer om padleformasjon for å ivareta sikkerheten underveis (Makker, første person/ siste person, avstand, samling underveis osv).
  - Informer hvordan løpende informasjon vil bli gitt underveis på turen.
- Spør om samtykke til bruk av bilder/film fra turen på sosiale medier og hjemmeside.

### **Oppgaver underveis**

- Sjekk om alle er komfortable.
- Se etter tegn på at deltakere er slitne, fryser, er overopphetede osv.
- Ta korte stopp hvis noen virker slitne.
- Pass på at deltakere får i seg næring.
- Om noen ønsker å forlate gruppen så registreres navn og gjør avtale om at de ringer/gir beskjed 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.
- Pass på at ingen glemmer eller mister utstyr underveis eller etter en stopp på land (sporløs ferdsel).

### **Turavslutning**

- En samtale etter turen, be om tilbakemelding

- Pass på at det ikke ligger igjen utstyr før hjemreise.
- Klubbens utstyr blir rengjort og lagt tilbake på rett sted i klubbhuset.
- Har det skjedd uønskede hendelser, så send inn rapport.
- Har det vært en uønsket hendelse, ta kontakt med den som var involvert dagen etterpå (kan gjøres av leder eller nestleder).

## Kompetansekrav til aktivitetsledere

Aktivitetsleder skal være utpekt av styret. Styret stiller følgende kompetansekrav:

- Aktivitetsleder skal **enten** ha Vårpuss og være utdannet i NPF våttkortstige som aktivitetsleder (eller mer), **eller** være godkjent som aktivitetsleder av styret med grunnkurs (minimum) og Vårpuss.
- Aktivitetsleder skal ha en god sikkerhetsholdning og ha deltatt på siste gjennomførte Vårpuss. Deltakelsen er gyldig som sikkerhetsgodkjenning frem til neste Vårpuss gjennomføres.
- Aktivitetsleder skal ha opplæring i førstehjelp inkludert hjerte-lunge redning.
- Aktivitetsleder skal kunne gjennomføre en risikovurdering.
- Aktivitetsleder må være i god form (fysisk og mentalt) og selv vurdere om hen er i stand til å gjennomføre/lede aktiviteten. Hvis ikke må det gis beskjed snarest slik at det kan skaffes ny aktivitetsleder. Hvis ikke må turen/kurset avlyses.
- Aktivitetsleder på klubbens padlekurs skal være utdannet i NPFs våttkortstige og inneha nødvendig kompetanse for å lede kurs.

### Aktivitetslederens utstyr og beredskap:

Aktivitetsleder, som er utpekt av styret, har ansvaret for at nødvendig sikkerhets- og beredskapsutstyr er med på alle organiserte turer. Utstyret skal være lett tilgjengelig og funksjonelt.

Følgende utstyr skal alltid medbringes av aktivitetsleder:

Førstehjelpsutstyr: Tilpasset aktivitet og gruppens størrelse.

Kommunikasjon: Vannsikret mobiltelefon med aktivert taleassistent og/eller VHF – skal bæres lett tilgjengelig på kroppen. Klubbens walkie-talkie-system skal alltid benyttes.

Sikkerhetsutstyr: Taeline (kasteline), vindsekk/ fjellduk e.l., ekstra padleåre, årepose, pumpe, vanntett hodelykt, reparasjonssett, kniv.

Navigasjon: Kart og kompass over det aktuelle området ved behov.

Ekstra mat, væske og varme: Mat (rask energi), kald drikke og tørt skift i vanntett pose. Innholdet tilpasses værforhold og vanntemperatur for å forebygge nedkjøling (f.eks. er termos med varm drikke obligatorisk i den kalde årstiden eller ved lav vanntemperatur).

Spesielt utstyr for krevende turer: Nødbluss, røykbluss eller nødraketter vurderes av aktivitetsleder.

## 6. Padling i våre farvann

Som padler i våre nærområder må du være oppmerksom på:

- at det stedvis er svært tett småbåttrafikk langs kysten i sommermånedene.
- at du skal ha god sikkerhetsmargin i forhold til store fartøyer. 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.
- at det kan være sterk strøm og krappe bølger. Særlig tidevannsstrøm under Svinesundsbroene kan være svært krevende.
- 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 være godt synlig og opptre tydelig. Som sjøens myke trafikant må du aldri padle i leden, unntatt når den skal krysses.

Dersom turen foregår i et farvann hvor du ikke er kjent, må du sette deg godt inn i forholdene på stedet.

## 7. Natur og friluftsliv

Orienter deg før turen om det er ilandstigningsforbud eller ferdselsforbud av hensyn til hekkende fugler eller andre naturvern hensyn. Respekter vernebestemmelsene i skjærgården. Gjør deg kjent med friluftsloven og reglene for overnatting, bålrensning, og ferdselsrettigheter. Husk "Spurløs ferdsel", - ingen forsøpling og ta med avfallet ditt hjem. Bruk det tilrettelagte tilbudet i skjærgården som faste bålplasser, toaletter og avfallsmottak.

## 8. Regler i Halden Padleklubb (HPK)

Som medlem i HPK forplikter du deg til å:

- Respektere klubbens arbeid og følge klubbens regler.
- Engasjere deg, ha gode holdninger og vise god sportsånd.
- Gå foran som et godt eksempel og være lojal mot klubben.
- Være ærlig, hjelpe andre og stille opp for hverandre for å sikre et godt samhold.
- Ved uenighet snakke *med* den det gjelder – ikke *om*.
- Ved uenighet om klubbens arbeid, henvend deg direkte til styret.

## Generelle plikter og rettigheter for Aktivitetsledere

Aktivitetsledere har et særskilt ansvar for sikkerhet og miljø:

- **Mestring og miljø:** Skape mestring, selvstendighet og tilhørighet for medlemmene, samt fremme et godt sosialt klubbmiljø.
- **Inkludering:** Sikre at alle får delta under aktiviteter, med spesielt fokus på barneidrettens bestemmelser for barn opp til 12 år.
- **Utvikling:** Utfordre enhver utøver til å utvikle sine ferdigheter og flytte grenser under kontrollerte forhold.
- **Kommunikasjon:** Gi klare beskjeder, tilbakemeldinger og presis informasjon.
- **Sikkerhetsmyndighet:** Aktivitetsleder har **plikt** til å nekte et medlem deltakelse hvis hen mener at det medfører brudd på HMS-plan.

## Innholdet i aktiviteten

All aktivitet i regi av klubben skal bære preg av:

- En målrettet plan og effektiv organisering.
- Progresjon i opplevelser og ferdigheter.
- Løsningsorientert
- God kommunikasjon og inkludering.

## Mobbing / Konflikthåndtering

- **Nulltoleranse:** HPK aksepterer ikke mobbing i noen form.
- **Håndtering:** Ved mistanke eller tilbakemeldinger om mobbing vil klubben innkalle berørte parter (inkludert foreldre hvis det gjelder barn) til samtale for å løse saken.
- **Eskalering:** Hvis saken ikke løses internt, vil ekstern bistand innhentes.
- **Sanksjoner:** Alvorlige tilfeller kan føre til at medlemmer ekskluderes fra klubben eller nektes deltakelse i aktiviteter for en periode.

## Seksuell trakassering og uetisk adferd

- Klubben følger idrettens nasjonale retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep.
- Medlemmer som opptrer med uetisk adferd vil bli utestengt fra klubben.

## Alkohol, røyk og tobakk

- **Alkohol:** HPK følger idrettens anbefalinger og holdninger til alkohol.
- **Røyk- og vapeforbud:** Det er totalt røyk- og vapeforbud på klubbens faste områder (klubbhus, brygge, utsett og ilandstigning) i tråd med tobakksskadeloven av 2026.
- **Organisert aktivitet:** All aktivitet (kurs, fellestreninger og turer) skal være røykfri, også i pauser så lenge man er i nærheten av gruppen.

## 9. Rapportering av uønskede hendelser

Halden Padleklubb ønsker at all brudd på HMS skal rapporteres inn på skjema til styret, 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).

### Prosedyre for varsling av skade og ulykke

Ring etter hjelp snarest mulig. Dersom det sendes ut ambulanse, helikopter, redningsskøyte osv., så sørg for at disse blir møtt på avtalt sted og ledet til skadestedet.

Aktivitetsleder vil normalt ta ansvaret for å lede gruppen i akuttfasen.

Etter alvorlige uhell og ulykker så skal leder/nestleder i HPK orienteres snarest mulig.

Alle henvendelser henvises videre til leder.

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

**Politi: 112** (nødnummer), evt. 02800

**Brann: 110**

Nødtelefon i Sverige: 112

Søk- og redningsaksjoner: Kystradiostasjonene tlf. 120 eller VHF kanal 16

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

Akutt forurensning: brannvesenet Telefon: 110

## 10. Skjemaer

### Stjernesystemet

	<b>STJERNESYSTEMET – beskrivelse av farvann og forhold. (NPF)</b>
*	<p><b>Svært skjermet farvann.</b> Eksempel er et lite havnebasseng eller liten bukt. <b>Introduksjonskurset</b> 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.</p> <p>Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
**	<p><b>Skjermet farvann.</b> Eksempel på dette er indre skjærgård.</p> <p><b>Grunnkurset</b> 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.</p> <p>Svært lite strøm. Lite annen trafikk.</p> <p>Flere faktorer – tenk konsekvens</p>
***	<p><b>Noe eksponert farvann.</b> Eksempel er farvann nær land med små øyer og skjær utenfor. <b>Teknikkurs og Aktivitetslederkurs</b> 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.</p> <p>Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
****	<p><b>Eksponert farvann.</b> Eksempel er farvann nær land uten små øyer eller skjær utenfor. <b>Videregående kurs og veilederkurs</b> 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.</p> <p>Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>
*****	<p><b>Svært eksponert farvann.</b> 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. 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.</p> <p>Flere faktorer – tenk konsekvens.</p>

## Skjema for risikovurdering

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 uønskede hendelser	Kartlegg kompetansen til alle padlerne. Etabler regler for gruppekontroll og kommunikasjon.	

## Episodeskjema

Rapporter til Halden Padleklubb om uønsket hendelse, farlig forhold eller skade på utstyr.

E-post: [Halden.padleklubb@gmail.com](mailto:Halden.padleklubb@gmail.com)

Dato:.....

Kontaktperson: .....

Hendelse:  Personskade  Nestenulykke  Skade på utstyr Beskrivelse av hendelsen

før, under og etter:

Forslag til tiltak/erfaring:

Levert til padleklubben (dato) Mottatt av:

.....

Underskrift