

HMS i INNHERRED KAJAKKLUBB.

HMS dokumentene er utarbeidet våren 2011.

Revidert	Dato:	Av
	17.6.2011	G. Hoffmann, B. Aalbergsjø. Styret
	16.4.2012	G. Hoffmann, B. Aalbergsjø. Styret
	16.7.2015	G. Hoffmann, B. Aalbergsjø, I. Skei Mjømen. Styret
	07. 04. 2021	G. Lersveen, B. Aalbergsjø, G. Hoffmann. Styret
	01.11.2022	PE Undersåker, , B. Aalbergsjø, G. Hoffmann. Styret

1.10.2024

Enno Swets, Styret

Innhold:

0. Innledning

- 1. Målsetting**
- 2. Organisering, ansvarsforhold og rutiner**
- 3. Kartlegging av risiko**
- 4. Padlevettregler**
- 5. Uhell og ulykkesrapportering**
- 6. Kursvirksomhet**
- 7. Bruk av klubbens kajaker**

0. Innledning

Bakgrunn for klubbens HMS regler.

Produktkontroll loven

Organisert padlevirksomhet er omfattet av "Loven om produktkontroll"
Loven omfatter alle som tilbyr "forbrukertjenester", enten man tar betalt eller ikke.

Loven sier at den som tilbyr slike tjenester har:

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

Aktsomhetsplikt: Vi må være aktsomme som ellers i livet, og gjøre det vi kan for å unngå ulykker forbundet med vår aktivitet.

Kunnskapsplikt: Vi skal ha tilstrekkelig kunnskap om risiko forbundet med vår aktivitet.

Plikt til risikoanalyse: Gjøre en systematisk vurdering for å kartlegge farer ved aktiviteten og treffe tiltak for å redusere/forebygge skade.

Interkontrollforskriften

Gjelder for virksomhet som omfattes av produktkontrollloven.

Internkontrollforskriften innebærer at IKK skal:

1. Ha oversikt over hvilke krav som gjelder for virksomheten, ha lover og forskrifter tilgjengelig (styreweb)
2. Sørge for at medlemmene har tilstrekkelig kunnskap om HMS systemet – bekjentgjøre endringer.
3. Medlemmene skal aktivt oppfordres til at kunnskap deles og erfaring utnyttes. (Vi prater på facebook, instruerer og utveksler erfaring på turer og aktiviteter i og utenfor klubben – IKK er en lærende organisasjon)
4. Fastsette mål for helse miljø og sikkerhet (Målsetting pkt 1 i dette dokument)
5. Ha oversikten over virksomhetens organisasjon, herunder hvordan ansvar, oppgaver og myndighet for HMS arbeidet er fordelt. (klubbens organisasjonsplan samt dette dokument)
6. Kartlegge farer og vurdere sannsynlighet (risikovurdering). (Gjøres før aktivitet – følge padlevettreglene – dette dokument)
7. Avvikshåndtering (turleder rapporterer til styret, hvis andre kan ta lærdom formidles det via facebook/hjemmeside)
8. Styret sammen med eventuelle andre med kompetanse fra padleforbundets våttkortstige, reviderer HMS dokument, rutiner for kurs og turansvarlige, årlig etter sesong.

1. **Målsetting:**

- Ingen skal komme til skade, forulykke eller bli syk/skadet av å padle med Innherred kajakklubb.
- Vi praktiserer «sporløs ferdsel» for å ikke belaste det ytre miljø.
- Flest mulig i klubben går kurs i NPF våttkortstigen.

Regelverket skal være så enkelt og lettforståelig at det brukes.

2. Organisering, ansvarsforhold og instruks/rutiner.

Klubben organiseres av et styre som er ansvarlig for utarbeidelse av HMS regler. Reglene revideres ved behov, og minimum hvert 4. år av styret sammen med eventuelle andre med kompetanse fra padleforbundets våttkortstige. Reglene følges på alle typer aktiviteter i regi av Innherred kajakklubb.

Vi er Innherred kajakklubb når klubben inviterer (annonsert tur via facebook og hjemmeside) til aktivitet og stiller med turansvarlig. Annen aktivitet skjer på eget ansvar og betraktes som en privat tur/aktivitet. Når klubbens medlemmer deltar på aktiviteter i regi av andre, må de rette seg etter arrangørens HMS regler.

Klubben har tegnet ansvarsforsikring for klubbens medlemmer når de er med på klubbens aktiviteter.

Styret (v/aktivitetsutvalget) lager aktivitetskalender for året, og utnevner turleder for de enkelte aktiviteter. Vanskelighetsgrad på aktiviteten må stå i forholdt til kompetansen til turansvarlig. (Se organisasjonsplan.)

Ansvar: Turansvarlig har ansvar for HMS på de aktiviteter han/hun leder. Det kan være flere turansvarlige på en aktivitet. Det er ønskelig at det er to turansvarlige på en aktivitet.

Dog er turansvarlig ingen GARANTI for medlemmenes sikkerhet, trening og ferdigheter i sikker padling er også den enkelte deltakers ansvar. På enkelte aktiviteter kan det stilles krav om padlekompetanse på et gitt nivå for å kunne delta. Det må tas hensyn til ferdighetene i gruppen i forhold til forhold og farvann.

Krav til turansvarlig: Klubben bruker de mest erfarne padlerne til denne oppgaven

Turansvarlig skal normalt ha minimum teknikkurs i padleforbundets våttkortsystem, men styret kan etter særskilt vurdering godkjenne andre erfarne padlere.

Strengere krav ved økende vanskelighetsgrad.

Se ellers organisasjonsplan.

For tostjerners eller mer i elv kreves i tillegg til grunnkurs elv, sikkerhetskurs eller tilsvarende erfaring.

Rutiner for turansvarlig:

Styret har utarbeidet en Risikoanalyse for typiske klubbture i skjermet farvann. Padlevettreglene i klubben gjenspeiler god praksis og nødvendig utstyr / kompetanse for slike turer. Det er også utarbeidet et

Informasjonsskjema og sjekkliste for turansvarlig.

Turansvarlig vurderer om forholdene for den aktuelle turen er i samsvar med Risikovurderingen (f.eks. vær / føre, kompetanse osv.) og gjør om nødvendig egne vurderinger / justeringer for å sikre at risikoen er akseptabel.

For turer i elv (** og mer) og åpent hav skal turleder utføre en særskilt risikovurdering for den aktuelle aktiviteten.

Gjør det til en god rutine først å samle alle deltagerne på land eller i «flåte» og informer om hva du har tenkt til å gjennomføre, kartlegg gruppas padlekompetanse og vurder risiko ved aktiviteten.

Beslutninger tas av turansvarlig i samråd med alle som er med på aktiviteten – både før og under aktiviteten.

Turansvarlig melder fra til styret dersom det har oppstått avvik eller uønskede hendelser. Se for øvrig pkt 5.

Aktivitet i klubbens regi skal ikke gjennomføres dersom det ikke er en turansvarlig til stede.

3. Kartlegging av risiko:

Padling vil alltid medføre en viss risiko.

Risiko kan defineres som et produkt av sannsynligheten for at noe galt kan skje og konsekvens ved at ting går galt.

Sannsynligheten for at noe kan gå galt øker i takt med vanskelige padleforhold (økende vindstyrke, bølgehøyde, strøm, lav vanntemperatur, langt fra land/hjelp, båttrafikk osv.), dårlig padlekompetanse, skade, dårlig form/sykdom og uegnet eller manglende utstyr.

Konsekvensen når noe går galt kan være skadet utstyr, fysisk skade, hypotermi (nedkjøling), drukning, annen akutt sykdom.

Klubben har på grunnlag av Risikovurderingen utarbeidet et sett Padlevettregler for padlerne og rutiner for turansvarlige. Følger man disse, mener IKK at risikoen ved padling reduseres til et fullt ut forsvarlig nivå for typisk klubbpadling i skjermet farvann. For turer utover dette skal det gjøres en særskilt risikovurdering.

4. PADLEVETTREGLER INNHERRED IKK .

1. Svømmeferdigheter kreves.

Padling forutsetter at du kan svømme og er komfortabel med å være i vann. Øv for å bli bedre.

2. Årlige redningssøvelser.

Du er ansvarlig for jevnlig repetisjon av redningsøvelser; selvredning og kameratredning. Dette bør du beherske. Klubben gjennomfører jevnlig trening på dette.

3. Bruk padlevest.

Medlemmer av klubben bruker alltid padlevest. Vesten er en naturlig del av bekledningen. Det er viktig at vesten er tilpasset brukeren og sitter godt på. Hjelm er påbudt i elv og ved utsatt havpadling. Øvrig utstyr må vurderes ut ifra aktivitetens vanskelighetsgrad. Se for øvrig pkt 5.

4. Kle deg etter vanntemperaturen.

Vær forberedt på et lengre opphold i vannet, om vinteren bør du ha tørrdrakt. Vurder hvor langt ut fra land du skal padle.

Gjør deg synlig på vannet med for eksempel refleks og lys, men vær oppmerksom på at du ikke alltid blir sett.

5. Vær godt rustet, selv på korte turer. (Hva kan skje – er du forberedt?)

Ha alltid med deg nødvendig tilpasset redningsutstyr som du behersker, som for eksempel taueline, årepose og pumpe. Minst en i gruppa bør ha førstehjelpsutstyr med.

Ta med deg ekstra klær, mat og drikke i en vanntett pose. Resten av utrustningen avhenger hvilken tur du skal ut på.

Sjekk alltid værmeldingen og at utstyret virker. Respekter naturkreftene. I elv skal det være minst 2 på tur.

6. Informer andre om turplanene.

Gjør det til en vane å fortelle hvor du drar, og hvilken tidsramme du legger opp til. Padler du alene bør du holde deg nært land. Det er tryggest å padle sammen med flere. Meld fra hvis du endrer planene – så andre slipper å

bekymre seg. Ta med deg mobiltelefon (vanntett oppbevaring), og vurder behovet for nødpeilesender eller VHF.

7. Vær sosial. Hold oversikt over alle i gruppa og hjelp til om nødvendig. Sjekk regelmessig at alle er med og har det bra. Si fra dersom du føler deg usikker, trett eller kald. På turer har vi ansvar for alle i gruppa.

8. Hjelp til å holde gruppen samlet.

På fellesturer praktiseres gruppepadling.

Når det er mange i gruppa, bør en erfaren være i front og to erfarne være bakerst. Hold deg nær gruppen slik at det er mulig å kommunisere med hverandre.

På klubbture/treninger avgjør turansvarlig om turen skal gjennomføres, ut ifra egne og deltagerens ferdigheter i forhold til rådende forhold. Vær lojal mot turansvarlig.

9. Vær et forbilde.

Jo mer erfaring du har, jo viktigere er det at du er et godt eksempel. Det nytter lite med regler om ikke gode forbilder viser hvordan en opptrer i praksis.

10. Vær bevisst på egne ferdigheter.

Innen padling gjelder også regelen: Tur etter evne! Si ifra hvis du nærmer deg en grense, eller har helseplager det må tas hensyn til.

Lær grunnleggende padleteknikk og førstehjelp. Øk din padlekompetanse gjennom kurs i padleforbundets våttkortstige og trening! Bli en trygg padler!

5. Uhell og ulykkesrapportering.

Dersom uhell skjer, løses den akutte situasjonen av turansvarlig og deltagerne på aktiviteten.

NØDSITUASJON:

Iverksett førstehjelp

Hjerte/lungeredning: 30 kompresjoner - 2 innblåsing

<https://www.113.no/forstehjelp/hlr-voksne/>

Nødnummer:

- Politi: 112
- AMK: 113 (bruk gjerne 113-appen)
- Hovedredningssentralen i Bodø: 75 55 90 00
- Hovedredningssentralen i Stavanger: 51 51 70 00
- Kystradio: 120

Lær deg å oppgi din posisjon – vær oppdatert. Eller bruk 113-appen (da får nødetatene automatisk din posisjon)

Sikre området og andre deltagere.

Når du har fått kontroll over situasjonen, varsle leder/nestleder eller annet styremedlem i klubben.

Henvis evt. journalister til politi eller leder i klubben.

Politiet kontakter eventuelt pårørende.

Turansvarlig eller enkeltmedlemmer rapporterer skriftlig til styret om uønskede hendelser eller ulykker som har skjedd. Styret melder hendelsen videre til NPF sammen med den som var turansvarlig og andre involverte.

6.Kursvirksomhet.

Klubben kan tilby våttkortkurs i tråd med padleforbundets våttkortsystem. Kursholder er ansvarlig for sikkerheten på kurset, og følger de øvrige regler for HMS som gjelder for klubben.

Det skal være minimum to kursholdere på kursene, maks antall deltagere er 5 stk. pr. instruktør.

Innhold på kursene følger krav fra NPF til innhold i de ulike kursene.

Se forøvrig rutiner utarbeidet til kursholdere.

7. Bruk av klubbens kajaker.

Det henvises til klubbens utleiereglement.

Bruker er ansvarlig for at alt utstyr er i orden før man går på vannet.