

Risikomoment	Tiltak for å redusere risiko
Aggressive dyr	<ul style="list-style-type: none"> - Unngå/omgå dyr hvis mulig
Alminnelige skader (kutt/risp/sår, slagskade, brudd, overtråkk, gnagsår)	<ul style="list-style-type: none"> - Repeter førstehjelp før turen. - Medbring førstehjelpsutstyr og mobiltelefon/satelittelefon/ nødpeilesender
Alvorlig helsesvikt/skade hos deltaker (Hjertesvikt, slag, besvimelse, sjokk, sykdom, forgiftning, hode-nakke-rygg, pustebesvær, epilepsi)	<ul style="list-style-type: none"> - Repeter HLR og annen førstehjelp før turen. - Legg en egen plan/tenk gjennom på forhånd. - Undersøk om deltakere har relevant kompetanse. - Varsle hele gruppen med en gang og stans alt annet. - Fordel oppgaver på deltakere - tenk hvile, varme, mat. - Vanlig førstehjelp og pasientbehandling inntil helsepersonell kan overta. - Medbring mobiltelefon/satelittelefon/ nødpeilesender for å kunne innhente råd fra helsepersonell / iverksette redningsaksjon.
Brann (hytte, telt, lyng, skog)	<ul style="list-style-type: none"> - Turlleder setter seg inn i branninstruks på hyttene og kontrollerer hytta før nattero og når hytte/ild forlates. - Turdeltakere påminnes om nødvendig brannsikkerhet ved bruk av bål, primus, stormkjøkken etc. - Følg god skikk- og bruk for bålrensing i terrenget. Respekter bålforbudet, der dette gjelder. - Ha evt. slokkevann klart til bruk. - Ha med nødvendig førstehjelpsutstyr for eventuell behandling av skader.
Deltaker/ deler av gruppen på avveie	<ul style="list-style-type: none"> - Alminnelig kontroll med gruppa. - Ved familieturer, orienter deltakerne om at foresatte har ansvar for egne barn. - Avtaler kan gjøres mellom turlleder og deltaker(e) om at en eller flere returnerer til sivilisasjonen. Klare avtaler om møteplass kan også inngås med deltakere som ønsker å gå i fortropp dersom sikt og terreng forsvarliggjør gruppesplitt. - Hold gruppen samlet når vær og terreng tilsier det. Informer deltakerne om rutevalg, tenkte stopp og pauser. - Ved utsatte turer, terreng og vær ha kontroll med gruppen både forran og bakerst.
Deltaker truffet av stein som raser ut	<ul style="list-style-type: none"> - Pålegg deltakere å bruke hjelm dersom turen legges i bratt ur der det er stor fare for at stein kan rase ut. Informer om dette i turbeskrivelsen og ved kontakt i forkant av turen. - Gå i sikksakk opp og ned for å minimere sannsynlighet for at deltakere treffes av utløst stein. Informer deltakerne om å rope "stein!" dersom stein løses ut.
Fallulykker (Fall fra topper, skrenter, stup, skavler etc. Med eller uten glatt underlag.)	<ul style="list-style-type: none"> - God lokalkjennskap og ruteplanlegging. En turlleder følger alltid med på kartet og vet hvor man er. - Instruer deltakerne før de ankommer områder/steder der opptreden har betydning. - Unngå farer/snu hvis fallrisikoen blir for stor. Hold gruppen samlet når dårlig/ingen sikt kombineres med bratt terreng eller område med mye snøskavler.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ved klatring- eller brevandring, der sikkerhetskjeden med tau inkluderes må det benyttes NF-godkjente instruktører.
Hypotermi og forfrysninger	<ul style="list-style-type: none"> - Viktig med god informasjon om bekledning og utrustning til turen, både i forkant og underveis. - Følg med deltakerne og treff tiltak etter behov. Turlleder har alltid medvindsekk for evt. ly/ innpakning.
Insektsplager (betydelige)	<ul style="list-style-type: none"> - Forebygges gjennom turbeskrivelse, påminnelse om insektmiddel og klølindringsssalve i forkant av turen
Psykisk ubalanse hos deltaker	<ul style="list-style-type: none"> - Hvis alvorlig, tilkall hjelp eller organiser slik at turlleder 2 (eller andre egnede som frivillig tilbyr seg) returnerer med den aktuelle deltaker til sivilisasjonen. Alternativt avbryt turen!
Snøskred	<ul style="list-style-type: none"> - Alle turer på vinteren bør på generelt basis vurderes ut i fra et skredfare perspektiv, når turen settes opp. - Skredfaren skal vurderes før turen starter av turlleder, og løpende underveis. Avlys eller snu heller enn å gå inn i et skredfarlig terreng; tvil er nok. - Ruten planlegges rundt / vekk fra skredfarlige områder. - Kontakt om mulig fjellfolk og andre som har god historikk på skred i området. - Følg rygg - vær trygg, unngå hellinger på over ca 30 grader. - Turlleder må alltid ha med spade og sondestang på turen. - På toppturer i skredutsatt terreng skal også skredsøkere benyttes.
Solbrent/ snøblind deltaker	<ul style="list-style-type: none"> - Forebygges gjennom turbeskrivelse, påminnelse om solfaktor og solbriller i forkant av turen. - Minn deltakerne på bruk av solfaktor underveis. - Smertestillende tabletter kan gis.
Tap av kontroll med geografisk posisjon/ feilet orientering (Herunder situasjoner med dårlig vær/ mørke/ redusert sikt)	<ul style="list-style-type: none"> - Turlleder bør normalt være godt kjent langs ruten/i terrenget som turen går i og ha en tilfredsstillende kompetanse på orientering i forhold til utfordringene i aktuelt turområde. - Merk terrengefarer og utfordrende strekninger på eget kart i forkant. Gjerne orienter/diskuter dette med deltakerne. - Kart, kompass, kartmappe og evt. GPS og hodelykt medbringes. - Kompassmarsj og evt. GPS-marsj er forberedt. - Repeter nødbivuakk. - Husk reservebatterier til alt elektrisk.
Trafikkulykke (bilulykke, sykkelulykke, fotgjengerulykke, kryssing av vei og jernbane)	<ul style="list-style-type: none"> - Instruer/informer deltakerne før gruppen ankommer vei/jernbane. - Pålegge bruk av refleks/ lys ved opphold/marsj langs vei i mørket. - Bilkjøring, spesielt etter fjellturer, kan være risikofyllt, men er fullt og helt den enkelte sjåførs ansvar. Turlleder kan gi oppfordring om pauser.
Turdeltaker(e) misforstår turens utfordringer/ takler ikke turen	<ul style="list-style-type: none"> - Turens utfordringer beskrives nøye i turbeskrivelsen (avstand, høydeforskjeller, gangtid, klima etc.).

	<ul style="list-style-type: none"> - Det er viktig med gode beskrivelser for krav til form, utstyr, ferdigheter og erfaringsnivå. Noen medlemsforeninger vil også foreta en personlig kontakt med deltakerne ved overnattingsturer og andre krevende turer. Dette er ikke noe krav. - Avvis deltakere som antas å ikke kunne takle turen, enten det er pga manglende erfaring, fysisk form eller mangelfullt utstyr. Dette må også vurderes av turledere ved turstart.
Ukontrollert utglidning/ rutsjing fra snøfelt (Gjelder uansett årstid i bratt terreng på glatte snø- og ispartier i fjellet)	<ul style="list-style-type: none"> - Det ligger snøfelt i høyfjellet hele året. Ofte oppsøkes disse feltene for mer behagelig og morsommere nedfart ved å skli på skosåler eller plastsekk. - Undersøk hardheten i snøen (hvor stor fart får man?). Husk at snøfelt ofte blir hardere/glattere lenger ned. - Gå ikke ut på snøfelt i hellinger der du ikke kan se hele utløpet. - Unngå snøfelt som fører utfor stup og som ender bratt ned i steinur. - Vær også obs ved inngang og utgang av snøfelt samt bekke/elvekryssinger hvor snøen ofte er av dårlig kvalitet og det kan være fare for å falle gjennom hele snølaget.
Vannmangel/ uttørring/ heteslag	<ul style="list-style-type: none"> - Arranger drikkepauser. - Opplys om det blir lenge til neste mulighet til å fylle vann. - Følg med deltakerne og instruer etter behov.
Vann- og isulykker (herunder fall i elv/sjø fra bredden eller gjennom sviktende is. Herunder også båt/ vannaktiviteter)	<ul style="list-style-type: none"> - Ferdsel på is: Unngå/omgå farlige steder som innløp og utløp, rundt brygger og lignende, utenfor odder og trange sund (strøm i vannet), ved grunner der det vokser siv og ved kant til åpent vann/råker/revner. - Legg turen utenom regulerte vann med mindre isen er bekreftet god, evt. kontakt vassdrags-myndighetene/ fjelltjenesten/kjentmenn/-kvinner og/eller sjekk NVEs informasjon på nett. - Medbring liten øks og spade for iskontroll, og sjekk isen flere ganger på vei ut på et vann hvis det er tvil om isens bæreevne. (5 cm tykk is bærer vanligvis en person, men nyisen bør over et større område være 10 cm tykk). - Tau/sikringsutstyr reduserer risiko hvis riktig brukt. - Ferdsel på sjø/ vann (For kano/kajakk eller annen ferdsel i småbåt): Vurder trygg ferdsel i forhold til vind/strøm/bølger. Følg med på værmeldingene. Sørg for at sjøvettsreglene følges, herunder bruk sikkerhetsutstyret. Send på land de som ikke følger reglene. - Turleder må ha tilfredsstillende livbergingskunnskaper og hjelpemidler som ekstra klær med mer hvis uhellet er ute.
Væroverraskelser (herunder endring av vind/ sikt/ føre og evne til å ta seg fram)	<ul style="list-style-type: none"> - Klær og utstyr medbringes for å kunne stå i mot været, herunder vindsekk, liggeunderlag, sovepose og spade. Informer deltakerne om nødvendig utstyr i turbeskrivelsen og evt. i samtaler i forkant av turen.

	<ul style="list-style-type: none">- Alle deltakere bør ha med alpinbriller/ slalombriller på vinterturer på fjellet.- Litt reserveproviant og drikkevann bør alltid være tilgjengelig.- Tiltak ellers som for tap av geografisk posisjon.- Medbring gjerne mobiltelefon eller satellittelefon for å kunne varsle hvis gruppen fanges av værforholdene. Husk at det i store områder ikke er mobildekning i Norge.
--	---