

Sikkerhetsrutiner ved torsdagspadling i Jæren kajakklubb

Disse sikkerhetsrutinene gjelder fra: 01.03.2017

HMS-ansvarlig Styret i Jæren kajakklubb

Sted: Padlingen foregår på Frøylandsvannet.

Antall deltakere: Arrangementet er åpent. Det må være minst én instruktør for hver 10. padler som ikke har grunnkurs. Det kan være ubegrenset antall padlere som har grunnkurs.

Krav til instruktør:

- Instruktøren må ha ferdigheter tilsvarende teknikkurs. Redningsøvelsene «kameratredning», «scoopredning» og «gods hand» må sitte og repeteres jevnlig. Instruktøren må kunne bruke slepetau.
- Instruktøren må kunne livreddende førstehjelp, spesielt hva en skal gjøre ved drukning og nedkjøling.
- Instruktøren må være svømmedyktig, og vite hvordan man redder en person som ligger i vannet.
- Instruktøren må ha god gruppekontroll.
- Dersom aktiviteten holdes til Gunnarsberget, kan det være 15 padlere på vannet pr. instruktør.
- De som har godkjent grunnkurs i våttkortstigen, kan legge ut på tur for seg selv under torsdagspadlingen. Da gjelder samme regler som ved lån av kajakk, og de må ha egen nøkkel for at ikke instruktøren skal måtte vente på at de kommer tilbake. Dette må ikke være til hinder for den organiserte padlingen, og det er den organiserte padlingen som har førsteretten på kajakkene.
- Instruktøren må arbeide for å bli kjent med padlernes ferdigheter for å kunne forutse farlige situasjoner, og for å vite hvem som kan være til hjelp ved nødsituasjoner.
- Instruktøren må kjenne værmeldingen for dagen. Hvis været er et faremoment, må aktiviteten tilpasses eller avblåses.

Faremomenter:

- Padler kan velte og ikke komme opp i kajakken igjen. Dette kan igjen medføre fare for nedkjøling. Bølger øker faren for velt.
- Padler kan velte og bli sittende fast i kajakken.
- Drukning.

- Medisinske tilstander som kan inntreffe.
- Ved kaldt vann, vind, bølger, dårlige svømmeegenskaper, mangelfullt sikkerhetsutstyr, liten gruppekontroll, mange padlere og manglende erfaring hos de som padler, øker faren for at noe alvorlig kan skje.
- Padler kan bli sliten og ikke orke å padle tilbake. Sannsynligheten for dette øker når det er mye vind.

Krav til utstyr hos deltakerne: - Redningsvest og bekledning som gjør at deltakeren kan tåle å bli liggende i vann.

- Det er ikke tillatt for deltakerne å bruke spruttrekk hvis de ikke har vist at de behersker å velte med spruttrekk og komme seg ut av kajakken.

Krav til utstyr hos instruktør: - Slepetau

- Pumpe
- Telefon
- Ekstra åre hvis en padler bort fra Gunnarsberget.

Beredskapsplan ved en nødssituasjon:

1. Ring 113 umiddelbart dersom det er fare for liv, eller alvorlige skader.
 2. Tilkall hjelp fra andre, og sørg for at det er kontroll på resten av gruppa.
 3. Få personen opp av vannet, enten i egen kajakk eller opp på en annen kajakk.
 4. Få personen på land.
 5. Utfør nødvendig førstehjelp.
 6. Varsle pårørende og klubbledelse.
- Dersom pressen tar kontakt, henvis til klubbledelsen.