

Risikovurdering (ROS)

For én tur eller kursdag — kajakk og padling. Basert på NPFs risikoregister og 5×5-matrise.

01 — TUREN

Turinformasjon

DATO	TIDSROM	STED / FARVANN
RUTE OG ALTERNATIVE LANDINGSSTEDER		
ANSVARLIG LEDER		ANTALL DELTAKERE / LEDERE
VÆR, VIND, SJØ OG VANNTEMPÉRATUR		

02 — MATRISEN

NPFs 5×5-risikomatrise

SANNSYNLIGHET ↓ / KONSEKVENSS →	K1	K2	K3	K4	K5
S5 · Svært sannsynlig / kontinuerlig	Gul	Gul	Rød	Rød	Rød
S4 · Sannsynlig / periodevis	Gul	Gul	Gul	Rød	Rød
S3 · Mindre sannsynlig / enkelthendelser	Grønn	Gul	Gul	Gul	Rød
S2 · Lite sannsynlig / enkelt tilfelle	Grønn	Grønn	Gul	Gul	Gul
S1 · Usannsynlig / ingen tilfeller	Grønn	Grønn	Grønn	Gul	Gul

Konsekvens: K1 ubetydelig, lett skade · K2 mindre alvorlig · K3 betydelig · K4 alvorlig · K5 svært alvorlig, død. Klassen slås opp i matrisen — ikke regnet ut fra K×S. Død (K5) er aldri grønn.

Farer, vurdering og tiltak

Farene er NPFs baseline for havpadling, med NPFs forslag til tiltak. Stryk det som ikke gjelder, sett K og S for dagens forhold, og legg til lokale farer nederst.

FARE OG ÅRSAK	TILTAK	K	S	KLASSE
MENNESKER				
Fysisk skade ved håndtering og padling Mangelfull gruppekontroll/ledelse; personer og utstyr støter borti hverandre; løfting og bæring av kajakk kan gi ryggskader, strekk eller brokk; skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	Padler ikke for nær hverandre; løfting og bæring av kajakk inngår i opplæringen (rammeplanen); kursleder er et godt øvingsbilde og har oversikt over teknikken som undervises	_____	_____	_____
Deltaker eller kursleder i for dårlig fysisk form Mangelfull trening; deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset; kursleder er ikke i fysisk eller mental stand til å holde kurset	Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre kurset (se risiko: medisinsk tilstand); kursleder vurderer egen form før kurs og gjennomfører NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom	_____	_____	_____
Person i vannet uten at kursleder ser det Mangelfull gruppekontroll/ledelse; deltaker liggende i vannet eller opp ned i kajakken uten at kursleder ser det	Adekvat opplæring og kontinuerlig gruppeoversikt hos kursleder	_____	_____	_____
Nedkjøling som følge av manglende oppfølging Mangelfull gruppekontroll/ledelse; kursleder følger ikke opp deltakerne; mangelfull bekledning	Kursleder følger opp deltakerne kontinuerlig; varme klær, varm drikke og overlevelsespose tilgjengelig; ring etter hjelp ved behov	_____	_____	_____
Medisinsk tilstand (diabetes, hjertefeil, etc.) Oppstått sykdom hos kursleder kan hindre forsvarlig kursledelse; deltaker er ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder melder fra dersom han/hun ikke er i stand til å gjennomføre kurset; deltaker melder fra til kursleder ved tvil og vurderer deltakelse sammen med kursleder; kursleder informerer om hvilke krav kurset stiller	_____	_____	_____
UTSTYR				
Fysisk skade ved feil bruk av utstyr Feil bruk av utstyr	Opplæring i bruk av utstyr — både hos kursleder og deltaker	_____	_____	_____
Person i vannet eller fast i kajakken Mangel på godkjent flytevest; deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken (for hardt spruttrekk, sko/snøring som setter seg fast i fothvilere, for liten cockpit, få eller ingen holdemuligheter i kajakken)	Godkjent flytevest på alle deltakere; spruttrekk som sitter løst; ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere; stor cockpit («keyhole»); kajakk med dekkstau man kan holde seg i	_____	_____	_____
Nedkjøling på grunn av mangelfull bekledning Mangelfull bekledning	Deltakerne har tilstrekkelig bekledning vurdert etter aktivitet, årstid og ferdighetsnivå (skal det svømmes mye, må mer klær på); kursleder har opplæring i riktig bekledning i henhold til årstid	_____	_____	_____
MILJØ				
Fysisk skade fra omgivelser og annen trafikk Glatt fjell og/eller brygge (bruddskader, hjernerystelse); vind og bølger kan drive padlere på stein/fjell eller i hverandre; dunke hodet i bunnen ved velt; påkjørsel fra annen trafikk eller ved dårlig sikt; solbrenthet	Unngå utsatte områder; turen legges til farvann tilpasset gruppens ferdighetsnivå — guiden vurderer forholdene fortløpende; unngå områder med tett trafikk eller påkjørselsfare ved dårlig sikt; bruk solkrem	_____	_____	_____

Drukning etter avdrift til ubehersket farvann

Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker

Kursleder vurderer forholdene kontinuerlig slik at verken gruppa eller enkelt deltakere driver inn i uønskede områder

Nedkjøling fra kaldt vær eller kaldt vann

Kaldt vær; kaldt vann

Kursleder vurderer bekledning i forhold til vær og vanntemperatur

Medisinsk tilstand forsterket av miljøendring

Noen medisinske tilstander kan forsterkes når miljøet endrer seg (kaldere eller varmere); f.eks. trenger diabetikere energi raskere når aktiviteten øker

Informasjon om aktiviteten og forventede forhold, slik at deltakeren er best mulig rustet til å delta i avgjørelser om egen kursdeltakelse

LOKALE FARER

04 — BESLUTNING**Restrisiko og go/no-go**

Restrisiko etter tiltak:

☐ Akseptabel ☐ Må overvåkes ☐ Må reduseres ytterligere

Beslutning:

☐ Gjennomføres som planlagt ☐ Gjennomføres med endringer ☐ Avlyses / utsettes

ENDRINGER OG MERKNADER

DATO OG KLOKKESLETT

SIGNATUR ANSVARLIG LEDER

GJØR DET DIGITALT

I Losled foreslås farene ut fra turtype og forhold, vær og tidevann hentes automatisk, risikoklassen regnes ut og vurderingen lagres som signert PDF — på under 90 sekunder fra mobilen. [Prøv gratis på losled.no](#)