GRATIS MAL

Risikovurdering (ROS)

For én tur eller kursdag. Vanlige farer for havpadling og en 5×5-matrise.

1 · Turen

Turinformasjon

Dato	Tidsrom	Sted / farvann	Ansvarlig leder

Rute og alternative landingssteder

Antall deltakere / ledere

Vær, vind, sjø og vanntemperatur

Utarbeidet av (fullt navn og rolle)

Gjennomgås på nytt (dato)

2 · Matrisen

5×5-risikomatrisen

Sannsynlighet ↓ / Konsekvens →	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.

Slik bruker du malen

1. Skriv ut én mal per tur eller kursdag.
2. Stryk farer som ikke er relevante, og legg til lokale farer i de tomme radene.
3. Sett konsekvens (K) og sannsynlighet (S) fra 1 til 5 og slå opp klassen i matrisen.
4. Skriv tiltak for alt som er gult eller rødt, og vurder restrisikoen.
5. Dater og signer før dere legger fra land, og ta vare på skjemaet.

3 · Farer

Farer, vurdering og tiltak

Farene er et utgangspunkt for havpadling, med 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 1–5	S 1–5	Klasse
Mennesker				
Skade ved bæring, løft og padling Gruppa padler for tett, og folk og kajakker treffer hverandre; tunge løft kan gi vondt i ryggen eller brokk; feil padleteknikk belaster skuldrene	Hold avstand på vannet; vis hvordan kajakken løftes og bæres; vis riktig teknikk og rett opp underveis			
Deltaker eller leder er ikke i form til turen Deltakeren har for lite trening for det turen krever; lederen er sliten, syk eller ikke mentalt til stede	Si tydelig på forhånd hva turen krever; tilpass lengde og tempo til den svakeste i gruppa; lederen vurderer egen form før start og holder kompetansen ved like med jevnlig øving			
Noen ligger i vannet uten at lederen ser det Gruppa er spredt, og lederen har ikke oversikt; en deltaker velter eller henger opp ned i kajakken uten at noen merker det	Tell hodene ofte og hold gruppa samlet; plasser lederen der alle kan ses; avtal tydelige signaler og øv på redning før gruppa drar ut			
Deltaker blir nedkjølt uten at det fanges opp Lederen følger ikke med på hvordan den enkelte har det; deltakeren sier ikke fra selv; for lite klær	Spør og se etter tegn på kulde hele veien; ha ekstra varme klær, varm drikke og overlevelsespose lett tilgjengelig; gå i land i tide, og ring etter hjelp ved behov			
Sykdom eller medisinsk tilstand hos deltaker eller leder Kjent sykdom som diabetes, hjertefeil eller epilepsi kan slå ut underveis; deltakeren har ikke sagt fra om tilstanden; lederen blir syk og kan ikke lede gruppa	Spør om helse og medisiner før start; vurder sammen om det er forsvarlig å delta; si tydelig hva aktiviteten krever; ha en plan for hva gruppa gjør hvis lederen faller fra			

Fare og årsak	Tiltak	K 1–5	S 1–5	Klasse
Utstyr				
Skade fordi utstyret brukes feil Deltakeren kjenner ikke utstyret; vest, spruttrekk eller åre er feil tilpasset eller brukt feil	Vis bruken av utstyret før avreise; sjekk utstyret til hver deltaker; lederen kjenner utstyret gruppa bruker	———	———	———
Fast i kajakken, eller i vannet uten flytevest Deltakeren mangler godkjent flytevest eller har den dårlig festet; spruttrekket sitter for hardt; sko eller snorer henger seg fast; cockpiten er for trang; ingenting å holde i på kajakken etter en velt	Alle bruker godkjent flytevest som er riktig justert; øv på å komme ut av kajakken; bruk spruttrekk som er lett å løse ut; unngå sko med snøring; velg kajakker med romslig cockpit og dekkstau å holde i	———	———	———
Nedkjøling på grunn av for lite klær Deltakeren har kledd seg etter lufta, ikke etter vannet; klærne varmer ikke når de blir våte	Gå gjennom bekledningen før start, ut fra årstid, vanntemperatur og hvor mye gruppa skal i vannet; ha ekstra klær tilgjengelig; lederen vet hva som er riktig bekledning gjennom året	———	———	———
Miljø				
Skade fra omgivelsene eller annen trafikk Glatte svaberg og brygger kan gi brudd eller hodeskade; vind og bølger presser padlere mot land eller mot hverandre; hodet kan treffe bunnen ved velt; båter ser ikke kajakker, særlig i dårlig sikt; sterk sol	Velg rute og landingssteder uten unødvendig eksponering; legg turen til farvann som passer ferdighetene i gruppa, og vurder forholdene fortløpende; hold avstand til tett båttrafikk, og vent på land når sikten er dårlig; bruk solkrem	———	———	———
Drukning etter avdrift ut på farvann gruppa ikke mestrer Vind eller strøm tar en deltaker eller hele gruppa ut fra land; deltakeren klarer ikke å padle tilbake	Følg med på vind og strøm gjennom hele turen; hold gruppa samlet, og snu eller gå i land i tide; ha slepeline og bruk den tidlig	———	———	———
Nedkjøling i kaldt vær eller kaldt vann Lav vanntemperatur eller kald vind; lang tid i vannet etter velt	Sjekk vanntemperaturen, og velg bekledning etter den; kort ned øvinger i vannet når det er kaldt; få våte deltakere raskt opp og inn i varme klær	———	———	———
Helsetilstand som forverres av kulde, varme eller anstrengelse Kulde, varme eller mer aktivitet enn vanlig kan forverre en tilstand; for eksempel kan en diabetiker trenge energi raskere	Fortell på forhånd hvilke forhold og hvor mye aktivitet som er ventet; la deltakeren selv være med på å vurdere om det er forsvarlig; ta med ekstra mat og drikke	———	———	———

Fare og årsak	Tiltak	K 1–5	S 1–5	Klasse
Lokale farer				

4 · 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

Gått gjennom med deltakerne på land (kl./signatur)

Gjør det digitalt

I Losled foreslås farene ut fra turtype og forhold, vær og tidevann hentes automatisk og risikoklassen slås opp i matrisen. Du går gjennom og bekrefter hver fare før du signerer på mobilen, og den signerte vurderingen låses og kan skrives ut som PDF når du vil. **Prøv gratis på losled.no**

Versjon 2026-11-13 · ny versjon: losled.no/gratis-maler/risikovurdering-kajakk