



DNT Forening			
Turnummer	Turnavn	Ansvarlig turlleder	Dato

Her finner du en risikovurdering for aktivitet i fjell i regi av DNT. Dette skjemaet kan benyttes i tiden frem til det nye digitale sikkerhetssystemet vårt er tilgjengelig.

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.

Skjemaet må oppbevares slik at aktiviteten kan dokumenteres i ettertid.

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.

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.

Risikomoment	Hva kan skje? Hvor? (konsekvens)	Tiltak for å forhindre uhell	Aktuelt på min tur? Kommentarer
Generelle risikomomenter			
Deltakernes forutsetninger (dårlig form/ujevn form)	<ul style="list-style-type: none"> - Personskader - Sinker hele gruppa - Klarer ikke å gjennomføre turen - Vanskelig å holde gruppa samlet 	<ul style="list-style-type: none"> - God informasjon om dagens tur - Vurdere om deltakerne er i stand til å gjennomføre turen. Kan turen gjøres kortere/enklere - Informasjon om pakking av sekk 	-

		<ul style="list-style-type: none"> - En avpasser fart foran og en bak - Avtalte stoppesteder hvor hele gruppa samles - Beredskapsplan - Førstehjelpsrutiner 	
Gnagsår	<ul style="list-style-type: none"> - Sinker gruppa - Klarer ikke å gjennomføre turen 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Plastre med en gang man kjenner noe, gjerne før 	-
Solbrenthet	<ul style="list-style-type: none"> - Sår hud - Feber/dårlig allmenn tilstand 	<ul style="list-style-type: none"> - Fornuftig bruk av solkrem med tilstrekkelig høy solfaktor - Tildekking av utsatte hudpartier 	-
Bruk av primus/gass	<ul style="list-style-type: none"> - Brannskader - Gass- kullforgiftning - Oksygenmangel - Død 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon og opplæring i riktig bruk - Skru av apparater når de ikke brukes - Sjekke deltakerne 	-
Allergisk reaksjon	<ul style="list-style-type: none"> - Insektsplager (betydelige, eks. flått) - Matforgiftning - Klarer ikke å gjennomføre turen - Alvorlige senvirkninger 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Sørg for at drikkevannet er av god kvalitet - Informasjon, spesielt ved aktiviteter i skogen og ved kysten. Oppfordre til egensjekk for flått hver kveld, fjerning - Unngå/omgå dyr hvis mulig 	-
Dehydrering	<ul style="list-style-type: none"> - Uttørking /slapphet/ hodepine 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Påse at alle fyller tilstrekkelig med drikke før avreise - Påse at deltakere drikker nok væske særlig på varme dager - Påfyll underveis/planlegge og gjøre seg kjent om steder for påfyll 	-
Brann på hytta	<ul style="list-style-type: none"> - Røykforgiftning - Brannskader 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Lese instruksjoner på hyttene 	-
Forfrysninger/frostskade/generell nedkjøling	<ul style="list-style-type: none"> - Sinker gruppe - Klarer ikke å gjennomføre turen - Nødvendig å grave seg ned - Smerter, skader, irrasjonell oppførsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om utstyr. Sørg for at alle deltakere har nok og riktig bekledning. - Være oppmerksom på faresignaler hos deltakere 	-
Vær- og føreforhold: vått fjell, snø, is, tåke, mørke	<ul style="list-style-type: none"> - Fare for å trå feil, utglidning, fall og brudd - Vanskelig å finne veien 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Sikkerhetsrutiner 	-

RISIKOVURDERING FOR TURER OG AKTIVITET I FJELL. SOMMER OG VINTER

	<ul style="list-style-type: none"> - Kommer ikke fram til hytta - Skaper angst, uro, sult 	<ul style="list-style-type: none"> - Legge inn tilstrekkelig margin på turer i forhold til nattemørket. Senke tempo - Ta med reiseplan, telefonnummer til neste hytte/ankomst sted - Ha med lykt 	
Aktiviteter på og ved vann	<ul style="list-style-type: none"> - Velt - Nedkjøling - Drukning 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon/opplæring - Vannaktiviteter kun til avtalte tider og alltid under oppsikt av en ansvarig leder - Ledere med livredningskurs - Organisere kryssing, evt. hjelpemidler som tau, staver 	-
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 	-
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 	-
Utstyrssvikt	<ul style="list-style-type: none"> - Sinker gruppen - Klarer ikke gjennomføre turen 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om bruk - Utstyret skal kontrolleres innen bruk - Ha med ekstra utstyr - Vurdere løsninger for å ferdes trygt videre 	-
Brevandring – klatring – utsatte partier			
Klatring, brevandring	<ul style="list-style-type: none"> - Fall - Utglidning - Personskader (infeksjon særlig på bre) - Skader pga. utstyr (stegjern, isøkser) 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon/klare regler - Benytte godkjente turledere/instruktører - Vurdere forbud mot å oppholde seg på toppen - Foreldre passer egne barn 	-
Krevende elvekryssing	<ul style="list-style-type: none"> - Utglidning - Nedkjøling - Kuttskader - Drukning 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon om krevende partier - Bruk av tau, sokker/sko/tøfler 	-
Bratte opp- og nedstigninger med fare for løse steiner	<ul style="list-style-type: none"> - Steinsprang - Fall - Utglidning - Personskader eller død 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Klare regler ift. ferdsel 	-

		<ul style="list-style-type: none"> - Ved klatring- eller brevandring, der sikkerhetskjeden med tau inkluderes må det benyttes godkjente turledere/instruktører - God lokalkjennskap og ruteplanlegging - Instruere deltakerne før de ankommer områder/steder der opptreden har betydning - Unngå farer/snu hvis fallrisikoen blir for stor - Kontrollert/organisert passering av evt. utsatte partier - Kjenne på tak før en belaster dem. Huske å rope "stein" tidlig hvis noe løsner 	
Vinterturer			
Skredfare (snø og is)	<ul style="list-style-type: none"> - Personskader (brudd, nedkjøling) - Mentale reaksjoner - Død 	<ul style="list-style-type: none"> - Informasjon - Klare regler ift. ferdsel - Kunnskap om skred – godkjente turledere/instruktører - Kjennskap til bruk av nødvendig utstyr (spade, sonde, evt. skredsøker) - Gjøre skredvurderinger, vurdere terreng, bratthet i terreng, snøprofiler, organisering av gange, vurdering av vær og vind. - Holde gruppen samlet når dårlig/ingen sikt kombineres med bratt terreng eller område med mye snøskavler - Ikke bevege seg inn i områder som vurderes som rasfarlige. 	-
Snøblind	<ul style="list-style-type: none"> - Såre øyne - Klarer ikke gjennomføre turen 	<ul style="list-style-type: none"> - Solbriller med gode glass og "skyggelapper" 	-
Regulerte vann	<ul style="list-style-type: none"> - Fallskader 	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennomgå kart nøye - Undersøkelser med lokale myndigheter 	-

Skjemaet er utarbeidet av DNT Oslo og omegn