

1. Målgruppe og formål

Dette dokumentet viser Søgne Kajakklubbs plan for HMS-arbeidet i klubben og hvordan klubben jobber systematisk med internkontroll. Dokumentet er for alle medlemmer i klubben, både den vanlige padler og kurs/ - turansvarlige. Styret i SKK oppfordrer alle til å lese igjennom dokumentet og bidra til trygg padling med kajakk.

Kompetanse og gode risikovurderinger vil bidra til økt sikkerhet, både for deg selv og dine medpadlere.

God padling!

2. Padlerens ansvar

Ditt ansvar

Sikkerhet innen havpadling handler om å utføre relevante risikovurderinger, og å ha tilstrekkelige marginer mellom hva du behersker og hvilke utfordringer du står overfor. Erfaring, ferdigheter og utstyr vil påvirke risikovurderinger og behov for forebyggende tiltak. Gjennom erfaring kan du bedømme ulike situasjoner og vurdere om marginene er til stede.

Kunnskap, erfaring og god vurderingsevne er viktigere enn våttkort - kurs og oblater. Et padlekurs gir deg en plattform å bygge videre på, men du må selv ta ansvar for egen læring etter et padlekurs. Du bestemmer faktisk selv hvor god du vil bli til å padle!

Havpadling er i utgangspunktet en forholdsvis trygg aktivitet når man har lært seg grunnleggende ferdigheter og redningsteknikker. Å padle sammen med andre gir ekstra trygghet.

Dersom du er redd og engstelig når du padler, så tyder det på:

1. at du padler på et sted du ikke burde ha vært
2. at du trenger å øve mer på grunnleggende padleteknikk
3. at du bør trene mer i vind og bølger under trygge forhold
4. evt. at du har en kajakk som du ikke mestrer

Husk at ingen kan garantere for din sikkerhet - det er ditt ansvar. Hverken klubb eller turansvarlige har det fulle ansvar for deltagere på kurs og klubbturen. Din sikkerhet er først og fremst ditt ansvar.

Kurs

Vi anbefaler alle nye padlere å ta NPFs Grunnkurs hav og deretter padle mye, fortrinnsvis sammen med andre, slik at du blir trygg i kajakken din. På klubbturene kan du få hjelp til å lære deg padleteknikker og få tips og råd av mer erfarne padlere.

Risikovurderinger

Du må alltid gjøre egne vurderinger av risiko i forhold til egne padleferdigheter.

- Drukning. Drukning er en risiko. Det er alltid en risiko for å havne i vannet. Bruk redningsvest. Dersom du har spruttrekk som sitter stramt, skal du også ha ferdigheter til å kunne utløse dette dersom du går rundt.
- Vær. Sjekk værmeldingen. Temperatur, vind, tåke og nedbør kan påvirke forholdene og gjøre det vanskelig å padle eller å bli sett, og kan i verste fall føre til nedkjøling, forfrysning og hypotermi.
- Forhold på sjøen som bølger og strøm vil påvirke padleforholdene. Mer bølger og strøm vil øke vanskelighetsgraden.
- Annen trafikk, som nyttebåter og fritidsbåter, ferdes på sjøen i høy fart og har problemer med å se kajaker på sjøen. Store båter vil også ha problemer med å svinge unna dersom du kommer nær.
- Synlighet. Padlere er generelt vanskelig å se for andre båter. Det er flere forhold som kan forverre dette. Følgende momenter kan utgjøre en risiko under padling, og det er viktig for padlere å vurdere om egen kompetanse er tilstrekkelig for å håndtere de situasjonene man kan komme ut for:
 - Mørke
 - Sollys - kan skape masse reflekser i vannet, eller gi motlys som gjør det vanskelig for andre å se padleren
 - Tåke

Utstyr

Følgende utstyr er viktig å ha med på padletur. Utstyret øker sikkerheten og kan forhindre at uhell blir til alvorlige ulykker:

- Flytevest: Padle aldri uten! Den kan redde livet ditt om du havner i vannet.
- Spruttrekk: Hindrer at vann kommer opp i båten og gjør den ustabil.
- Pumpe: Dersom du får vann i båten og er langt fra land, er dette et viktig redskap for å få vann ut av båten. Vann i båten gjør den ustabil.
- Førstehjelpsutstyr: Dersom du eller andre blir skadet på turen
- Årepose: Kan gi den ekstra hjelpen du trenger for å komme opp i kajakken igjen etter en velt.
- Ekstra skift.
- Mat og drikke
- Telefon/VHF: Dette bør være lett tilgjengelig og sikret slik at det ikke blir ødelagt av vann.

Avhengig av aktiviteten og turen kan følgende være svært nyttig utstyr å ha med på tur:

- Taeline: Med en line kan du hjelpe andre ved behov
- Hjelm: Dersom du padler i brottsjø eller i bølger, evt. i forbindelse med redningsøvelser, er dette viktig beskyttelse

- Ekstra åre, evt. strikk til åre: Dersom du mister åren vil dette være en sikring mot at den blir borte.
- Lykt: Dersom du padler i skumring eller mørket er det viktig med lys for å synes
- Kart & kompass: Viktig i ukjent farvann

Padlevett

Padlevett er et eget dokument som består av 11 punkter, og skal være en hjelp til sikker padling. Padlevett ligger som vedlegg til dette dokumentet og er også tilgjengelig på klubbens hjemmesider. Der finner du det under HMS, og på siden «Regler for lån/ leie av kajakk»

Padlevett gjelder hver enkelt av oss. For at vi skal bli en bedre padler må vi være bevisst på å ha sikkerhet i fokus og å være en god deltaker på fellesturer.

Deltakelse på klubbture

På klubbture skal du være en god deltaker i gruppen. Dette innebærer å følge turleders rammer, ta hensyn, og å følge med på andre padlere slik at du kan bistå disse ved behov.

Selv om det er oppnevnt en turansvarlig, må du selv gjøre din egen vurdering av om dette er en tur du ønsker å delta på. Velg derfor tur etter egne ferdigheter. Er du usikker, diskuter med turleder om turen passer for deg.

Turleder kan aldri være ansvarlig for din sikkerhet, men har som oppgave å planlegge og gjennomføre den aktuelle klubbturen på en forsvarlig måte, slik at alle deltagere får en god opplevelse.

Om padling i våre farvann

Klubbens faste turer foregår i Søgne skjærgård på strekningen fra Tåneset til Langenes. De fleste turene har utgangspunkt fra klubblokalet.

Som padler i Søgne skjærgård må du være oppmerksom på:

- at det stedvis er svært tett småbåttrafikk i sommermånedene.
- at du har god sikkerhetsmargin i forhold til store fartøy, spesielt ved kryssing. Er du i tvil, vent til fartøyet har passert.
- at det kan være rotete reflekssjø langs land som kan være utfordrende å padle i for nybegynnere.
- om sommeren kan solgangsbrisen fort gi ubehagelig store bølger om ettermiddagen
- all kryssing av trafikkerte farleder skjer samlet og på tvers av leden. Det er viktig å gjøre dere godt synlig og opptre tydelig.
- Som sjøens myke trafikant må du aldri padle i leden, unntatt når den skal krysses.

Orienter deg før turen om hvor det er ilandstigningsforbud av hensyn til hekkende fugler eller andre naturvern hensyn. Respekter vernebestemmelsene i skjærgården.

Gjør deg kjent med Allemannsretten (en del av Friluftsløva) og reglene for overnatting, bålbrekking, og ferdselsrettigheter. Husk "Sporløs ferdsel", - ingen forsøpling og ta med avfallet ditt hjem. Bruk det tilrettelagte tilbudet i skjærgården som faste bålplasser, toaletter og avfallsmottak.

3. Turledelse

Turansvarliges ansvar

Klubbens og turansvarliges oppgave er å legge forholdene til rette for at turen kan gjennomføres på en trygg og forsvarlig måte i et farvann som passer turdeltageme.

Turansvarliges oppgaver

Den som er turansvarlig, har et spesielt ansvar for gruppas sikkerhet på klubbens arrangementer. Mye av dette ansvaret omhandler informasjon til deltakerne.

Det er utarbeidet en sjekklister for risikovurdering - ROS - til bruk for turansvarlig innen oppstart av turen. Sjekklister ligger som vedlegg til HMS-planen.

Forhåndsinformasjon om turen på klubbens hjemmeside

Det må redegjøres for hva som forventes av padleferdigheter for å delta på turen. I tillegg skal startsted, klokkeslett for start og retur, samt ca distanse for turen opplyses om. Følg ellers mal for forhåndsinformasjon om:

- Oppfordring av deltakerne til å sjekke værmelding og ta ansvar for å ha med egnet utstyr
- Vurder påmelding fra kursdeltakere som ønsker å være med på turen (aktuelt dersom turen ikke går i vante farvann)
- Informere om det er aktuelt med øving som involverer bading på turen

Informasjon før båtene settes på vannet Sjekkliste:

- Gjør det klart at "Du er påmeldt en tur - og en del av gruppa, såfremt du ikke tydelig melder deg av turen".
- Sjekk deltakernes utstyr og kompetanse, spesielt om det kommer ukjente padlere
- Spør om spesielle medisinske forhold/dagsform som kan påvirke padlingen. Dette kan gjerne skje på tomannshånd. Fraråd deltagelse om du er usikker.
- Redegjør for planlagt tur, med alternative ruter
- Redegjør for din risikovurdering av turen ved hjelp av sjekklister.
- Tilpasse turen etter deltakerne, hvis det er avvik mellom turens vanskelighetsgrad og gruppas kompetanse
- Vurder om det er tjenlig å dele gruppa. Turansvarlig følger normalt de svakeste padlerne.
- Bestemme padleformasjoner for å ivareta sikkerheten underveis (Makker, Første person/ Siste person, avstand, samling underveis osv.)

- Informer om hvordan løpende informasjon vil bli gitt underveis på turen. Turansvarlig må vurdere om noen deltakere ikke kan tillates å delta på turen pga. manglende utstyr, ikke sjødyktig kajakk (f.eks. turracer uten liner), for svake padleferdigheter, medisinske forhold etc.

Oppgaver underveis:

- Sjekk om alle er komfortable
- Se etter tegn på om folk fryser
- Ta korte stopp hvis noen virker slitne. Spander sjokolade, drikk litt
- Er du i tvil om noen mestrer rådende vind-bølgeforhold, følg den/ dem inn til skjermet farvann.

Turavslutning Sjekkliste:

- Sjekk om alle er med i god tid før gruppen kommer frem.
- Mangler det noen?
- Sjekk om noen har glemt eller mistet utstyr underveis. Ligger det utstyr igjen på stranda eller P-plassen?
- Har det skjedd uønskede hendelser, noter det inn i episodeskjema-skjema. Alvorlige hendelser skal meldes til styre.

4. Kursledelse

Kursledelse inneholder de samme elementer som turledelse. Utgangspunktet er derimot forskjellig siden det ikke kan forventes at kursdeltakerne kan foreta egne vurderinger knyttet til ferdigheter og vurderinger. Et større ansvar ligger derfor hos kursleder sammenliknet med turleder.

5. Kompetansekrav til tur- og kursansvarlig

Turansvarlig på organiserte klubbturen skal være utpekt av klubben. Klubben stiller følgende kompetansekrav til turansvarlige:

- Turansvarlige skal være utdannet i NPF våttkort-stige som aktivitetsleder eller mer, eller være godkjent som turansvarlig av klubben med tilstrekkelig ferdigheter.

I tillegg bør turansvarlig:

- Ha et oppdatert førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lunge-redning,
- Være i god form (fysisk og mentalt) og selv vurdere om han/hun er i stand til å gjennomføre/lede turen/kurset. Hvis ikke må det gis beskjed snarest mulig, slik at det kan skaffes ny turleder/kursleder. Alternativt må turen/kurset avlyses.

Klubben stiller i tillegg følgende kompetansekrav til kursansvarlige:

- Kursleder på klubbens padlekurs skal være utdannet i NPFs våttkortstige og inneha nødvendig kompetanse for å lede kurs.

Turansvarlig/kursansvarlige skal ha med følgende utstyr på alle turer/kurs:

- Førstehjelpsutstyr.
- Vannsikkert telefon eller VHF - lett tilgjengelig.
- Taeline, vindsekk/fjellduk, ekstra padleåre
- Ekstra klær, mat og termos med varm drikke
- Kart og kompass

6. Kompetanseheving for tur- og kursansvarlige

Som en del av klubbens HMS-arbeid arrangerer klubben følgende tiltak

- Førstehjelpskurs: Førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lungeredning og redningstrening i sjøen
- Vårpuss: Hensikten er å gjennomgå sikkerhet og turglede på SKK turer, gjennomgå rollen som turansvarlig, og å trene på redningsteknikker. Klubbens tur- og kursansvarlige samles til felles gjennomgang av opplegg for klubbturet og stadfester felles standard for gjennomføring av turene. Det skal være en gjennomgang og diskusjon av rutiner, inkludert krav til medbrakt utstyr for turansvarlige. Klubbens HMS-plan ligger til grunn for gjennomgangen.
- Høstevaluering: Hensikten er å dele erfaringer fra avholdelse av kurs og turer i årets sesong, og se om det må gjøres tiltak for å bedre sikkerheten.

7. Informasjon om aktiviteter i klubbregi

SKK har følgende aktiviteter som omfattes av HMS-planen:

- Utlån av kajaker og annet padleutstyr til turbruk og kursaktivitet
- Klubbturet - ettermiddagsturer, dagsturer og overnattingsturer
- Padlekurs
- Treninger

Utlån av kajaker og utstyr

SKKs utstyr kan lånes ut til klubbmedlemmer som har våttkort og behersker egenredning, eller har tilsvarende ferdigheter. Kajakker lånes bare ut sammen med flytevest, padleåre og nødvendig redningsutstyr som pumpe og årepose. Det forventes at du som vil låne klubbens utstyr har lest klubbens HMS-plan og følger klubbens "Padlevett".

Det utarbeides egne regler for lån av ulike typer utstyr som låner må sette seg inn i. Disse reglene ligger på klubbens hjemmeside.

Klubben har ikke forsikring som dekker bruk av kajaker eller tap av utstyr. Du må selv erstatte utstyr som er tapt eller ødelagt mens du har lånt det.

I klubbens lokaler kan du reservere kajakk. For å fullføre reserveringen må nødvendig informasjon fylles ut.

Klubbens utlån baserer seg på tillit og selvbetjening. Utstyret skal returneres i god stand og rengjøres for sand, jord, saltvann etc. Meld fra om evt. mangler på utstyret straks.

Kajakker lånes fortrinnsvis ut for dagsturer. Utlån over flere dager kan gjøres unntaksvis, og må avtales spesielt. Aktiviteter i klubbregi har fortrinnsrett på bruk av kajakker.

Kravet om våttkort er en sikkerhet for at du behersker de elementære sikkerhetsferdighetene som er nødvendig for å padle trygt. Dette er en del av SKKs sikkerhetsrutiner som skal forhindre at ulykker inntreffer og sikre oversikt over hvem som låner klubbens utstyr.

Det er viktig at du som låner klubbens utstyr følger disse rutinene.

Klubbaktiviteter

Klubbaktiviteter står omtalt på klubbens hjemmeside. Disse aktivitetene har en ansvarlig som er utpekt av klubben. Klubbaktivitetene skal også ha en forhåndsbeskrivelse av aktivitetens karakter, samt krav til deltakernes ferdigheter. Padlevett skal følges.

Klubben har faste turer en ettermiddag pr. uke i vår/ sommerhalvåret. De fleste turene starter fra klubblokalet. Andre klubbturet ut over de faste turene legges ut på klubbens hjemmeside.

Klubben kan også arrangerer andre aktiviteter. Det kreves i tilfelle en god forhåndsbeskrivelse av aktivitetens karakter, samt klare krav til deltagerne og en godkjent ansvarlig.

God organisering og grundig risikovurdering er spesielt viktig på slike turer. Klubben står ikke til ansvar for aktiviteter som ikke er i klubbens regi.

Kurs

Klubben arrangerer kurs i Norges padleforbunds våttkortstige. Disse kursene følger NPFs krav til HMS og til innhold. Du finner mer informasjon om NPFs kursstige på www.padling.no. SKK prioriterer grunnkurs og intro-kurs for å gi nybegynnere og klubbmedlemmer et godt grunnlag for sikker padling og mulighet for å videreutvikle seg som padlere.

8. Internkontrollsystem

Det er styret i SKK som er ansvarlig for et velfungerende internkontrollsystem.

Rapportering av uønskede hendelser

Søgne Kajakklubb ønsker en kultur for læring enten det dreier seg om ulykker, skader eller andre hendelser som kunne ha ført til skade eller ulykke.

Det oppfordres til å rapportere alle slike hendelser på skjema til styret i klubben, se vedlegg med episodeskjema.

Rapporterte hendelser skal gjennomgås og vurderes snarest mulig for å se om det er grunnlag for presiseringer eller endringer i klubbens internkontrollsystem (HMS). Rapporterte hendelse skal senest vurderes på evalueringsmøte av årets aktiviteter.

Kompetansekrav til kurs- og turledere

Før en kurs- eller turleder settes opp med en aktivitet, må styret ha tilgang til følgende skriftlige dokumentasjon:

- Riktig kompetansenivå i NPF kursstige - kursdatabasen.
- Deltakelse på Vårpuss i inneværende eller foregående sesong- (eller noe tilsvarende som godkjennes av styret).
- Førstehjelpskurs som inkluderer hjerte-lunge-redning - (kursbevis/deltakerliste).
- Politiattest - dette gjelder kun for de som skal jobbe med aktiviteter spesielt rettet mot barn og unge.

9. Mål for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsarbeidet (HMS)

Søgne Kajakklubb ønsker å fremme sikker padling og positive padleopplevelser.

Formålet med HMS-planen er å utvikle klubbens og medlemmenes kompetanse på sikker padling og positive padleopplevelser, samt forhindre ulykker og død gjennom et systematisk HMS-arbeid.

HMS-planen har også til hensikt å synliggjøre informasjon om klubbens aktiviteter slik at medlemmene settes i stand til å vurdere sikkerheten ved disse og eventuelt sikre seg mot fare, samt å dokumentere klubbens internkontrollsystem.

10. Bakgrunn for Helse-, Miljø-, Sikkerhetsarbeidet (HMS)

Lov om produktkontroll og Internkontrollforskriften gjelder også for frivillige organisasjoner som Søgne Kajakklubb. Det innebærer at klubbens aktiviteter må organiseres slik at vi overholder bestemmelser i lover og forskrifter. I praksis innebærer dette at vi må ha en plan for HMS-arbeidet i klubben, og en plikt til systematisk internkontroll. Klubben må kartlegge mulige farer og gjøre en risikovurdering av tjenesten før den tilbys.

Produktkontrollloven pålegger oss 4 generelle plikter:

1. Å gi informasjon til medlemmer og deltagere
2. Å ha tilstrekkelig kunnskap og kompetanse til forsvarlig gjennomføring
3. Å vise aktsomhet
4. Å gjennomføre risikoreduserende tiltak

Internkontrollforskriften utdyper dette og stiller noen mer konkrete krav til Søgne kajakklubb:

1. Sette mål for Helse, Miljø og Sikkerhets-arbeidet i klubben
2. Ha oversikt over ansvars- og oppgavefordeling
3. Kartlegge farer, vurdere risiko, lage planer og iverksette risikoreduserende tiltak.
4. Ha rutiner for å avdekke, rette opp og forebygge brudd på krav og retningslinjer

5. Ha systematisk oppfølging av internkontrollen for å sikre at den fungerer i praksis.

Vedlegg 1: Sjekkliste for risikovurdering ROS analyse/ Episodeskjema for varsling av hendelser

Vedlegg 2: Padlevett

Vedlegg 3: Beskrivelse av stjernesystemet

Revidert og godkjent på styremøte i SKK 29.10.2025