



RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET

| | | | |
|---|--|---|--|
| DNT Forening | | | |
| Turnummer | Turnavn | Ansvarlig turlleder | Dato |
| <p>Her finner du en generell risikovurdering for nærturer i regi av DNT. Dette skjemaet kan benyttes i tiden frem til det nye digitale sikkerhetssystemet vårt er tilgjengelig.</p> <p>Turlleder plikter å sette seg inn i turens risikomomenter før turstart. En bevisstgjøring i forhold til dette er en god hjelp i arbeidet med å forhindre skader/uhell. Dette skjemaet er ment som en hjelp i risikovurderingsarbeidet. Det er ikke fullstendig. Som turlleder må du også tenke igjennom andre mulige risikomoment på din tur: Hva kan skje, hvor og hvilke tiltak kan gjøres for å forhindre uhell.</p> <p>Skjemaet må oppbevares slik at aktiviteten kan dokumenteres i ettertid.</p> <p>Alle turledere plikter å ha med førstehjelpsutstyr på turene. Turledere plikter også å ha tilstrekkelig kjennskap til generell førstehjelp. Turlleder må alltid avklare hvem som har ansvaret for deltakerne/barna/gruppa: Foresatte, ledere eller andre. På turer der barn og voksne går sammen, er det foreldrene som har ansvaret for barna. Gi informasjon om dette.</p> <p>Se ellers Turlederboka og sett deg inn i Turlederheftet for nærturledere om eventuelle rutiner/prosedyrer som gjelder for din gruppe/tur. Alle som leder tur må ha tilgang til Turlederboka og/eller Turlederheftet for Nærturledere. I turlederheftet finner du informasjon om hva vi mener er viktige turlederoppgaver, og hvilke forrentninger vi har til deg som turlleder.</p> | | | |
| Risikomoment | Hva kan skje? Hvor? | Tiltak for å forhindre uhell | Aktuelt på min tur? Kommentarer |
| GENERELLE RISIKOMOMENTER | | | |
| Deltakere i dårlig form/ujevn form | <ul style="list-style-type: none"> - Klarer ikke å gjennomføre turen - Sinker hele gruppa - Vanskelig å holde gruppa samlet | <ul style="list-style-type: none"> - God informasjon om dagens tur - Informasjon om pakking av sekk | |

RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - Vurdere om deltakerne er i stand til å gjennomføre turen. Kan turen gjøres kortere/enklere? - En avpasser fart foran og en bak - Avtale stoppesteder hvor hele gruppa samles - Vurdere å dele gruppa i to ved tilstrekkelig antall turledere. - Det bør være minimum to turledere på alle turer | |
|--|--|---|--|

| Risikomoment | Hva kan skje? Hvor? | Tiltak for å forhindre uhell | Aktuelt på min tur? Kommentarer |
|---------------------|---|---|------------------------------------|
| Gnagsår | <ul style="list-style-type: none"> - Orker ikke gå lenger - Sinker gruppa | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Bruk sportstape med engang smerten oppstår - Skape trygghet i gruppa slik at deltakerne sier i fra så snart som mulig - Ta av skoene og luft føttene i pauser, dersom føttene har blitt fuktige - Førstehjelpsutstyr i sekken | |
| Solbrenthet | <ul style="list-style-type: none"> - Sår hud - Feber/dårlig allmenn tilstand | <ul style="list-style-type: none"> - Bruk av solkrem med tilstrekkelig høy solfaktor - Tildekking av utsatte hudpartier (f eks skyggelue) - Turleder har med solkrem | |
| Kniv-/kuttskader | <ul style="list-style-type: none"> - Blødninger - Sår | <ul style="list-style-type: none"> - God informasjon om «knivvett» - Klare regler ift bruk av kniv - Alltid plaster og strips tilgjengelig ved knivbruk | |
| Bål og grill | <ul style="list-style-type: none"> - Forbrenningsskader - Gnist-/brannskader ved opptenning | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om fornuftig adferd ved bålet - klare regler ift løping rundt bålet osv. - Brannteppe | |
| Bruk av primus/gass | <ul style="list-style-type: none"> - Brannskader - - Gasslekkasje - Oksygenmangel - | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon og opplæring i riktig bruk - Skru av apparater når de ikke brukes - Brannteppe/branngel - Barn skal ikke bruke primus uten voksne | |

RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|--|
| | | til stede | |
| Matforgiftning | <ul style="list-style-type: none"> - Allergisk reaksjon - Oppkast, magesyke - Turen kan ikke fortsette | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om hygiene - Informasjon om vannkvalitet - Matansvarlig har gjort seg kjent med ingrediensene i maten - Innhente relevant helseinformasjon ved behov - | |
| Risikomoment | Hva kan skje? Hvor? | Tiltak for å forhindre uhell | Aktuelt på min tur? Kommentarer |
| Ikke tilgang til drikke underveis | <ul style="list-style-type: none"> - Uttørking /slapphet | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Påse at alle har med seg drikke før avreise - Påfyll underveis hvis mulig | |
| Allergi i forhold til dyrebesøk | <ul style="list-style-type: none"> - Utslett/kløe - - Pustebesvær | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Ved behov er foresatte ansvarlig for medisinerings av egne barn | |
| Flåttbitt | <ul style="list-style-type: none"> - Allergisk reaksjon - Alvorlige senvirkninger | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon, spesielt ved aktiviteter i skogen og ved kysten - Oppfordre til egensjekk hver kveld - Fjerne flått med pinsett i førstehjelpspakken | |

RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Huggormbitt | <p>Lettere symptomer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smerte, - hevelse og blålig misfarging rundt bittsted <p>Alvorlige symptomer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hevelser som brer seg og kan omfatte hele kroppen - Magesmerter og kvalme/oppkast - Hjerte- og karsymptomer, som lavt blodtrykk og hjertebank - Direkte påvirkning på blodet, f.eks. anemi og koaguleringsforstyrrelse - Luftveissymptomer, sjokkutvikling | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Hvis uhellet er ute: Hold personen mest mulig i ro. Barn bør bæres. Bittstedet skal holdes mest mulig i fred, og hvis mulig i høyt leie. Ikke klem, skjær eller sug i bittet da dette kan øke spredningen av giften i kroppen. - Kontakt lege 116117 eller Giftinformasjonen på telefon 22 59 13 00. Er det akutt og det står om liv ring 113 <p>Utsatte grupper (barn, gravide m.fl.) skal på sykehus</p> | |
| Knapt med tid for å rekke transport | <ul style="list-style-type: none"> - Skader, uhell på grunn av stress | <ul style="list-style-type: none"> - God planlegging med hensyn til tidsforbruk på turen og deltakeres fysiske forutsetninger, for eksempel tidlig avgang | |
| Beitedyr i utmark (hest,ku) | <ul style="list-style-type: none"> - Deltakere blir redde | <ul style="list-style-type: none"> - Ikke gå mellom dyrene - Trygge og informere gruppa | |
| Risikomoment | Hva kan skje? Hvor? | Tiltak for å forhindre uhell | Aktuelt på min tur? Kommentarer |
| Fare for mørke | <ul style="list-style-type: none"> - Kommer ikke fram til planlagt sted - Skaper uro, tretthet og sult | <ul style="list-style-type: none"> - Informere om turen - Ta med reiseplan, telefonnr til neste hytte/ankomst sted - Ha med lykt, refleks | |
| Biltrafikk | <ul style="list-style-type: none"> - Påkjørsel | <ul style="list-style-type: none"> - Planlegge turen gjennom trafikkert område med tanke på sikkerhet - Gruppa går på rekke på venstre side langs trafikkert vei. Bruk gangvei og fortau hvis mulig - Bruk gangfelt ved kryssing av vei - Informasjon - Vis hensyn til andre trafikanter | |

RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET

| | | | |
|--|--|--|--|
| Brann på hytta (ved overnattingsturer) | <ul style="list-style-type: none"> - Røykforgiftning - Brannskader | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Les branninstrukser på hytta | |
| Dårlig mobildekning | <ul style="list-style-type: none"> - Vanskeligheter med å få hjelp ved skader/uhell | <ul style="list-style-type: none"> - Kartlegge på forhånd steder underveis på turen for mulig mobildekning - Benytte 113-appen eller andre relevante lett tilgjengelige hjelpemidler | |

VINTER

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| Fare for snø eller is | <ul style="list-style-type: none"> - Utglidning - Fall, brudd | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Sikkerhetsrutiner: tydelig oppfordring til å benytte brodder, piggsko og evt. Staver - Evt brodder til utlån - Vurdere å avlyse eller legge om ruta | |
| Risikomoment | Hva kan skje? Hvor? | Tiltak for å forhindre uhell | Aktuelt på min tur? Kommentarer |
| Forfrysninger | Kan ikke gå videre Sinker gruppe | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om utstyr - Aktivisere deltakerne når det er kaldt - Få deltakerne til å sjekke hverandre for hvite flekker i ansiktet - Justere påkledning (ekstra/tørre votter/sokker) | |
| Snøblind | <ul style="list-style-type: none"> - Såre øyne - Kommer ikke videre | <ul style="list-style-type: none"> - Informere om solforhold og oppfordre til bruk av solbriller | |
| Ødelagt/dårlig skiutstyr/trugeutstyr | <ul style="list-style-type: none"> - Kommer seg ikke videre på turen - Sinker gruppen - Tar lang tid | <ul style="list-style-type: none"> - Ha med relevant ekstrautstyr - Informasjon om å utvise forsiktighet i bratt lende | |



RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET

| | | | |
|--|--|--|--|
| Bevegelse/aktivitet på is | <ul style="list-style-type: none"> - Nedkjøling - Drukning | <ul style="list-style-type: none"> - Turleder innhenter og har nok kunnskap/kompetanse - Gå på vann (vurdere ekstrapstyr som ispigger, kasteline) - Følg stikket løype, evt innhent kunnskap og kompetanse | |
| KLATRING/UTSATTE PARTIER | | | |
| Klatring | <ul style="list-style-type: none"> - Fall fra toppen - Utglidning ved klatring - Skrubbsår - Brudd | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon/klare regler - Anbefale å ikke oppholde seg på toppen - Foreldre passer på egne barn - Godkjente instruktører fra NF | |
| Krevende elvekryssing | <ul style="list-style-type: none"> - Utglidning - Drukning - Nedkjøling | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om krevende partier - Bruk av tau | |
| Bratte opp- og nedstigninger med fare for løse steiner | <ul style="list-style-type: none"> - Løse steiner treffer mennesker - Brudd - Død | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - God avstand - Beregne god tid | |
| Grotter/huler/gruver | <ul style="list-style-type: none"> - Klaustrofobi - Løse stein treffer mennesker - Brudd | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon/klare regler | |
| VANNAKTIVITETER | | | |
| Fiske, kano, kajakk, båt, bading ol | <ul style="list-style-type: none"> - Nedkjøling - Drukning | <ul style="list-style-type: none"> - Informasjon/opplæring - Vannaktiviteter med barn/ungdom: kun til avtalte tider og områder, alltid under oppsikt av en ansvarlig leder eller foreldre - Foreldre har ansvar for egne barn - Ledere med livredningskurs/ oppdatert livredningsprøve på turer med barn og unge. - Evt medbringe kasteline | |

**RISIKOVURDERING NÆRTUR OG NÆRAKTIVITET**

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">- Ved bading har turleder gjort seg kjent med forholdene rundt badeplassen- Se eget risikovurderingsskjema for aktiviteter ved vann med barn | |
| ANNET | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |