

# HMS – Eiker padleklubb - PADLING

Opprettet: juni 2014

Revidert:

<b>R I S I K O</b>	<p>Fysisk skade Hypotermi Drukning Sykdom/medisinsk tilstand Demninger/strøm Bølger/utløp</p>		
	<b>PERSONER</b>	<b>UTSTYR</b>	<b>MILJØ</b>
<b>Å R F S A K K T S O R E R</b>	<p>Dårlig ledelse/ Gruppekroll. Vi padler sammen ut og sammen hjem. Feilvurdering av egne evner. Mangelfull trening av teknikk/rednings- øvelser. Vi padler «makker»</p>	<p>Feil bekledning. Feil utstyr. Tap av/skade på utstyr. Mangelfull kunnskap om bruk av utstyr.</p>	<p>Vær, vind og bølger. Båttrafikk. Luft- og vann- temperatur. Utløp/os Strøm. Demninger.</p>
<b>F O R H Å N D S R E G L E R</b>	<p>Definert og kvalifisert leder(e) av aktivitet.</p> <p>God gruppekroll.</p> <p>Sikkerhets- informasjon før og underveis.</p> <p>Egenmelding medisinsk tilstand.</p> <p>Kameratsjekk.</p>	<p>Bekledning etter vanntemperatur.</p> <p><u>Leder av aktiviteten:</u></p> <p>Førstehjelpsutstyr. Enkelt reparasjons sett. Kommunikasjons utstyr/mobil/fløyte. Tauline.</p> <p><u>Vurder også:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varm drikke</li> <li>- Energitilskudd</li> <li>- Reserve åre(r)</li> </ul>	<p>Kvalifisert leder av aktiviteten/ turen.</p> <p>Gruppekroll. Informasjon om sikkerhetsrutiner.</p> <p><u>Korrekt utstyret gruppe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skiftetøy</li> <li>- Kart/kompass</li> <li>- Lokalkunnskap</li> <li>- Lytt til værmeldinga.</li> </ul>

<b>N Ø D S I T U A S J O N E R</b>	Sikre skadestedet Start førstehjelp Fastlegen (dagtid når pasienten er ved bevissthet.) Legevakta (16:00-08:00). På telefon nr.: 32 25 17 17 Ring 113 i nødsituasjoner (behov for hjelp) <b>Hvem</b> ringer? <b>Hvor</b> er du? <b>Hva</b> gjelder det?
--	--

Krav til kompetanse:

Godkjent turlleder i Eker padleklubb

Godkjent NPF Aktivitetsleder

God holdning

Gode rednings- og sikkerhets- kunnskaper

Mestre HLR – oppdatert førstehjelpskurs