



Generell risikovurdering Hav

Kongsberg padleklubb

Innledning

Dette dokumentet er Kongsberg padleklubbs generelle risikovurdering for havpadling.

Dokumentet baserer seg på risikovurderingen i NPFs kurshefte i havpadling fra 2011, som er det nærmeste vi kommer en bransjestandard for havpadling. Momentene i det heftet ligger til grunn for all utdanning innen våttkortstigen.

Avvikskapitlet meldes i skjema [12 Rapport om uønsket hendelse](#).

Risikovurdering for den enkelte tur skal gjøres i skjemaet HMS for klubbturet (hav). I det skjemaet jobber en seg gjennom relevante momenter i en logisk rekkefølge, og det oppsummeres og konkluderes. Skjemaet inneholder også stjernesystemet og huskelister for turlleder og deltakere.

Risikomomenter

Gjennom erfaring blir du i stand til å vurdere risikomomenter på havet. I punktene nedenfor har vi fokusert på ulike momenter som tilfører havpadlingen risiko. Ved å forholde seg bevisst til disse punktene, kan risikoen ved havpadling reduseres drastisk.

Nedkjøling (hypotermi)

Dette er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig. Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Hvis en person er blitt nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.

Vind

Dette momentet påfører padlingen risiko på flere områder:

Over tid bygger vind bølger. Dette spiller inn på eksponeringen man er i (kapittel om Gradering).

Vinden gjør det kaldere (chill-faktor)

Vinden kan gjøre det vanskelig å padle i noen retninger (avhenger også av type kajakk og styrke hos padleren)

Strøm/bølger

Alt etter padlerens ferdighetsnivå, er det viktig å være oppmerksom på bølger og strøm. Særlig kan det bli store bølger der vinden jobber mot strømmen. Såkalte returølger (der bølgene slår direkte mott bratt fjell/brygge) kan også være vanskelige å takle i kajakk for relativt erfarne padlere.

Annen trafikk

Havpadlere er lite synlige for annen trafikk på sjøen. Derfor er det viktig å ha farger på utstyr/bekledning som kan gjøre en mest mulig synlig, eller man kan prøve å unngå leia.

Sikt

I tåke og mørke stilles andre krav både til balanse og navigering. I kombinasjon med punktet over økes risikoen ytterligere. Når det er mørkt skal kajakk eller padler i kajakken være utstyrt med hvitt lys som kan skrus på ved behov (En hodelykt er glimrende for dette bruket). Man kan også ha rundtlysende hvit lanterne.

Ulempen ved konstant rundtlysende lanterne er at de andre i gruppa mister nattsynet. Ved bruk av hodelykt kan man skru på lyset i den retningen man registrerer annen trafikk for å gjøre dem oppmerksomme på din tilstedeværelse.

Sol

Sikre deg mot å bli solbrent. Særlig er hode og skuldre utsatt. Solen reflekteres også fra vannet, og dermed forsterkes effekten. På varme dager er også tilførsel av væske viktig.

Utstyr

Riktig utstyr er viktig for sikkerheten, men kan også skape en falsk følelse av sikkerhet hvis du ikke kan bruke det! Nedenfor gjennomgår vi kort en del utstyr i forhold til sikkerhet.

Flytevest

Det finnes spesielle vester for padling, og det er viktig at du finner en som passer deg. Både når det gjelder form og vekt. Diverse lommer kommer alltid godt med – en sjokolade, solbriller eller ei lue kan komme til nytte...

Merk at det er forskjell på flytevest og redningsvest. Flytevesten holder deg kun flytende, mens redningsvesten hindrer hodet å komme under vann ved for eksempel bevisstløshet.

Spruttrekk

Spruttrekk kommer i mange varianter. Noen er designet for å ta unna for sprut som kommer fra padlingen. Disse tåler ikke at bølger skyller over dekk. Fordelen med disse er at de er lette å få av for uerfarne padlere. Disse sitter løst rundt cockpitkanten og løsner uten at padleren trenger å trekke i hempa før man kan gå ut av kajakken.

Andre trekk er designet for å tåle stor sjø som dumper ned på dekk. Disse sitter stramt rundt cockpitkanten og padleren må være erfaren for å benytte disse trekkene. Man må aktivt finne trekkehempen og dra i den før man kan gå ut av kajakken ved velt.

Taeline

Lina må være så lang at du ikke kommer nær båten du tauer. 10 meter er gunstig til de fleste formål. Lina må ha en utløsermekanisme, slik at du enkelt kan frigjøre deg hvis det skulle bli nødvendig. Taelinene kommer i en mengde utførelser, og det er greit med en som flyter og som ses godt. Det finnes mange forskjellige taueteknikker, og det er nyttig å ha gjennomgått disse på forhånd.

Hjelm

Hjelm er påkrevd ved padling i tre stjernes forhold. Årsaken er at det da kan være opp til 1,25 meter bølger. I seg selv innebærer det lav risiko, men Hjelmen bør sitte godt på hodet, og være polstret på innsiden. En lett synlig farge er heller ikke å forakte.

Førstehjelps- og reparasjonsutstyr

Med dette utstyret skal du kunne behandle skader som oppstår under padlingen. Du bør ha med plaster, renseserviett, fyrstikker, nål, sportstape, solkrem, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Pakk alt sammen i en vanntett pose.

Det kan selvfølgelig skje ting med kajakken og utstyret også, og da kan det være greit å ha: sølvtape (kan brukes til mye...), nål og tråd, multiverktøy (skrutrekker, kniv, tang og stjernetrekker) og tau/wire til ror/senkekjøll (tau kan brukes til mye – alt fra førstehjelp til tørkesnor).

Annet sikkerhetsutstyr

- Pumpe (sjekk at den flyter!)
- Årepose (enten oppblåsbar eller kloss)
- Reserveåre (todelt – festes på dekk)
- Lykt
- Kart/kompass

Havkajakk

En havkajakk må minst oppfylle følgende:

- To vanntette skott
- Dekksline rundt kajakken
- Stor cockpit

Kajakkene finnes i forskjellige bredder, lengder og skrogformer, og de blir også laget i mange forskjellige slags materialer.

Åre

Denne bør ha en lengde og vinkel som er tilpasset padleren. I havpadling er det en del som sverger til den tradisjonelle eskimoåra. Denne har ingen vridning, og svært smale åreblad. På denne måten blir vindfanget drastisk redusert. På den andre siden av skalaen har vi wing-åren, som er en ren fremdriftsåre (oftest i kombinasjon med en havracer). I mellom disse to ytterpunktene er det et utall forskjellige typer å velge mellom, både når det gjelder størrelse på bladet, og materialet den er laget av.

Den helt klart vanligste åren brukt i havpadling er den klassiske flate åren. Den er enkel å bruke og fungerer svært godt i utøvelsen av de forskjellige teknikker som inngår i havpadling.

Bekledning

Hypotermi (nedkjøling) er antagelig det farligste ved havpadling, og for å unngå dette er bekledning viktig. Tommefingerregelen er at man skal kle seg etter vanntemperaturen, og ikke etter lufttemperaturen. Selv på sommeren kan det være godt med en lett vindtett jakke. For ikke å snakke om skyggelue og solbriller! De andre sesongene stiller andre krav. Tidlig høst og sein vår kan man bruke våtdrakt. Fra sein høst til tidlig vår anbefales tørrdrakt. Da er det i tillegg viktig med godt ulltøy under. Husk at 50% av varmetapet skjer via hals og hode. En lue/neoprenhette og en hals av ull kan hjelpe godt. Hendene er ofte det største problemet: Her finnes det et utall med løsninger – alt fra hansker til såkalte muffer. Neoprenhansker må tas på mens fingrene er varme! Åpne votteløsninger og muffer er mer fleksible, fordi man da kan jobbe seg varm.

13

Gradering – stjernesystemet

Norges Padleforbund (NPF) har utarbeidet et graderingssystem for hav, basert på British Canoe Unions (BCU) stjernesystem. Vi har på ingen måte funnet opp kruttet. Vi har satt BCUs graderingssystem inn i vårt HMS system slik at det gir mening i forhold til hva vi gjør og hvordan vi utfører HMS arbeid i NPF.

Graderingssystemet er en del av en større helhet i NPFs HMS arbeid

Klare fordeler med å benytte BCU systemet med hensyn til gradering på hav er at vi enklere holder oss kalibrert med det internasjonale nivået, og dets utvikling. Samtidig gir det medlemsfordeler for oss ved at Våttkursene referer til nivåer som er internasjonalt anerkjent i forhold til deltakelse på internasjonale samlinger, kurs og turer.

Stjernesystemet tar utgangspunkt i fem stjerner, der én stjerne er det enkleste. Graderingen er eksponentiell slik at hoppet fra 1 til 2 stjerner er lite, mens hoppet fra 4 til 5 stjerner er stort.

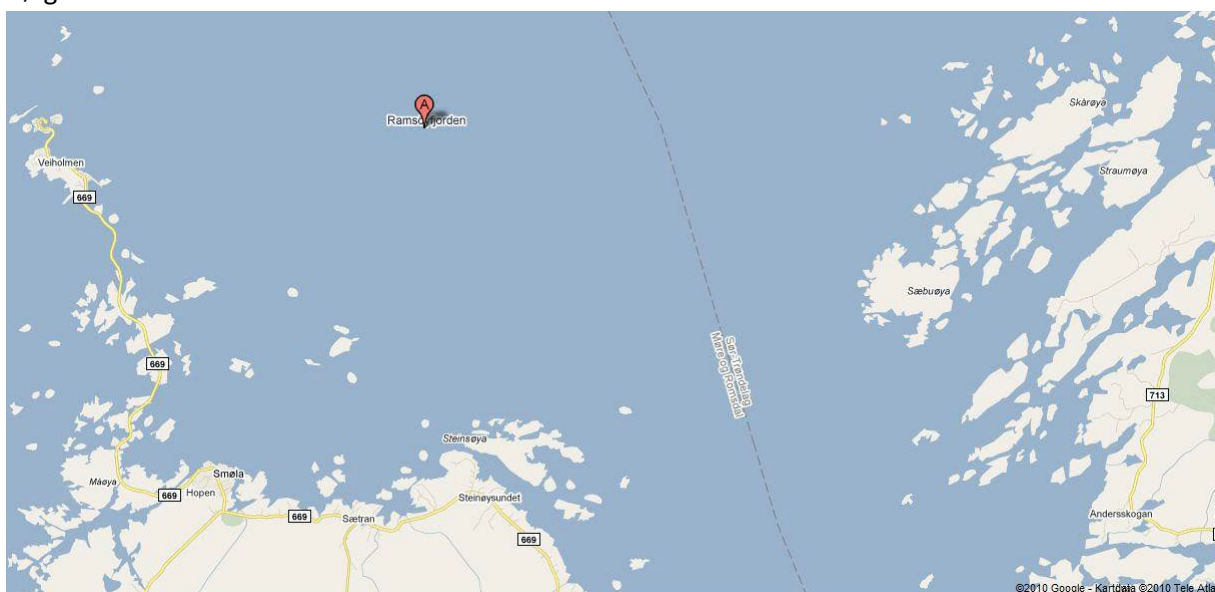
Forhold og farvann

For å få noe fornuftig ut av graderingen på havet er det hensiktsmessig å skille mellom forhold og farvann. Forhold er bølgene og draget i vannet der og da. Forhold styres av:

- Vind
- Bølger
- Brytninger / topografiske forhold på havbunnen
- Strøm
- Dønninger
- Annen trafikk

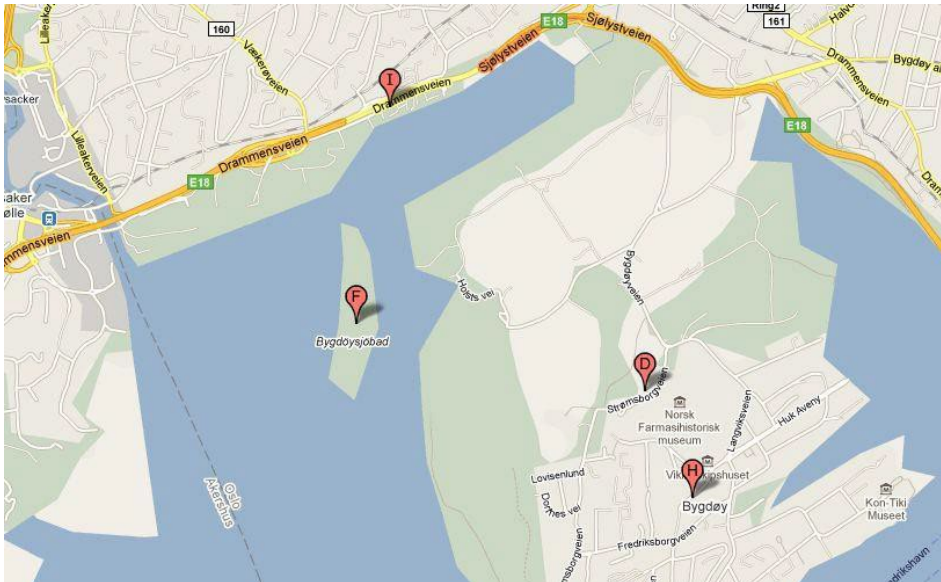
Momentenes til enhver tid sammensetting er avgjørende for hvordan graden er.

I tillegg må man på havet legge til hvilket farvann man er i. Farvannet sier noe om eksponering. Hvor utsatt er området? Dette er viktig fordi eksponeringen sier noe om potensialet av forholdene som kan oppstå her. For eksempel er potensialet for store forhold høyt om man padler en mil utenfor skjærgården på Nordvestlandet. Akkurat der og da kan havet været blikkstilte, men ved værendring vil det ikke ta lang tid før det ser ganske annerledes ut. Vinden feier over hele Nordsjøen og drar med seg vann som bygger opp bølger.



Kilde: Google Maps. Kryssing av Ramsundfjorden er meget eksponert.

Motsatt kan man si at potensialet for store bølger og brott er minimal, selv ved storm, om man oppholder seg på et lite vann eller godt innaskjærs i ei lita bukt. Vinden vil selvfølgelig gjøre det vanskelig å padle, men det er ikke farlig med tanke på risiko i forhold til faren for å drive til havs eller få store skader i brott (NB, dette eksempelet tar ikke for seg risiko forbundet med for eksempel kulde og andre faktorer). Det å drive i land har lav risiko fordi vinden har hatt liten flate på havet til å dra med seg vann og bygge opp bølger.



Kilde: Google Maps. Bestumkilen i Oslo er mindre utsatt.

I stjernesystemet og NPFs HMS arbeid legges det til grunn at momentet som vurderes som det mest utfordrende blir bestemmende for fastsetting av graderingen av det aktuelle farvannet. (Se aksepttabellen lenger ned i dokumentet.)

I tillegg til momentene som er nevnt må man ta inn følgende momenter i vurderingen av grad:

- Lufttemperatur / vanntemperatur
- Dagslys
- Tåke

For at stjernesystemet skal gi mening må vi vite hva som legges i vurderingene av de individuelle momentene og hvordan de virker sammen, samt hvor man selv står i forhold til disse.

Bruk av innsamlede data

Den første utfordringen når man skal sette dette ut i praksis er å innhente korrekte data. Hva er det du ser og kjenner? Hvor høye er bølgene? Hvor mye blåser det? Hvor mye strøm er det i området? Spiller andre faktorer inn? Denne biten kan virke grei, men viser seg veldig utfordrende for mange når man først står der. Her må det øves og skaffes mye erfaring før man med sikkerhet kan si at man treffer hver gang.

Noen data kan man innhente enkelt ved for eksempel å ta med vindmåler eller sjekke bølgehøyde på met.no.

Så må man sette momentene sammen. Hvordan virker vinden, bølgende, strømmen og så videre sammen? Kan det bli verre? Hvordan er eksponeringen? Her sier det seg selv at dersom dataene man putter inn i regnestykket er feil, blir alt galt. Et ordtak i den sammenheng som kan være hvert å huske: Shit in, shit out! Så skal man til slutt vurdere om du selv innehar kompetansen til å padle der du er, eller der du har tenkt deg.

Stjernesystemet		Krav til deltakere
*	Svært skjermet farvann. Eksempel er et lite havnebasseng eller liten bukt. Vind opp til og med Beaufort styrke 1. Flau vind, 0,3 - 1,5 m/s. Sjøgang 1. Småkruset sjø med bølger opp til 0,1 meter i snitt. Ingen strøm. Ingen annen trafikk.	Ingen
**	Skjermet farvann. Eksempel på dette er indre skjærgård. Vind opp til og med Beaufort styrke 2. Svak vind 1,6 - 3,3 m/s ved vannflaten. Sjøgang 2. Smul sjø med bølger opp til 0,5 meter i snitt. Kun små krusninger ved grunner og skjær. Svært lite strøm. Lite annen trafikk.	Grunnkurs
** *	Noe eksponert farvann. Eksempel er farvann nær land med små øyer og skjær utenfor. Vind opp til og med Beaufort styrke 4. Laber bris, 5,5 - 7,9 m/s ved vannflaten. Sjøgang 3. Sval sjø med bølgehøyde 0,5 m og 1,25 m i snitt. Små brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape litt drag i sjøen. Annen trafikk må påregnes.	Teknikkurs
** **	Eksponert farvann. Eksempel er farvann nær land uten små øyer eller skjær utenfor. Vind opp til og med Beaufort styrke 5. Frisk bris, 8,0-10,7 m/s ved vannflaten. Sjøgang 4. Noe sjø med bølgehøyde 1,25 m – 2,5 m i snitt. Brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape drag og uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes	Teknikkurs + noe erfaring. Vurderes av turleder
** ** *	Svært eksponert farvann. Eksempel er lange kryssinger i rom sjø, eller utsatt farvann langs land. Vind opp til og med Beaufort styrke 6. Liten kuling, 10,8 - 13,8 m/s ved vannflaten. Sjøgang 5 (2,5 m – 4 m). Kraftige brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape kraftig drag og kraftige, uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes.	Teknikkurs + betydelig erfaring. Vurderes av turleder

Sjøgang

Sjøgang er gjennomsnittlig høyde av bølgene. Formasjoner på sjøen bør vektlegges, mens det ikke bør legges for stor vekt på brenninger ved skjær og grunner. Generelt bør det fokuseres på de høyeste bølgende, og anslå snitthøyden for disse.

	Navn (NOR)	Høyde	Navn (ENG)
0	havblikk	0 m	calm (glassy)
1	småkruset sjø	0 - 0,1 m	calm (rippled)
2	smul sjø	0,1 - 0,5 m	smooth (wavelets)
3	svak sjø	0,5 - 1,25 m	slight
4	noe sjø	1,25 - 2,5 m	moderate
5	mye sjø	2,5 - 4 m	rough
6	høy sjø	4 - 6 m	very rough
7	svært hav	6 - 9 m	high
8	veldig opprørt hav	9 - 14 m	very high
9	overordentlig opprørt hav	over 14 m	phenomenal

Kilde: met.no

Tabellen viser effekten av vindstyrkene på sjøen ved de forskjellige [beaufortstyrkene](#).

Beaufort	Benevnelse	m/s	Knop	Virksomheter på sjøen
0	Stille	0,0-0,2	0-1	Sjøen er speilblank (havblikk).
1	Flau vind	0,3-1,5	1-3	Vindretning sees av røykens drift.
2	Svak vind	1,6-3,3	4-6	Små korte, men tydelige bølger med glatte kammer som ikke brekker.
3	Lett bris	3,4-5,4	7-10	Småbølgene begynner å toppe seg, det dannes skum, som ser ut som glass. En og annen skumskavl kan forekomme.
4	Laber bris	5,5-7,9	11-16	Bølgene blir lengre, endel skumskavler.
5	Frisk bris	8,0-10,7	17-21	Middelstore bølger som har mer utpreget langstrakt form og med mange skumskavler. Sjøsprøyt fra toppene kan forekomme.
6	Liten Kuling	10,8-13,8	22-27	Store bølger begynner å danne seg. Skumskavlene er større overalt. Gjerne noe sjøsprøyt.
7	Stiv kuling	13,9-17,1	28-33	Sjøen hopper seg opp og hvitt skum fra bølgetopper som brekker, begynner å blåse i strimer i vindretningen.
8	Sterk kuling	17,2-20,7	34-40	Middels høye bølger av større lengde. Bølgekammene er ved å brytes opp til sjørokk, som driver i tydelige markerte strimer med vinden.
9	Liten storm	20,8-24,4	41-47	Høye bølger. Tette skumstrimer driver i vindretningen. Sjøen begynner å rulle. Sjørokket kan minske synsvidden.
10	Full storm	24,5-28,4	48-55	Meget høye bølger med lange overhengende kammer. skummet, som dannes i store flak, driver med vinden i tette hvite strimer så sjøen får et hvitaktig utseende. Rullingen blir tung og støtende. Synsvidden nedsettes.
11	Sterk storm	28,5-32,6	56-63	Ualminnelig høye bølger (små og middelstore skip kan for en tid forsvinne i bølgedalene). Sjøen er fullstendig dekket av lange, hvite skumflak som ligger i vindens retning. Overalt blåser bølgekammene til frådelignende skum. Sjørokket nedsetter synsvidden.

12	Orkan	32,7-	64-	Luften er fylt av skum og sjørokk som nedsetter synsvidden betydelig. Sjøen er fullstendig hvit av drivende skum.
----	-------	-------	-----	---

NPF Risikoanalysekjema

Under følger skjemaene hvor analysen av risikofaktorer er gjennomført på NPF Våttkortkurs Hav. Metoden NPF benytter for å kartlegge risikomomentene er redegjort for over. Her skal jeg redegjøre for sammenhengen mellom skjemaene og hva nivåinndelingen vil si.

Det er ikke store forskjeller i hvilke risikomomenter man møter på de forskjellige nivåene i stigen. Hovedforskjellen ligger i konsekvens og sannsynlighet, og dermed risikonivået.

Eksempler på dette kan være når bølgehøyde og vindstyrke øker. Bølger og vind må man forholde seg til i løpet av et NPF Grunnkurs Hav like mye som på et NPF Videregående kurs Hav. Forskjellen ligger i tillatt bølgehøyde og vindstyrke.

NPF er gjennom Produktkontrollloven pålagt å sørge for at deltakere har adekvat opplæring i forhold til hvilke turer og kurs de er med på. Det betyr at det må foreligge dokumentasjon på opplæring på underliggende nivåer før man kan delta på høyere kurs. Dette ivaretas gjennom oblatsystemet og registrering i Våttkort Database.

Poenget er at risikoen for en nybegynner er høyere enn for en Aktivitetsleder i 3 stjerner. Aktivitetslederen har gjennom dokumentert opplæring lært å håndtere 3 stjerner, og er dermed mer skikket til å planlegge seg ut av situasjoner, samt håndtere dem om de skulle inntreffe.

Slik kan man si at det totale risikobildet er styrt av ferdighets- og kunnskapsnivået til utøveren.

Anvendelse av aksepttabellen I anvendelsen av aksepttabellen må man altså skille mellom deltaker og kursleder.

Deltakerens risikobilde, som består av konsekvens og sannsynlighet, må altså ta i betraktning deltakers ferdighets- og kunnskapsnivå. Det betyr at risikoen for skade går ned og sannsynligheten for at noe skal skje går ned dersom deltakeren har tilstrekkelig kompetanse. Når deltaker ikke har padlekompetanse, må man derfor starte på grunnnivå med Intro- eller Grunnkurs.

Kurslederens risikobilde inneholder samme tankegang, men på et annet nivå. Aktivitetsledere er utdannet til å håndtere kurs og deltakere på 2 stjerner. Derfor må man ta det som utgangspunkt når man skal vurdere kurslederens kompetanse og hvor de kan lede turer eller holde kurs.

NPF har foretatt en systematisk inndeling på de forskjellige nivåene man må være på for å lede ulike kurs og turer:

Kompetanseoversikt		
Lederkompetanse	Gir kompetanse til å holde	Stjerner
NPF Aktivitetsleder Hav	✓ NPF Introduksjonskurs Hav	1
	✓ NPF Grunnkurs Hav	2
NPF Turleder Hav	✓ NPF Introduksjonskurs Hav	1
	✓ NPF Grunnkurs Hav	2
	✓ NPF Teknikkurs Hav	3
NPF Veileder Hav	✓ NPF Introduksjonskurs Hav	1
	✓ NPF Grunnkurs Hav	2
	✓ NPF Teknikkurs Hav	3
	✓ NPF Aktivitetslederkurs Hav	3

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Personer og utstyr støter borti hverandre 2. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 3. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	1. Padler ikke for nær hverandre 2. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 3. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 1. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 2. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	1. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 2. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 2. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	1. Adekvat opplæring 2. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Kursleder følger ikke opp deltakerne 2. Mangelfull bekledning	1. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 2. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 1. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 1. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 1. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 1. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	1. Feil bruk	1. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	1. Mangel på godkjent flytevest 2. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	1. Deltakeren har godkjent flytevest 2. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – "keyhole" d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	1. Mangelfull bekledning	1. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes		

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
		<p>mye – må mer klær på.</p> <p>b. kursleder har opplæring i riktig bekledning i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs</p>		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	<p>1. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse</p> <p>2. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre.</p> <p>3. Dunke hodet i bunnen ved velt</p> <p>4. Annen trafikk - påkjørsel</p> <p>5. Dårlig sikt – påkjørsel</p>	<p>1. Unngå slike områder</p> <p>2. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner</p> <p>3. Unngå slike områder</p> <p>4. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa</p> <p>5. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt</p> <p>6. Solkrem</p>		
Drukning	1. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker	1. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder		
Generell nedkjøling	<p>1. Kaldt vær</p> <p>2. Kaldt vann</p>	<p>1. Kursleder vurderer klær i forhold til vær</p> <p>2. Kursleder vurderer klær i forhold til vann</p>		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	<p>1. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere.</p> <p>a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker</p>	<p>1. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen</p>		