

Generell risikovurdering Elv

Kongsberg Padleklubb



GENERELT

Padling, og spesielt elvepadling, er en risikosport, og faren for at uønsket hendelse kan skje er alltid til stede. Sikker elvepadling handler om erfaring, ferdigheter, utstyr og forebyggende/risikoreducerende tiltak.

RISIKOMOMENTER

Klubbens hovedaktiviteter er forbundet med risiko. En egen risikovurdering for noen sentrale aktiviteter knyttet til klubbens aktiviteter er skilt ut i et eget vedlegg. Faremomenter, årsaker og tiltak listet opp i denne risikovurderingen må betraktes som et generelt grunnlag for vår aktivitet, men kan ikke under noen omstendighet antas å være komplett. Medlemmene oppfordres å gi løpende tilbakemeldinger til klubbens HMS-utvalg, slik at en større erfaringsdatabase kan bygges over tid.

I alle tilfeller må enhver aktivitet innenfor klubbens regi inkludere en egen risikovurdering knyttet spesielt til den aktuelle aktiviteten.

I tillegg til nevnte risikovurdering (Vedlegg 3) er noen andre aktuelle forhold omtalt under.

Velt og svømming

Å velte kajakken og deretter svømme er en av de meste sentrale risikomomentene i elvepadling. Årsaken kan være velt på/i bølger, strømskiller, en stein eller formasjoner i elva. Faremomenter kan være personskader, bli sitte fast i båten eller ikke få rullet båten opp igjen. Ved svømming risikerer en nedkjøling, utmattelse, fastkiling og i verste utfall drukning.

Nedkjøling (hypotermi)

Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge. Temperaturen i vær og vann er kaldt, selv om sommeren. Nedkjøling svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig. Dersom en person eksponeres for nedkjøling over et lengre tidsrom vil indikasjoner på hypotermi være ukontrollert skjelving, redusert styrke, problemer med koordinasjon, problemer med å snakke eller apati.

Vannføring

Vannføring (vannpress) må vurderes før hver padletur. Høy vannføring og stort vannpress er ikke nødvendigvis et faremoment. Flere av elvene i Norge er avhengig av flom for å kunne padles. Imidlertid kan for høy vannføring skape formasjoner som kan utgjøre en risiko. Lengden på eventuelle svømminger øker normalt ved høy vannføring.

Det er viktig å innhente informasjon om vannstand fra vannmåler (om mulig) før padleturen og vurdere dette opp mot tidligere erfaringer til gjeldende elv. Ved økt risiko knyttet til vannføring bør det foretaes en spesiell risikovurdering, og samtidig vurderes om gruppens sammensetning gjør den egnet til å gjennomføre turen.

Underspylinger

Underspyling skapes når vannet i elva strømmes inn under stein eller fjell med overheng. I de tilfellene der svømmere kan bli sittende fast under vann, utgjør underspylte steiner og fjell et risikomoment.

Generell risikovurdering Elv

Kongsberg Padleklubb



Blokkeringer

Blokkeringer er en fellesbetegnelse for hindringer i elva. Den mest vanlige formen for blokkeringer er steinblokker. Blokkeringer kan også være trær, wire, stolper/pæler eller brukar. Momentene utgjør en risiko i de tilfellene det er fare for at båten eller svømmer kan kile seg fast, at blokkeringen er underspylt, eller at svømmer og/eller båten kan bli presset fast på oppstrøms siden av en blokkering.

Valser

Valser oppstår når vann renner over en hindring og det skapes tilbakeskylt i bunnen av vannfallet. Valser er kun farlige i de tilfellene de har nok kraft til å holde en svømmer. Farlige valser karakteriseres ofte ved at de har kraftige tilbakeskylt eller at strømmen trekker svømmeren mot midten av valsa. Gjennom erfaringlærer man seg å skille mellom farlige og ufarlige valser. Padlere som ikke har denne erfaringen bør styre unna kraftige valser.

Vannfall og sklier

Det er økt risiko knyttet til padling i elver med vannfall og sklier. Høyden på fallet/sklia, ved siden av om det er blokkerte, i hvilken grad det er en valse i bunnen og i hvilken grad formasjonene er underspylte.

Kraftverk, demninger og konstruksjoner

Demninger og kartverk skaper faremomenter i elva. Uavhengig av høyde skaper demninger valser som ikke har noen utgang. Ofte er den eneste måten å svømme ut av slike valser å svømme under tilbakeskyllet. Inntak av vann til turbinene utgjør et annet faremoment tilknyttet kraftverk. Man bør derfor utvise stor forsiktighet i forhold til demninger og kraftverk.

Rester etter konstruksjoner (tømmerenner/demninger og lignende.) kan inneholde synlige og usynlige farer, for eksempel utstikkende armeringsjern. Vurder om det skal bæres rundt, ofte bæres det rundt slike punkter.

Avstand, assistanse, varsling

Avstand til varsling, hjelp og tilgjengelighet i tilfelle ulykker er viktige faktorer ved elvepadling.

Risiko ved bæringer

Ofte er transport av personer og/eller utstyr langs elvebredden nødvendig, enten i sammenheng med synfaringer eller bæringer rundt punkter eller for å starte eller avslutte turen. Dette kan medføre risiko for fall. Utøvere bør sikre seg og utstyr på tilstrekkelig måte ved bæringer.

Tilstrekkelig kunnskap om taubruk er viktig.

Ved planlegging av turer som kan inneholde punkter med usedvanlig krevende adkomst eller bæring, er det viktig å informere deltakerne om dette i god tid, slik at deltakere som ikke føler seg skikket til dette kan trekke seg fra turen.

SIKKERHET OG UTSTYR

Utstyr er med på å bestemme hvilke sikkerhetstiltak som teknisk sett kan gjennomføres ved padling i elv. Uavhengig av vanskelighetsgrad på elva som skal padles, benyttes følgende sikkerhetsutstyr:

Generell risikovurdering Elv

Kongsberg Padleklubb



Hjelm

Hjelm som er laget for elvepadling. Hjelmen bør sitte godt på hodet, være godt polstret på innsiden og beskytte vitale deler av hodet. Med vitale deler av hodet menes tinning, øre-regionen, pannen og bakhodet.

Redningsvest

Redningsvest om er godkjent for elvepadling, som gjør at den har nødvendig oppdrift for å svømme i stryk. Vesten beskytter også kroppen mot slag og støt i elva.

Kasteline

Kasteline for å kunne redde svømmere fra land. Lina må minimum være 15 meter lang, og kan med fordel være på 18 eller 20 meter. Taueline for å kunne taue svømmere og utstyr til land. Lina bør være så lang at den går klar av bakenden på tauerens kajakk. Lina bør også være elastisk slik at den legger seg inntill overkroppen under padling, og dermed ikke henger seg fast i greiner og stein under padling. Det er essensielt at lina har en utløsermekanisme, slik at taueren raskt kan løse ut svømmeren.

Førstehjelpsutstyr

Førstehjelpsutstyr for å kunne behandle eventuelle skader under padling. Du bør ha med plaster, sportstape, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Må pakkes i tørrpose.

Sikkerhetsutstyr

I elver som har momenter med høy konsekvensfaktor er ofte mer sikkerhetsutstyr nødvendig, som for eksempel karabinkroker, slynger, trinser og årekrok. Det er essensielt at den enkelte elvepadler er kompetent til å bruke sikkerhetsutstyret, for å ivareta egen og andres sikkerhet. Mobiltelefon bør også være på elva (NB! Kan gi falsk trygghet).

Ved siden av sikkerhetsutstyr bør følgende utstyr benyttes ved padling på elv:

Kajakk

Padleren bør padle en kajakk som er tilpasset padlerens størrelse og ferdigheter, i tillegg til å være tilpasset elva som skal padles.

Ved padling i bratte elver (creeking) bør man ha en kajakk med relativt mye volum, og eventuelt butt baug slik at den ikke kiler seg fast mellom steiner.

Lekebåt/playboat som bedrives på enklere elvestrekninger, tillater at man kan benytte kajaker som er korte og har lavt volum. Disse kajakkene har ofte flat bunn og volumet er sentrert rundt setet.

Åre

Åra bør ha en lengde og vinkling som er tilpasset padleren. I steinete elver kan det være en fordel å ha med reserveåre.

Bekledning

Padleren bør bruke klær som motvirker nedkjøling (hypotermi) ved padling og eventuell svømming. Våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprenhansker og neoprenhette er ofte nødvendig.