HAVKAJAKK · RISIKOVURDERING

Kveldstur for nybegynnere

Torsdag 18. juni 2026 kl. 18.00–21.00 · Steinvika, Ålesund (Møre og Romsdal)

LEDER AV AKTIVITET	DELTAKERE	VARIGHET	DISTANSE
Ingrid Solberg	**6 planlagt** **6 har signert**	**3 timer**	**9 km**

HVIS NOE SKJER	LANDKONTAKT	LEDER AV AKTIVITET
112 · VHF 16 · 113 · 120	**Per Hansen (klubbvakt)** **400 00 000**	**Ingrid Solberg** **400 00 001**

KORT FORTALT

8 farer er vurdert: 2 grønne, 6 gule, ingen røde. Størst risiko: Påkjørt av større fartøy i leia (gul). Tiltak: se fare 4 under Farer og tiltak. Varslet vind ved start: 4,1 m/s fra vest.

SAMLET RESTRISIKO · 8 FARER

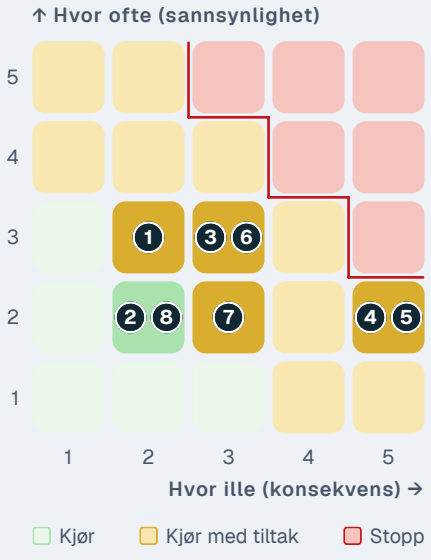
Må overvåkes

Etter tiltak er 6 av 8 farer akseptable, og 2 må overvåkes. Følg med underveis og vær klar til å snu.

- 4 Påkjørt av større fartøy i leia
- 5 Kuldesjokk ved velt i kaldt vann

FØR TILTAK — **0** røde · **6** gule · **2** grønne

ETTER TILTAK — **2** må overvåkes · **6** akseptable



SNU- OG STOPPKRITERIER

VIND	Varslet middelvind over 8 m/s	**Vi starter ikke**
VIND	Middelvind over 6 m/s ved holmene Ingen kryssing: gruppa padler tilbake langs land i le	**Vi snur**
SJØ	Bølger over 1 m eller brytende sjø på ruta	**Vi snur**
GRUPPA	Noen blir kald, sliten, sjøsyk eller redd	**Vi går i land**

Vær og tidevann

Værvarsel fra Meteorologisk institutt, tidevann fra Kartverket · hentet tor. 18. juni kl. 15.42

VÆR
15,8 °C
Lettskyet
13,6–15,8 °C under turen

VIND
4,1 m/s
Fra V · lett bris
4,1–5,6 m/s under turen

NEDBØR
0,0 mm
Kl. 18.00–19.00
Opphold under turen

TIDEVANN · ÅLESUND · CM OVER SJØKARTNULL

Turen 18.00–21.00 · **Lavvann kl. 20.40 underveis**



Stjerner

Slik det sto ved signering

I DAG	VIND	SJØGANG	FARVANN
★★★☆☆	★★★☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
3 stjerner	**3 stjerner**	**2 stjerner**	**2 stjerner**
Det mest krevende avgjør	5,6 m/s · laber bris	Bølger 0,4 m · smul sjø	Skjermet: indre skjærgård

LEDEREN	Videregående: kan lede gruppe på inntil 3 stjerner.
HJELM	Brukes fra 3 stjerner.

Stjernesystemet for hav, der én stjerne er enklest: det mest krevende av vind, sjøgang og farvann avgjør. Losled sier fra når stjernene går over kursets eller lederens stjerner. Avgjørelsen er lederens.

Lederens vurdering Båttrafikk: lite (2 av 5) · turen passer gruppa: godt (2 av 5) · gruppas nivå: uten kurs.

Krav til deltakerne

KOMPETANSE	Introkurs / prøvd kajakk før

UTSTYR

- Flytevest
- Tørrdrakt / våtdrakt
- Mobil i vanntett pose
- Spruttrekk
- Hjelm
- Skiftetøy i vanntett pakning

Farer og tiltak

8 farer i 3 faser · samme nummer som i risikokartet i oversikten · Ansvar og frist er angitt for 7 av 8 farer

Risiko er hvor ille × hvor ofte (konsekvens × sannsynlighet); fargen følger ruta i kartet, ikke bare tallet: død er aldri grønt. Restrisiko etter tiltak: «Akseptabel», «Må overvåkes» eller «Må reduseres ytterligere» – pila viser fra risiko til restrisiko.

HVOR ILLE 1–5	**1** Ubetydelig, lett skade **2** Mindre alvorlig **3** Betydelig **4** Alvorlig **5** Svært alvorlig, død
HVOR OFTE 1–5	**1** Usannsynlig **2** Lite sannsynlig **3** Mindre sannsynlig **4** Sannsynlig **5** Svært sannsynlig
AKSEPTKRITERIUM	Turen gjennomføres når restrisikoen etter tiltak er «Akseptabel» eller «Må overvåkes» for hver fare. «Må overvåkes»: følg med underveis og vær klar til å snu.
GRUNNLAG	Værvarsel og sjøvarsel hentet tor. 18. juni kl. 15.42 · tidevann · lederens vurdering av farvann, båttrafikk, gruppa og egen kompetanse

PÅ LAND 2 farer

1 Mangelfull utstyrssjekk før avgang

Gul · 6 → Akseptabel

Årsaksfaktor: Mennesker · Hvor ille 2 · Hvor ofte 3

Årsak	Deltakerne kommer til ulik tid, og vester og spruttrekk blir ikke kontrollert
Tiltak	Felles brief og parvis utstyrssjekk før alle går på vannet
Ansvar/frist	Turlederen, ved oppmøte kl. 17.30 – ingen går på vannet før sjekken er gjort

2 Belastningsskade ved bæring av kajakk

Grønn · 4 → Akseptabel

Årsaksfaktor: Mennesker · Hvor ille 2 · Hvor ofte 2

Årsak	Tunge kajakker bæres over steinete fjære
Tiltak	Bær to og to i håndtakene; turlederen viser løfteteknikk

TIL OG FRA VANNET 1 fare

3 Velt og skade i brenningssonen

Gul · 9 → Akseptabel

Årsaksfaktor: Miljø · Hvor ille 3 · Hvor ofte 3

Årsak	Dønning som brekker mot land kan velte kajakken ved utsett og ilandstigning
Tiltak	Sett ut i le av moloen, én og én; turlederen holder kajakken
Hvis det skjer	Hold deg i kajakken og la bølgene skyve deg inn; turlederen hjelper i land; sjekk for skader før nytt utsett
Ansvar/frist	Turlederen velger utsettsted ved oppmøte ut fra dønningen

PÅ VANNET 5 farer

4 Påkjørt av større fartøy i leia

Gul · 10 → Må overvåkes

Årsaksfaktor: Miljø · Hvor ille 5 · Hvor ofte 2

Årsak	Kryssing av trafikkert skipslei; kajakker ligger lavt og er vanskelige å se
Tiltak	Kryss vinkelrett og samlet på korteste strekning; avvent passerende fartøy; synlige farger; lyttevakt på VHF 16
Hvis det skjer	Samle gruppa og padle ut av leia mot nærmeste land; varsle fartøyet på VHF 16; ved påkjørsel: 112 og VHF 16 med posisjon
Ansvar/frist	Turlederen bestemmer når gruppa krysser

5 Kuldesjokk ved velt i kaldt vann

Gul · 10 → Må overvåkes

Årsaksfaktor: Miljø · Hvor ille 5 · Hvor ofte 2

Årsak	Sjøen holder rundt 11 °C; brå neddykking gir gisprefleks
Tiltak	Tørr- eller våtdrakt påbudt; kameratredning øves før kryssingen
Hvis det skjer	Kameratredning med en gang; få personen i tørt tøy på land; ring 113 ved nedkjøling eller svelget vann
Ansvar/frist	Turlederen, kameratredning øves før kryssingen – ellers ingen kryssing

6 Gruppa sprer seg og mister kontakt

Gul · 9 → Akseptabel

Årsaksfaktor: Mennesker · Hvor ille 3 · Hvor ofte 3

Årsak	Ulikt tempo blant nybegynnere og motvind på returen
Tiltak	Gruppa holdes samlet; samling ved hver odde; turlederen har slepeline klar
Hvis det skjer	Stopp gruppa og vent; ser dere ikke personen innen 10 minutter: ring landkontakten, deretter 112 eller VHF 16 med siste kjente posisjon
Ansvar/frist	Turlederen teller gruppa ved hver odde

7 Vinden øker utover kvelden

Gul · 6 → Akseptabel

Årsaksfaktor: Miljø · Hvor ille 3 · Hvor ofte 2

Årsak	Varselet viser vind fra vest opp mot 5,6 m/s rundt kl. 20; det gir krapp sjø ved odden
Tiltak	Kryss bare under 6 m/s, ellers hold gruppa innenfor holmene; retur langs land i le
Hvis det skjer	Avbryt kryssingen, gå inn bak holmene og i land på nærmeste strand; ring landkontakten og si ny returtid
Ansvar/frist	Turlederen sjekker varselet på nytt kl. 17.00 og ved oppmøte; over 6 m/s krysses ikke leia

8 Lensepumpe eller ror svikter

Grønn · 4 → Akseptabel

Årsaksfaktor: Utstyr · Hvor ille 2 · Hvor ofte 2

Årsak	Slitasje på klubbens utstyr
Tiltak	Utstyret er kontrollert etter klubbens sjekkliste; turlederen har reparasjonssett og reservepumpe
Ansvar/frist	Klubbens utstyrsansvarlige, kontrollert senest 17. juni

Beredskap

Nødnumre og standardprosedyre · Per fare: se «Hvis det skjer» under Farer og tiltak

112
Nødnummer – politi og redning, også på sjøen

VHF 16
Nødkanal på sjøen: DSC-knappen, så MAYDAY

113
Medisinsk nødhjelp

120
Kystradio – assistanse på sjøen

1 Kontakt nødetater

- Husk mobiltelefon / VHF
- Ring 112 (politi og redning, også på sjøen), eller VHF kanal 16: DSC-knappen, så MAYDAY
- Ring 113 (medisinsk nødhjelp)
- Ring Kystradioen: 120 (assistanse når det ikke er nød)

2 Begrens skader

- Deleger / fordel oppgavene
- Sikre området og andre deltakere
- Gruppene må holdes samlet
- Ta hensyn til hverandre

3 Livreddende førstehjelp

- Sikre frie luftveier / sjekke pust og puls
- 2 innblåsinger / 30 kompresjoner
- Ved drukning: start med 5 innblåsinger
- Stoppe alvorlige blødninger
- Fokus på hypotermi tidlig stadium (trekker seg vekk, stille, kald og inaktiv)
- Vis omsorg for tilskadekomne / sikring mot hypotermi

Turplan og landkontakt

START
18.00
Steinvika badeplass

3 timer · 9 km · 6 deltakere + leder av aktivitet

I LAND (ESTIMERT)
21.00
Steinvika badeplass

Rute	Nordover langs land til odden, samling der ca. kl. 19.00; samlet kryssing over leia ved holmene før kl. 19.30, retur langs land i le
Landkontakt	**Per Hansen (klubbvakt)** · 400 00 000 vakt@eksempel.no

Leder av aktivitet	Ingrid Solberg · 400 00 001
Turmelding	Sendt på e-post til Per Hansen (klubbvakt) torsdag 18. juni 2026 kl. 15.42. Kommer det ikke beskjed om at alle er i land innen torsdag 18. juni kl. 22.00, ringer landkontakten turlederen.

Deltakere

6 har signert ansvarserklæringen

NAVN	FØDT	VÅTTKORT	SIGNERT
Ola Hansen ola@eksempel.no	14.05.1990	VK-10234	ons. 17. juni 20.14
Nina Berg nina@eksempel.no	02.11.1988	—	ons. 17. juni 21.03
Amir Haddad amir@eksempel.no	21.02.1995	VK-11870	tor. 18. juni 08.47
Sofie Lie sofie@eksempel.no	30.07.2001	—	tor. 18. juni 12.30
Jonas Eide jonas@eksempel.no	09.03.1979	VK-09412	tor. 18. juni 16.55
Mari Dahl mari@eksempel.no	18.12.1993	—	tor. 18. juni 17.41

Hver deltaker har bekreftet ansvarserklæringen og signert digitalt med fullt navn. Tidspunkt er registrert automatisk. Ansvarserklæringen versjon 2026-11-06: frivillig deltakelse, reell risiko, følge leders instruksjoner og si fra om alt som påvirker sikkerheten. Teksten hver deltaker så, ligger i Losled.

Signatur og dokumentkontroll

VURDERT OG SIGNERT AV

Ingrid Solberg

Leder av aktivitet

Signert i Losled torsdag 18. juni 2026 kl. 15.42

- ✓ Ingrid Solberg bekreftet ved signering at eget utstyr er kontrollert (egenerklæring).

Forseglet

Vurderingen ble låst og forseglet ved signering. En rettelse blir en ny versjon, og denne versjonen blir liggende uendret.

Ikke en e-signatur med BankID; bevisverdien ligger i innholds-hashen og i det som er lagret i Losled.

Dokument-ID	3F2A9C41-6D0E-4B7A-9C55-0E8D1A2B7F10
Versjon	1
Signert av	Ingrid Solberg
Utskrevet	18.06.2026 kl. 17.45
Forseglingen dekker	Turen, farene med tiltak og restrisiko, vær- og tidevannsvarselet, kravene til deltakerne, ansvar, frist og kommentar per fare, «hvis det skjer», assistentene og stjernene, turplanen, snu- og stoppkriteriene og signaturen slik de var ved signering – ikke deltakerlisten og standardprosedyren under Beredskap. Standardprosedyren tegnes fra koden ved utskrift.
Kontroll	Eksempel Kajakklubb kan kontrollere hash og versjon i Losled
Originalen	ligger i Losled (krever innlogging)
Innholds-hash (SHA-256)	7206b0ac 54f509ce 6d7f4c35 d29c81e5 11bab628 50b2fa4d 420c48ef 0e882a83

Risikokartet er et kommunikasjonsverktøy; vurderingen står i ordene under Farer og tiltak.

Lovgrunnlag: produktkontrolloven § 3 og internkontrollforskriften § 5 krever at den som tilbyr kurs, turer, utlån eller utleie til andre – betalt eller gratis, også frivillige klubber – kartlegger farene ved aktivitetene, vurderer risikoen, setter inn tiltak og dokumenterer det skriftlig. Dette dokumentet er en slik vurdering av én aktivitet; loven krever ikke et eget dokument for hver tur.

En utskrift er en ukontrollert kopi, gyldig på utskriftsdatoen.

På dagen

Fylles ut for hånd – ikke i forseglingen. En håndskrevet signatur her er ikke Losleds signering.

Vær og sjø sjekket på nytt kl. _____

Briefing ved oppmøtet kl. _____

Briefing holdt av _____

Beslutning ☐ Gå som planlagt ☐ Endret rute ☐ Avlyst

Deltakere som møtte _____

Av påmeldte _____

Signatur _____