

## Sikkerhet og sikkerhetsanalyse ved kanotur og aktiviteter på/ved vann

Hvordan forebygge ulykker, hva kan vi forberede i forkant og hva gjør vi ved eventuell ulykke.

Situasjon	Sikkerhetsanalyse	Tiltak	Ansvarlig
<b>Kanotur/ aktiviteter på/ved vann</b>	Hva kan gå galt? -velt -drukning -panikk	<p>Tiltaksliste?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sjekk av utstyr: redningsvester + kanoer. Har vi nok redningsvester tilpasset studentenes vekt?</b></li> <li>• <b>Før padlingen starter:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Flytevest er obligatorisk (riktig størrelse og korrekt bruk)</li> <li>– Lave sko (unngå høye støvler)</li> <li>– Uerfarne og erfarne passer godt sammen!</li> <li>– Ikke flere personer i en kano enn det er seter (de fleste kanoene har to seter)</li> </ul> </li> <li>• <b>For generell sikkerhet på vannet:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Stå aldri i båten</li> <li>– Padle langs land (Hvordan er egne svømmeferdigheter med klær i kaldt vann?)</li> <li>– Vis forsiktighet og hold øye med hverandre (for eksempel «Padlekameratbåt» som dere holder dere i nærheten av).</li> </ul> </li> <li>• <b>Hvis uhellet er ute:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rop på hjelp</li> <li>– Svøm mot land, evt. hold deg ved båten til du får assistanse,</li> <li>– Kameratredning: henger <b><u>etter bakenden</u></b> på en annen kano til land</li> </ul> </li> </ul>	<p>Fysakt seksjon</p> <p>Ansvarlig lærer</p> <p>Studenter</p> <p>Studenter+ faglærer</p>

Plakat er laget ut fra tiltakslista og henger ved kanoene på FRØSET:

## Kanopadling på Leirsjøen

- **Før padlingen starter:**
  - Flytevest er obligatorisk (riktig størrelse og korrekt bruk)
  - Lave sko (unngå høye støvler)
  - Uerfarne og erfarne passer godt sammen!
  - Ikke flere personer i en kano enn det er seter (de fleste kanoene har to seter)
- **Før generell sikkerhet på vannet:**
  - Stå aldri i båten
  - Padle langs land (Hvordan er egne svømmeferdigheter med klær i kaldt vann?)
  - Vis forsiktighet og hold øye med hverandre ( for eksempel « Padlekameratbåt» som dere holder dere i nærheten av).
- **Hvis uhellet er ute:**
  - Rop på hjelp
  - Svøm mot land, evt. hold deg ved båten til du får assistanse,
  - Kameratredning: henger etter bakenden på en annen kano til land

