



Vedlegg 1: Skjema for Uønsket Hendelse – RUH

Hamar ro og kajakklubbs rapport om uønsket hendelse eller farlige forhold.

Dato: _____

Hav: _____

Flattvann: _____

Bølge: _____

Transport: _____

Leir/camp: _____

Annet: _____

Hendelse _____

Personskade: _____

Tilløp: _____

Utstyr: _____

Beskrivelse av hendelse:

Forslag til tiltak/erfaring:

Sign: _____

Lest av: _____



Vedlegg 2: Risikovurdering for norsk padling/ roing:

Vedlegg 2: Risikovurdering for norsk padling:	17
Risikovurdering.	17
Farer, risiko og årsak -	19
Sannsynlighet	19
Menneskelige faktorer	20
Miljømessige faktorer	20
Tabell 1: Sannsynlighet	21
Konsekvens	21
Menneskelige faktorer	21
Utstyrmessige årsaker	21
Miljømessige faktorer	21
Tabell 2: Konsekvenstabell	22
Akseptabelt risikonivå	22
Tabell 3: Aksepttabell	23
Et eksempel	24

Risikovurdering.

Det er risiko ved alle former for padling/ roing, Og man må alltid spørre seg om hvor høy risiko man er villig til å ta? Risikovurdering har tradisjonelt vært en vurdering som er opp til den enkelte padler/ roer, og mange padlere/ roere har forskjellige oppfatninger av risiko.

Dette dokumentet viser en metode som kan hjelpe utøveren til å vurdere risikoen. Når risikoen er identifisert, er det opp til padleren/ roeren å vurdere om tiltak må iverksettes. Det finnes ulike oppfattelser om hva en risikoanalyse er, men de fleste risikoanalyser søker svar på tre spørsmål. Disse er:

- Hvilke uønskede hendelser kan inntreffe?
- Hva er årsakene til at hver enkelt av disse kan inntreffe?
- Hva kan konsekvensene bli hvis en slik hendelse finner sted?

Denne risikoanalysen presenterer en modell som kan være et verktøy for å vurdere nivå for sannsynligheten for at en uønsket hendelse skal finne sted, nivået for konsekvensen dersom en slik hendelse skjer, og dermed hvilken risikokategori man befinner seg i. Sannsynligheten for at et uhell skal hende og konsekvensen dersom noe hender kan ofte være sammenhengende. Likevel kan det være nyttig å dele disse i to kategorier. Sannsynligheten blir påvirket av de bakenforliggende og utløsende faktorene, og konsekvensen av en hendelse blir alvorlighetsgraden.



Til sammen utgjør disse faktorene risikoen. Denne befinner seg innenfor et akseptabelt område i grønn sone venstre i figur 3, en risikotabell. Den gule sonen utgjør her en faresone der feilvurderinger lett kan forekomme, men risikoen kan fortsatt befinne seg på et akseptabelt nivå. Den røde sonen representerer et klart uakseptabelt risikonivå.

Risiko oppfattes her som sammenhengen mellom sannsynlighet og konsekvens.

Et problem for selve vurderingen av risiko i padle/ rosporten er at det har vært manglende rapportering av ulykker og nestenulykker. Dette fører til at det kan være vanskelig å vurdere årsaker og forholdene rundt hendelser som har skjedd tidligere og sette det i en større sammenheng. Et verktøy for å bøte på dette kan være en nøye vurdering av de hendelsene som har vært. Likevel er ikke dette nok til å foreta en kvantitativ vurdering av risiko. Derfor representerer dette dokumentet et forsøk på å lage en modell for å vurdere risiko innen padling/ roing med hovedvekt på kvalitativ tilnærming.

Det vil være forskjeller mellom padlere/ roere når det gjelder plasseringen i disse kategoriene. Noen padlere/ roere har et høyt teknisk ferdighetsnivå og erfaring som påvirker både sannsynligheten for at noe skal skje, og også utfallet av en hendelse. Det vil således kunne være individuelle forskjeller, selv på tilsvarende turer i samme farvann og med tilsvarende forhold.

Gruppesammensetningen vil også kunne påvirke risikoen. Hvis man padler/ roer alene, vil konsekvensen av samme hendelse være mye større, og den totale risikoen har økt. Modellen forsøker å fange opp enkelte av disse faktorene, men det vil også alltid være viktig å være klar over at modellen ikke er et fullstendig objektive verktøy som kan anvendes uten videre; den som bruker den for å vurdere risiko vil i stor grad påvirke utfallet. Igjen, den er ment som en hjelp til å få et brukbart helhetsbilde av hva som er de viktigste faktorene i en vurdering av risiko ved padling/ roing ved gitte forhold. Dersom du skal ta med deg noen på tur – vurder risikoen ved å tenke igjennom faktorene nedenfor. Bruk skjemaene som et verktøy, men tilføy gjerne de faktorene du synes mangler. Gjennomsnittsskåre i skjemaene indikerer henholdsvis sannsynligheten for at noe skal skje, og konsekvensen ved en eventuell hendelse. Dersom to eller flere faktorer likevel alene er over grensen for det akseptable, bør det utføres kompensierende tiltak for å få kontroll over disse, eller revurdere om planlagt padling/ roing er tilrådelig.



Farer, risiko og årsak - menneskelige, utstyrmessige og miljømessige faktorer.

Farene ved padling er flere og direkte, og det er viktig å være klar over dem. Konsekvensene ved uhell i padling kan også tenkes å være mentale, men det er hovedsakelig fysiske som vektlegges her.

Disse kan være fysisk skade, drukning, hypothermia, og sykdom eller andre medisinske tilstander. Dette kan være konsekvensen ved en ulykke eller uønsket hendelse. Her skiller det mellom årsakene til en uønsket hendelse som sannsynlighet, og konsekvensen av en slik dersom det skulle inntreffe.

Denne risikoanalysen er bygget opp rundt risikotabellen (tabell 3). Her finner vi to akser, sannsynlighet (Y) og konsekvens (X). Årsakene nevnt ovenfor danner utgangspunktet for å vurdere sannsynligheten for at en uønsket hendelse skal finne sted. Dette blir benyttet i tabell 2. Her forsøkes de viktigste årsakene plassert inn i en tabell, som danner utgangspunktet for en helhetlig vurdering av sannsynligheten for at en uønsket hendelse skal inntreffe. Det er også en del elementer som påvirker alvorlighetsgraden av en hendelse, dersom en slik skulle inntreffe. Mange av elementene som slik påvirker konsekvensgraden av en hendelse vil også kunne bidra til en økt sannsynlighet for at en hendelse inntreffer i utgangspunktet. Dette trenger ikke være paradoksalt, men det kunne tenkes å være riktig å inkludere samme element i både sannsynlighet og under konsekvens. For eksempel vannivå eller bølgehøyde er en slik faktor. Dersom vannpresset eller bølgehøyden er stor, vil det kunne være en faktor som både påvirker sannsynlighet og konsekvens.

Sannsynlighet

Sannsynlighet kan tenkes på som frekvens. Heldigvis er det som regel slik at hendelser med stor konsekvens som oftest skjer sjeldnere enn hendelser med mindre konsekvens. Det er tre hovedkategorier av momenter som kan være årsak til en ulykke, og disse kan spille sammen. Dette er menneskelige, utstyrmessige eller faktorer i miljøet vi befinner oss i som padlere. Disse faktorene vil påvirke sannsynligheten for at en ulykke kan skje, og er forsøkt fanget opp i kategoriene i tabellene nedenfor. De danner grunnlaget for videre oppdeling i konkrete faktorer:



Menneskelige faktorer

- . Deltakernes erfaringsnivå (ferdigheter og kunnskap)
- . Manglende trening
- . Feilvurderinger og irrasjonelle handlinger.
- . Gruppedynamikk og kommunikasjon

Utstyrmessige årsaker

- . Feil utstyr eller manglende utstyr
- . Feil på utstyr
- . Tap eller ødeleggelse av utstyr
- . Manglende kunnskap eller trening på utstyret som brukes.

Miljømessige faktorer

- Elementer på elva eller i farvannet du padler/ ror (blokkeringer, underspylinger, dropp eller undervannskjær, motorbåttrafikk osv)
- Momenter langs elva eller på land
- Vannføring/bølgehøyde
- Vær og klimatiske forhold (temperatur)
- Sannsynligheten for at noe skjer påvirkes av mange faktorer. Nedenfor kan du vurdere på en skala fra 1 til 5, der 1 er lav og 5 er høy sannsynlighet for at en uønsket hendelse skal skje.
- Tabellen inkluderer ikke alle faktorene ovenfor, og det er heller ikke meningen. Den er ment å berøre de viktigste feltene der de tre hovedfaktorene menneskelige, utstyrmessige eller miljømessige er inkludert, og forsøker derfor å trekke essensen av de ulykkesutløsende faktorene ut i en enkel tabell.
- Dersom minst to av faktorene er over nivå 4 vurderes risikoen automatisk som for høy, og tiltak for å kontrollere disse faktorene må iverksettes.
- Dette kan være å avbryte turen.

**Tabell 1: Sannsynlighet**

Sannsynlighetsmoment	Sannsynlighetsnivå				
	1	2	3	4	5
Deltakernes erfaringsnivå					
Gruppedynamikk og kommunikasjon					
Deltakernes utholdenhet					
Riktig og nok utstyr med					
Elementer på elva eller i farvannet					
Vannføring/bølgehøyde					
Spesielle elementer/faktorer					

Konsekvens

Konsekvensen er her en vurdering av hvor alvorlig et hendelsesforløp kan utvikle seg til å bli. Når det gjelder konsekvensen av en uønsket hendelse kan dette tenkes på under tilsvarende hovedkategorisering som under sannsynlighet, men de vil inneholde enkelte andre faktorer:

Menneskelige faktorer

- Erfaring innen redning og førstehjelp
- Gruppedynamikk og kommunikasjon
- Mental "hardførhet"/evne til klartenking
- Fysisk utholdenhet

Utstyrmessige årsaker

- Redningsutstyr og førstehjelpsutstyr tilpasset turen
- Gode klær

Miljømessige faktorer

- Vannføring/bølgehøyde
- Temperatur
- Blokkeringer, farleder osv
- Tilgjengelighet for redninger
- Avstand til hjelp og kommunikasjon, evakueringsmuligheter

Dette strekker seg på en skala fra 1-5, der 1 gjerne vil være ubehag eller svært liten skade, og 5 vil være fatalt utfall av en ulykke. Tabellen under brukes til å vurdere dette. I tabellen representerer 1 de forholdene med minst konsekvens, og 5 de med høyest konsekvens. Dersom minst to/tre av faktorene er over nivå 4 vurderes risikoen automatisk som for høy, og tiltak for å kontrollere disse faktorene må iverksettes. Dette kan være å avbryte turen.

**Tabell 2: Konsekvenstabell**

Konsekvensnivå	Konsekvensmoment				
	1	2	3	4	5
Ferdigheter innen redning og 1.hjelp					
Gruppedynamikk og kommunikasjon					
Tilstrekkelig rednings og 1.hjelputstyr.					
Vannføring/bølgehøyde					
Temperatur					
Tilgjengelighet for redninger					
Spesielle elementer/faktorer					

Akseptabelt risikonivå

De to foregående tabellene inngår i den tredje tabellen her, aksepttabellen. Tallene som trekkes ut av sannsynlighetstabellen danner her grunnlaget for Y-aksens verdi, mens tilsvarende verdi for konsekvenstabellen danner grunnlaget for X-aksen. På denne måten er det mulig å finne i hvilken risikokategori man befinner seg. Ofte kan det være vanskelig å definere det som oppfattes som et akseptabelt risikonivå. Her inkluderer risikobegrepet forholdet mellom sannsynlighet og konsekvens. Men hva er et akseptabelt risikonivå?

Dette vil det være forskjellige oppfatninger om, som vil variere fra padler/ roer til padler/ roer. Likevel vil det nok være enighet om at å befinne seg i den røde sonen på aksepttabellen er en uakseptabel situasjon å befinne seg i. Her er det en kombinasjon av høy sannsynlighet for at en uønsket hendelse vil skje, samtidig med at den vil kunne ha store konsekvenser, kanskje til og med en fatal utgang.

Et skille går langs det gule båndet i tabellen.

Her er det forholdsvis moderat sannsynlighet for en hendelse, og moderat konsekvens. Det finnes ingen fasitsvar på hva som er akseptabel risiko når man er på padle/ rotur, men det er ingen tvil om at den gule sonen er en faresone. Både sannsynligheten for hendelsene og konsekvensene er forholdsvis høye, og det anbefales å gjøre tiltak for å endre på denne situasjonen. Dersom situasjonen oppfattes til å innebefatte for høy risiko, bør turen avsluttes.

Husk, det er ingen skam å snu. Det er ofte i situasjoner som befinner seg i det gule risikofeltet feilvurderingene skjer, og det kan komme overraskelser for padlere/ roere som ikke har tenkt igjennom faktorene i en slik modell som her presenteres.



Tabell 3: Aksepttabell

Y- Sannsynlighet	5					
	4					
	3					
	2					
	1					
		1	2	3	4	5

X- konsekvens



Vedlegg 3: HRs utlånsreglement.

Utlånsregler for Hamar roklub 1881.

A) Formål med reglene er å sikre brukernes sikkerhet og at utstyret og båtene blir benyttet på en slik måte at de ikke blir skadet eller påført unødige slitasje.

B) Klassifisering av båtene og krav til bruker:

Vi skiller mellom hav/ flattvannskajakker, kanoer og robåter.

1. Flattvann/ havkajakker er delt inn i tre fargegrupper etter hvilket nivå de er anbefalt for. Dette for å sikre at brukerne er kvalifiserte til å ta vare på båtene og sin egen sikkerhet.

Båtene merket 'Grønn' og 'Gul' er tilgjengelig for medlemmer som har deltatt på minimum NPF Introduksjonskurs for flatt/ hav eller er svært erfarne padlere eller er i følge med erfarne hav/ turpadlere. ("en til en" opplæring). Båter merket 'Gul' skal i utgangspunktet ikke taes ut av Veslemjøsa da disse ikke har vanntette skott.

De som innehar kun NPF Introduksjonskurs kan bare benytte klubbens kajakker på turer som starter fra klubbens brygge. (se "Lån/ leie av klubbåter" side 7, internkontrolldokumentet). Båtene merket 'Rød' er tilgjengelig for de som over tid har tilegnet seg erfaring og kunnskaper som sikrer trygg bruk. Du må ha padlet i minst en sesong etter endt kurs og være erfaren padler. Dette dokumenteres ved å føre alle padle/ roturene i padle/ roprotokollen og fremlegge kursbevis.

Robåter:

For å ivareta båtene kreves det at bruker har tilegnet seg kunnskaper som sikrer brukerens sikkerhet, og at utstyret blir brukt korrekt. Uten fare for skader og unødige slitasje.

Båtene skal ikke benyttes før opplæring er gitt. Båtene er merket "grønn" er tilgjengelig for medlemmer som har fått opplæring i roing og bruk av båter eller kan dokumentere tilsvarende erfaring. Båtene merket "rød" er tilgjengelig for de som har, over tid, tilegnet seg erfaring og kunnskaper som sikrer trygg bruk. Du må ha roet minst en sesong etter end opplæring og være bokført med minst 12 turer etter end opplæring.

Kanoer:

Kanoer er beregnet for flattvann.

De skal kun benyttes på flattvann, og ikke i elv av en slik karakter at det dannes store bølger og stryk. Kanoene kan ikke lånes/leies ut til personer utenfor klubben, og det er kun medlemmer som har minimum introduksjonskurs hav/flattvann, og/eller nybegynnerkurs elv som kan benytte dem. Dette for at klubben ikke har et definert kanomiljø og at vi ikke avholder kurs i kanopadling.

**Før tur.**

Alle som benytter klubbens båter skal føre inn sitt navn, dato, hvilken båt som blir lånt og hvor den skal benyttes i padleprotokollen som ligger på klubbhuset.

C) Rettigheter og plikter

1. Bruk av klubbens kajaker, kanoer og robåter er fritt for alle medlemmer som oppfyller de krav som er satt for de forskjellige båttypene med utgangspunkt fra klubbhuset. Dette inkluderer dagsturer i nærområdet.

For organiserte klubbture og arrangement har deltagerne fortrinnsrett til utstyret/ båtene. Dette gjelder også ved deltagelse på turløp og konkurranser, men det forutsetter at løpet/ konkurransen er varslet til styret 14 dager i forveien og at deltakerene padler for Hamar roklubb 1881.

2. Alt utstyr skal henges/ settes tilbake på riktig plass etter bruk. Kajaker og båter skal rengjøres og tørkes godt før de legges på riktig plass igjen.

3. Styret kan nekte personer å låne eller leie utstyr og båter dersom styret finner personen uskikket. Virkemidler ved mislighold kan være karantenetid eller bortvisning fra klubben.

4. Brukere er erstatningsansvarlige for tapt eller skadet utstyr. Tapt eller skadet utstyr skal rapporteres til styrets kontaktpersoner umiddelbart etter hjemkomst, samt å fylle ut et skadeskjema, og legge det i styrets ”postkasse”. All aktivitet som ikke faller under “organiserte klubbture og -arrangement” skjer på eget ansvar.

5. Brukere plikter å påse at utstyret er i orden før og etter bruk. Klubben er ikke ansvarlig for skade/uhell/ulykker ved feilaktig bruk av utstyret.

6. Medlemmer/brukere er pliktig til å sette seg inn i klubbens gjeldende reglement, og å holde seg oppdatert på endringer i regelverket.

7. Klubbens utstyr er reservert klubbens aktiviteter. Dette betyr at på kveldstid onsdager og ifm kurs og andre aktiviteter på aktivitetskalenderen kan utstyret ikke lånes ut. Når det gjelder klubbens robåter kan disse ikke lånes ut på onsdagskvelder uten erfaren roer tilstede.



Vedlegg 5: Oversikt over klubbens kurs.

Kurs i Hamar ro - og padleklubb.

Dette er en oversikt over klubbens kurs og innholdet i disse kursene.

Annonsering av kursene skal skje på klubbens nettside i god tid før kursets avvikling.

Hver enkelt kursleder kan avgjøre når og hvordan kurset skal avvikles, men innholdet og varigheten skal være i samsvar med denne fastsatte planen. Denne er lik NPF's "Våttkort stige" og gir derved våttkort som er godkjent fra NPF.

Kursleder/ hovedinstruktør skal være minimum aktivitetsleder gjennom NPF's våttkortsystem og har således ansvaret for utdeling av våttkort til deltagerne.

Det stilles ikke samme krav til eventuelle hjelpeinstruktører, men klubben etterstreber at samtlige instruktører er utdannet aktivitetsledere.

Introduksjonskurs Hav/ flattvann.

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.
Innhold	<ul style="list-style-type: none"> • Løfte, bære og sjøsette kajakk. • Padle forover 100 meter. • Stoppe. • Rotere kajakken 360°. Begge veier. • Bakoverpadling. • Padle i en 8-talls figur. • Padle tilbake til land og gå i land. • Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet. • Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.
Krav til deltagelse	Ingen.
Varighet	3 timer.
Organisering	Kveldskurs eller liknende.
Evaluering	Gjennomført.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben, på Mjøsa. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå.
Kommentar	Deltakeren motiveres til å fortsette med padling. Helt enkel manøvrering av kajakken er i fokus.

**Grunnkurs. Hav/ flattvann.**

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
Innhold	<ul style="list-style-type: none"> • Effektive framdriftstak (200m) • Bakoverpadling og stopp. • Sideveis forflytning av kajakken. • Støttetak. • Styretak (bak). • Sving (sveipetak og styretak). • Ilandstigning. • Sikring av kajakk etter ilandstigning. • Kameratredning og egenredning • Litt om generell sikkerhet. • Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.
Krav til deltagelse	Ingen.
Varighet	16 timer.
Organisering	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av kursleder.
Evaluering	Gjennomført.
Kursleder	Aktivitetsledere.
Rettigheter i klubben	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben og dra på enklere turer. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå. Etter en sesong med minst xxxxxx antall bokførte turer, kan gule og røde kajaker benyttes.
Kommentar	For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur. Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.



Vedlegg 6: Skjema for tapt eller skadet utstyr.

TS. Skjema for rapportering av tapt eller skadet utstyr.

Ved tap eller skade av klubbutstyr skal dette skjemaet fylles ut og levers til styret i klubben umiddelbart.

Skjemaet levers til styret ved å putte det i ”postkassen” som henger i klubbhuset.

Utstyret er: Tapt _____ Skadet _____
(sett kryss).

Utstyret det gjelder er:

Beskrivelse av skaden:

Hvordan oppsto skaden/tapet:

Navn: _____ Dato: _____

Utstyret er reparert av: _____ Dato: _____