

Helse, miljø og sikkerhet

Stjørdal Kajakklubb org.nr. 990 345 457

Versjon 1.0	Dato: 18.02.22	Revidert av: Ellen-Marie Myrvang
Versjon 1.1	Dato: 27.02.22	Revidert av: Geir Tore Hansen
Versjon 1.2	Dato: 19.03.23	Revidert av: Geir Tore Hansen

Innhold

1. Mål for helse, miljø og sikkerhet
2. Organisering, roller og ansvarsforhold
3. HMS ved aktiviteter i eller utenfor klubben
4. Funksjon og sikkerhet teknisk
5. Bruk av klubbens kajaker/utstyr
6. Utstyrskrav og padleregler i SKK
7. Risikovurdering
8. Rapportering av uønskede hendelser

Relevant lovverk: Lov om produktkontroll og internkontrollforskriften pålegger alle virksomheter som tilbyr forbrukertjenester i Norge å vise aktsomhet og «treffe rimelige tiltak» for å ivareta brukerens helse og sikkerhet. Vi har plikt til å skaffe oss oversikt over mulige farer, og planlegge og gjennomføre tiltak for å beskytte brukere mot fare.

Opplysningsplikt: Gi deltagere tilstrekkelig informasjon til at de kan vurdere hvilken risiko vår aktivitet innebærer.

Aktsomhetsplikt: Vi skal vise den samme aktsomhet som vi er pålagt på alle livets områder, det å gjøre det vi med rimelighet kan forventes å gjøre for å unngå risiko som kan forårsake uønskede hendelser og skade.

Kunnskapsplikt: Vi skal ha tilstrekkelig kjennskap til den risikoen som er forbundet til vår aktivitet.

Plikt til risikoanalyse: Vi skal gjøre systematiske vurderinger av hvilken risiko som kan forekomme eller oppstå, og sette inn tiltak som anses som fornuftige og nødvendige for å forebygge disse.

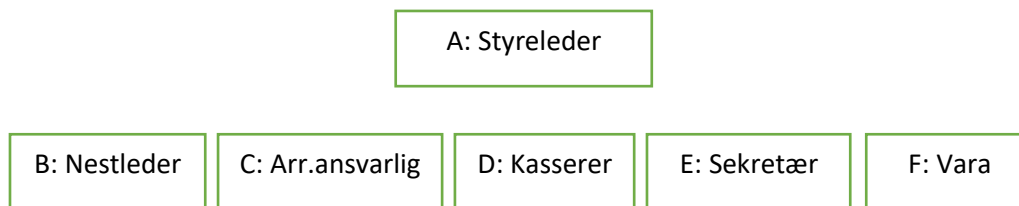
1. Mål for helse, miljø og sikkerhet i Stjørdal Kajakklubb (SKK)

- Sikkerheten skal alltid prioriteres i SKK. Vår målsetting er at ingen skal ingen personskade skal oppstå ved å delta på SKK sine organiserte aktiviteter.
- Forebygge skade på utstyr og sikre at utstyr er godkjent og i orden.
- Bidra til at SKKs aktiviteter har minimal negativ påvirkning på miljøet.

2. Organisering, roller og ansvarsforhold

Styret i SKK er ansvarlig for å utarbeide og revidere HMS-systemet. Årsmøtet bemyndiger styret gjennom sin funksjon til dette, da det er styret som sitter med ansvar for drift av klubb og aktivitet. Styret kan og skal justere fortløpende etter prinsipp om at nødvendige sikkerhetsoppdateringer basert på avvik/erfaring eller annet som underbygger forbedring av sikker utøvelse av aktiviteter i SKK.

Alle meldinger om uønskede hendelser skal følges opp snarest mulig med tanke på rotårsaksanalyse og forebygging av gjentakelse.



A: Styreleder: Hovedansvaret for å påse at HMS-reglementet blir fulgt opp og revidert.

B: Nestleder: Avlaster Styreleder i HMS arbeidet.

C: Arrangementsansvarlig: Ansvarlig for å klarere turledere angående HMS-rutiner.

D: Sekretær: Bidrar til at dokumentasjon blir fulgt opp og vedlikeholdt.

E: Kasserer: Medlemsregister, forsikringsansvarlig, regnskap og budsjett

F: Vara: Trer inn der det er behov.

3. HMS ved aktiviteter i eller utenfor klubben

HMS-reglene skal følges på alle SKKs aktiviteter. Med dette menes tur/aktivitet som er planlagt gjennom klubbens terminliste/hjemmeside. På klubbens aktiviteter vil det være en utpekt turleder, som er ansvarlig for risikovurdering, sikkerhet, planlegging og gjennomføring av aktiviteten ihht gjeldende HMS reglement med vedlegg.

Risikovurdering av aktiviteter skal utføres med det verktøy/system klubben stiller til disposisjon.

All informasjon om turer som arrangeres i regi av klubben skal inneholde informasjon som gjør at deltakere kan avgjøre om turen passer deres erfaring og ferdighetsnivå. Deltakere har en selvstendig plikt til å medvirke til å avklare egne forhold/usikkerheter som kan påvirke sikkerheten ved gjennomføring av aktivitet, samt å delta i nødvendig grad i risikovurdering før aktivitet

I gitte sammenhenger kan deltakere uten medlemskap delta på aktiviteter, dette kan være kursgjennomføring, åpen dag eller samarbeidsarrangement med andre klubber. Uansett er man pliktig til å følge klubbens retningslinjer og kvalifikasjonskrav for aktiviteter.

Aktiviteter som er avtalt mellom utøvere gjennom klubbens kommunikasjonsnettverk, selv om det deltar medlemmer med verv/funksjoner i SKK, regnes som utenfor klubbregi og defineres som private turer/aktiviteter. Ansvar ligger i slike sammenhenger på den enkelte deltaker og er klubben uvedkommende.

Krav til turleder: Personlig egnethet og erfaring, samt formell kompetanse ihht *Vedlegg 3 Kvalifikasjonsmatrise* og *Vedlegg 1 Turleders rolle og ansvar*.

4. Funksjon og sikkerhet teknisk

Alt utstyr tilhørende SKK skal kontrolleres med hensyn til sikkerhet to ganger i året (vår og høst). Ansvarlig er styret i SKK. Eget kontrollskjema for periodisk/teknisk tilsyn av utstyr:
Vedlegg 2: Kontrollskjema for periodisk/teknisk tilsyn av utstyr

Tapt eller skadet utstyr meldes til styret i SKK så snart dette er praktisk mulig

SKK har som målsetting å utbedre/vedlikeholde utstyr jevnlig og ved behov og skal ikke stille defekt utstyr tilgjengelig for utlån/utleie.

5. Bruk av klubbens kajaker/utstyr

SKK låner ut kajaker til klubbens medlemmer med minimum bestått grunnkurs i NPF våttkortsystem. Utlån skal registreres med navn i bookingsystemet på hjemmesiden/Facebook. Unntak er når kajakkene anvendes i kurssammenheng.

Ved lån av kajakk skal man benytte seg av samme obligatoriske sikkerhetsutstyr som vi benytter oss av i organiserte klubbture, *Utstyrskrav og Padleregler*, i tillegg til å sette seg inn i og forstå padlevettreglene.

6. Padleregler og Utstyrskrav i SKK

Padleregler SKK

1. Velg kajakk som passer til dine ferdigheter og til turen.
2. Sjekk at utstyret er i orden (se utstyrsliste pkt 1-8).
3. Kle deg etter vanntemperaturen. Ta med reservetøy.
4. Ha alltid på deg godkjent flytevest.
5. Overvurder ikke egne ferdigheter og følg utstyrskravet.
6. Dersom du velter, ikke forlat kajakk eller åre.
7. Ha respekt for vær og vind, og sjekk værmelding før du drar ut i kajakk.
8. Hold avstand til andre båter. Sørg for å bli sett.
9. Lær og øv redningsteknikker/livredning/førstehjelp.
10. Unngå å padle alene.
11. Vær miljøbevisst. Vis hensyn overfor naturen. Husk sporløs ferdsel.

Påbudt og obligatorisk utstyr på organiserte klubbture og ved lån av kajakk

1. Flytevest, CE godkjent med minimum oppdrift 50N
2. Spruttrekk
3. Pumpe.
4. Reserveåre som kan nås fra cockpit (minimum 1 pr 6. deltager)
5. Slepetau (minimum 1 i gruppen)
6. Førstehjelpsutstyr, minimum 1 i gruppen (privat medbrakt)
7. Kommunikasjonsutstyr (privat medbrakt)
8. Årepose
9. Mørkepadling: Hjelm og hvitt rundtlysende lanterne/hodelykt eller strobelys, privat medbrakt. (**ikke grønn/rød lanterne som for motorisert fartøy**)

7. Risikovurdering

Risiko varierer mye med årstid og type aktivitet. Det er viktig å forstå hvordan man skal vurdere sikkerheten totalt. Risikovurdering skal utføres ihht til klubbens valgte system for formålet. Klubbturen skal ikke gjennomføres med stjerneforhold over tre stjerner, men trening på for eksempel bølgepadling/surf kan utføres i forhold utover tre stjerner.

De nedenforstående kulepunkter og tabell er til veiledning for risikovurdering, men må ikke anses for dekkende i alle sammenhenger:

- Sjekk værmelding og hold deg oppdatert
- Man skal ikke padle under forhold verre enn det en på forhånd har øvd og mestrer redningsteknikker i. Forutsetning at utøver behersker svømming
- En bør unngå å padle alene, uansett egne ferdigheter.
- Bruk alltid vest.
- Kle deg etter temperaturen i vannet, ikke lufttemperatur.
- Belysning er påbudt om i mørket – unngå i mest mulig grad mørkepadling
- Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr (pumpe, taueline årepose, reserve åre, kommunikasjonsutstyr, kompass/GPS og kart
- Sørg for at kajakken er i god stand og har vanntette skott foran og bak evt. flyteposser.
- Utfør kameratsjekk før avgang
- Planlegg turer på kart før du skal padle i nye områder.
- Varsle tidspunkt og område for avgang og ankomst til kjente på land
- Man må ikke padle samme vei tilbake, avbryt og bli hentet med bil eller båt.
- I mørket må lys og hjelm benyttes

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling	Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling I Norge, grunnet kaldt vær og vann, selv om sommeren. Kulde svekker padlerens 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 forttere nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Tørr- eller våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprene hansker og hette er ofte nødvendig. I er det lurt å ha med litt ekstra tøy i en vanntett pose. Dersom en padler er nedkjølt, bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder. Hindres fordampingen fra klærne f.eks. ved innpakking i jerven-duk eller lignende, reduseres varmetapet betydelig.

Bølger	Bølger kan bidra til at padleren velter, noe som kan medføre fare for drukning og nedkjøling, særlig i kombinasjon med vind.	Unngå å padle i større bølger enn du kan mestre. Vær oppmerksom på retursjø fra land (vaskemaskinhav). Risikoen for velt er større når man padler med bølgene enn når man padler mot.
Strøm i vann/sjø	Strøm kan gi stor avdrift, store og uforutsigbare bølger, bakevjer og strømskiller	Strømmen kan være mindre langs land. Vurder tidevann og lokale forhold.
Vind	Øker faren for en velt, vær oppmerksom på fallvinder, og kan være direkte årsak til nedkjøling. Vind gir avdrift. Motvind tærer på kreftene.	Unngå padling i mer vind enn du kan mestre. Kle deg etter forholdene
Nedbør	Kan bidra til nedkjøling	Kle deg etter forholdene
Ising	Kajakken blir topptung og ustabil	Fjern isen før det blir kritisk
Lav temperatur (i vann og i luft)	Kan bidra til nedkjøling. Særlig på dager med varm lufttemperatur og lav vanntemperatur kan det være fare for nedkjøling ved en velt.	Kle deg etter forholdene, og da særlig med sikte på risiko for en velt. Ha med klesskift. Ta hensyn til vanntemperatur.
Ikke komme seg ut av kajakken	Både erfarne og uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av kajakken	Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, for eksempel informere om stroppa på trekket som skal være tilgjengelig for padleren til enhver tid. Unngå skolliser og annet som kan henge seg fast.
Annen båttrafikk	Annen båttrafikk kan representere fare for kollisjon	Hold god avstand til annen båttrafikk, bruk lys og refleks i mørke. Synlighetsfarger.
Mørke	Man blir usynlig/vanskelig å se. Oppstart av tur kan være i dagslys, men avslutning kan skje i mørket pga forsinkelse.	Benytt hvit rundtlysende lanterne og/eller hodelykt. Refleks som er synlig uansett hvordan kajakken ligger i vannet, også opp ned. Benytt hjelm. Ikke benytt rød/grønn sidelanterner på kroppen, dette er forbeholdt fastmontert på motorisert fartøy og kan pga manglende mulighet for riktige lysvinkler føre til feilinformasjon for andre sjøfarende

8. Rapportering av uønskede hendelser

Hendelser skal rapporteres til styret i SKK via e-post/hjemmeside. Styret har ansvar for å dokumentere hendelsen og treffe tiltak der det er hensiktsmessig. Ellers er hensikten med rapporteringen erfaringsutveksling og forebygging.

Rapportering gjør fortrinnsvis via skjema i *Vedlegg 5: Rapport uønskede hendelser*

Vedlegg til HMS systemet

Vedlegg til dette HMS-dokument, kan justeres fortløpende etter prinsipp om nødvendige sikkerhetsoppdateringer basert på avvik/erfaring eller annet som underbygger forbedring av sikker utøvelse av aktiviteter, dette uten behov for godkjenning av årsmøtet.

Vedlegg 1: Turladers rolle og ansvar

Vedlegg 2: Kontrollskjema for periodisk/teknisk tilsyn av utstyr

Vedlegg 3: Kvalifikasjonsmatrise aktivitet/roller

Vedlegg 4: Sikkerhetstips

Vedlegg 5: Rapport uønskede hendelser.

Vedlegg 6: Stjernesystemet

Vedlegg 1: Turleders rolle og ansvar

Å påta seg rolle og oppgave som turleder er ansvarsfullt og kan være krevende.

Det pålegges derfor turleder, utover formelt krav, krav om stor forståelse av sine oppgaver og plikter. Turleder skal være sikkerhetsoppbyggende, ikke risikooppbyggende.

Det er et ufravikelig krav at klubbens HMS, regler, samt myndighetspålagte krav som ikke er eksplisitt spesifisert i SKK sin HMS-dokumenter, skal følges og etterleves.

Turleder plikter å gjennomføre den praktiske og teoretiske opplæring klubbens styre bestemmer og tilrettelegger.

Det er en forutsetning at turleder er en aktiv ambassadør for klubben og padling som aktivitet. Padleforbundets verdier: Trygge, Rause og Nytenkende skal ligge til grunn for all turledelse.

Turleder skal være «fit for flight», både fysisk og mentalt før aktivitet skal igangsettes.

Før tur:

Turplanlegging starter før turen, med ruteplan, alternativ ruteplan, vær og andre forhold, spesielle krav til kompetanse eller utstyr, samt å gi riktig og viktig informasjon til deltakerne før oppmøte til aktiviteten.

Ved oppmøte:

Oppdatere deltagere om plan, skaffe oversikt på kompetanse i gruppen, skaffe oversikt på begrensinger i gruppen/utstyr. Treffe tiltak om nødvendig.

Før avgang:

Utføre risikovurdering ihht klubbens krav/system og sikre at denne er lagret. Delegere oppgaver til personer i gruppen for å frigjøre egen kapasitet til gruppeoversikt/ledelse. Treffe tiltak om nødvendig.

Underveis:

Vurdere fortløpende om turleder og gruppen har evne og kapasitet til å gjennomføre planlagt tur. Ha oversikt over gruppen og utøve ledelse på en måte som avdekker utfordringer som kan påvirke turen sikkerhetsmessig. Treffe tiltak om nødvendig.

Gruppedeltaker forlater aldri gruppen uten at dette er avklart med turleder

Turleder forlater aldri gruppen uten at dette er tvingende nødvendig og avklart med gruppen

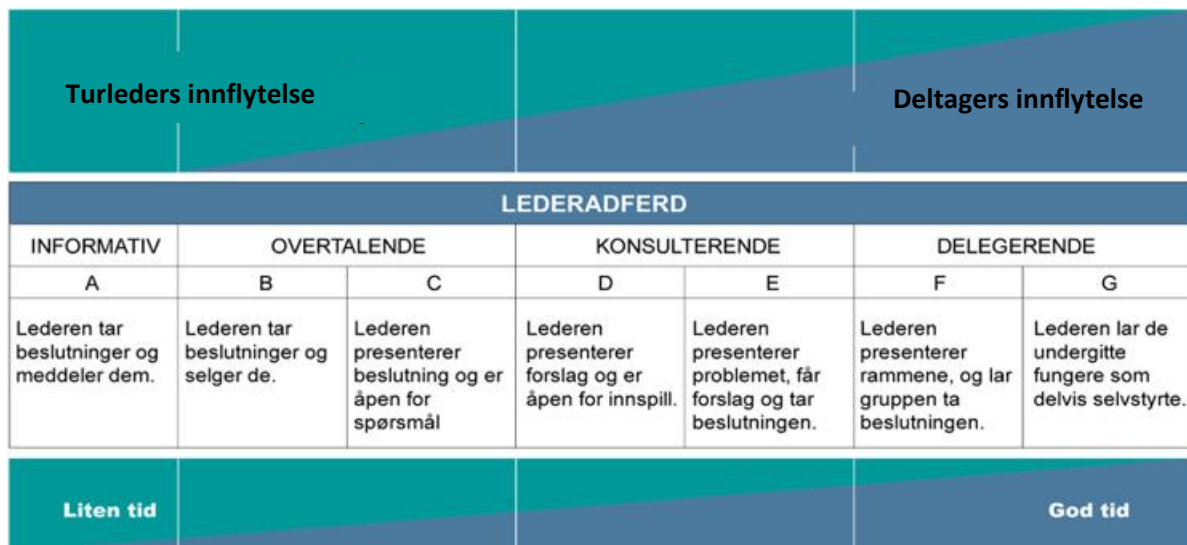
Avslutning/etter tur:

Evaluerings og debrief med deltakere. Avvik i forhold til sikkerhet skal meldes styret.

Andre forhold som kan være nyttig læring og gjenstand for forbedring av HMS systemet deles med styret snarest.

Turleders handlingsrom for beslutning og myndighetsutøvelse grafisk fremstilt

i figur 8: A-G Operativt lederskap.



Figur 8 - A-G operativt lederskap

Figuren strekker seg fra A-G, der turledelse A er når turleder tar avgjørelser alene og informerer om avgjørelsen. Her har turdeltakerne ingen innvirkning. I motsatt ende overlater turleder avgjørelsen fullt og helt til turdeltakerne.

I nød/høy risiko skal A benyttes om B-C ikke er tilstrekkelig.

I normalt forløpende tur skal D-E benyttes.

I lav risiko og for læring skal F-G benyttes.

Turleders utstyrskrav:

- Alt i SKK 6. Utstyrskrav og padleregler i SKK
- Thermoposer (Ascomedic MS Emergency bag)
- I områder på hav med fare for dårlig mobildekning: VHF i gruppen
- Førstehjelpsutstyr (Privat)
- Slepeline med hurtigutløser
- Raske kalorier for utdeling etter behov (klubben dekker etter utlegg)

Dato _____ **Signatur** _____

[illegible]

Utstyr	Antall godkjent	Antall underkjent	Reparert/Erstattet	Merknad
Vest				
Åre				
Årepose				
Sputtrekk				
Slepeline				
Pumpe				

Vedlegg 3: Kvalifikasjonsmatrise for aktiviteter/roller

Rolle/aktivitet	Minimumskrav	Tillegg	**Stjerneforhold
Deltaker aktivitet	NPF Grk Hav	Skikkethet fysisk/psykisk	**
Turleder skjermet farvann/forhold	NPF Grk Hav	Erfaring/Redning/ Skikkethet fysisk/psykisk	**
Turleder potensielt eksponert farvann/forhold	NPF Aktivitetsleder (NPF Teknikk kurs etter vurdering)	Erfaring/Redning/ Skikkethet fysisk/psykisk	***
*Kursholder grk	NPF Aktivitetsleder	Erfaring/Redning/ Skikkethet fysisk/psykisk	**
Hjelpeinstruktør kurs	NPF Teknikk Hav	Erfaring/Redning/Skikkethet fysisk/psykisk	**
Mørkepadling	NPF Aktivitetsleder	Erfaring/Redning/Skikkethet fysisk/psykisk	**

*Kursholder NPF er ikke en klubbrolle, men en personlig godkjenning som NPF Aktivitetsleder utstedt av bemyndiget på vegne av Norges padleforbund.

** Stjernesystem: **se vedlegg 6**

Vedlegg 4: Sikkerhetstips

1. Bekledning: Sørg for å kle deg etter årstiden og vanntemperatur. Bruk vanntett tørrdrakt med godt isolerende undertøy når vannet er under 7 grader varmt. Vi anbefaler tørrdrakt/våtdrakt når vannet er under 12 grader. Tynn tørrdrakt uten isolerende underlag gir falsk trygghet. Husk også å passe på føtter, hode og hender.

Utenpå drakten anbefaler vi en padlevest som er tilpasset deg (minst 50 N oppdrift).

2. Kommunikasjonsutstyr: Sørg for å ha med tilstrekkelig kommunikasjonsutstyr for turen du har planlagt. VHF (vanntett) med flyteelement eller mobiltelefon i en vanntett pose er en mulighet. Det finnes også personlige nødpeilesendere. Kommunikasjonsutstyret må pakkes slik at det er tilgjengelig, helst i lomme eller festet til drakten.

3. Synlighet:

Synlighet handler om tre ting; knallfarger, refleks og belysning.

4. Selskap: Padle sammen med andre i formasjon. Dette gir større utslag på radar eller rent visuelt. Ha med nødvendig utstyr for å lense kajakken for å komme om bord igjen etter velt. Tren på dette.

5. Planlegging: God planlegging er det viktigste sikkerhetstiltaket i havkajakkpadling. Er du en uerfaren padler bør du legge ruten langs land, slik at du kan svømme inn eller komme deg på tørt land om uhellet er ute.

6. Vær oppmerksom: Det er opp til deg å unngå kollisjon med andre trafikanter på sjøen. Ha i bakhodet at det å padle i motlys (en solskinnsdag) gir liten eller ingen visuell referanse for lave båter eller vannscootere som kommer i din retning med solen i øynene. Ikke regn med at du blir sett.

7. Sjekk værmeldinga: Det er lett å bli overrasket dersom turen ikke er planlagt på forhånd.

8. En god huskeregel: dersom du vurderer å legge ut på tur eller venter på bedre forhold: Er du i tvil – er du ikke i tvil.

9. Kompetanse og kunnskap: Skaff deg tilstrekkelig sikkerhetskunnskap og utstyr som passer til din padlestil.

Vedlegg 5: Rapport uønskede hendelser.

Dato for hendelse: _____ Klokkeslett: _____ Sted: _____

Dato for rapport: _____ Klokkeslett: _____

Rapport skrevet av: _____

Turleders navn: _____

Antall deltagere: _____ (Navn på deltagere noteres på baksiden)

Beskrivelse av hendelse

Underskrift:

Vedlegg 6 Stjernesystemet

	STJERNESYSTEMET
*	Svært skjermet farvann. Eksempel er et lite havnebasseng eller liten bukt. Vind opp til og med Beaufort styrke 1. Flau vind. Sjøgang 1. Småkruset sjø med bølger opp til 0,1 meter i snitt. Ingen strøm. Ingen annen trafikk. Introduksjonskurset blir gjennomført på denne typen farvann.
**	Skjermet farvann. Eksempel på dette er indre skjærgård. Vind opp til og med Beaufort styrke 2. Svak vind ved vannflaten Sjøgang 2. Smul sjø med bølger opp til 0,5 meter i snitt. Kun små krusninger ved grunner og skjær. Svært lite strøm. Lite annen trafikk. Grunnkurset blir gjennomført på denne typen farvann.
***	Noe eksponert farvann. Eksempel er farvann nært land med små øyer og skjær utenfor. Vind opp til og med Beaufort styrke 4. Laber bris ved vannflaten. Sjøgang 3. Sval sjø med bølgehøyde 0,5 m og 1,25 m i snitt. Små brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape litt drag i sjøen. Annen trafikk må påregnes. Teknikkurs og Aktivitetslederkurs blir gjennomført på denne typen farvann.
****	Eksponert farvann. Eksempel er farvann nært land uten små øyer eller skjær utenfor. Vind opp til og med Beaufort styrke 5. Frisk bris ved vannflaten. Sjøgang 4. Noe sjø med bølgehøyde 1,25 m – 2,5 m i snitt. Brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape drag og uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værerslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes. Videregåendekurs og veilederkurs blir gjennomført på denne typen farvann.
*****	Svært eksponert farvann. Eksempel er lange kryssinger i rom sjø, eller utsatt farvann langs land. Vind opp til og med Beaufort styrke 6. Liten kuling ved vannflaten. Sjøgang 5 (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 værerslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes.