|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DNT Foreining** | **Voss Utferdslag** | | | | | |
| **Turnummer** | **Turnavn** | | **Ansvarleg turleiar** | | | **Dato** |
| Skjemaet kan nyttast til det nye digitale risikovurderinga i deltakar(DNT sitt aktivitetssystem/erstattar Sherpa) er tilgjengeleg.  Turleiar pliktar å sette seg inn i **turens risikomoment før turstart**. **Ein bevisstgjering i forhold til dette er ei god hjelp i arbeidet med å forhindre skader/uhell.** **Skjemaet er meint som ei hjelp i risikovurderingsarbeidet.** Det er ikkje fullstendig. Som turleiar må du også tenke igjennom andre moglege risikomoment på din tur: Kva kan skje, kvar og kva tiltak kan ein gjera for å forhindra uhell. Alle turleiarar pliktar å ha med førstehjelpsutstyr på turane.  **Skjemaet må oppbevarast slik at aktiviteten kan dokumenterast i ettertid. Send det gjerna til june.jansson@dnt.no** | | | | | | |
| **Risikomoment** | | **Kva kan skje? Kvar?** | | **Tiltak for å forhindre uhell** | **Aktuelt på min tur? Kommentarar** | |
| **GENERELLE RISIKOMOMENTER** | | | | | | |
| Spesielt krevjande terreng å orientere seg i | | * Ikkje finne fram til turmålet | | * Kart – kompass - GPS |  | |
| Deltakaren i dårleg form/ujevn form | | * Klarer ikkje å gjennomføre turen * Sinker heile gruppa * Vanskeleg å holde gruppa samla | | * God informasjon om dagens tur * Informasjon om pakking av sekk * Vurdere om deltakaren(e) er i stand til å gjennomføre turen. Kan turen gjerast kortare/enklare? * Ein avpassar fart forran og en bak * Avtale stoppestader kor heile gruppa samlast * Vurdere å dela gruppa i to ved tilstrekkeleg antall turleiarar. * Det bør være minimum to turleiarar på alle turar |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Gnagsår | * Orker ikkje gå lenger * Sinker gruppa | * Informasjon * Bruk sportstape med eingong smerter oppstår * Skape tryggheit i gruppa slik at deltakarane seier i frå så snart som mogleg * Ta av sko og luft føtene i pausar, dersom føtene har blitt fuktige * Førstehjelpsutstyr i sekken |  |
| **Risikomoment** | **Kva kan skje? Kvar?** | **Tiltak for å forhindre uhell** | **Aktuelt på min tur? Kommentarar** |
| Solbrent | * Sår hud * Feber/dårleg allmenn tilstand | * Bruk av solkrem med tilstrekkeleg høy solfaktor * Tildekking av utsette hud parti (f eks skyggelue) * Turleiar har med solkrem |  |
| Kniv-/kuttskadar | * Blødingar * Sår | * God informasjon om «knivvett» * Alltid plaster og strips tilgjengeleg ved knivbruk |  |
| Hjarteflimmer  Hjerteinfarkt  Slag |  | * 113 Appen – sikre hjelp til rett stad * Ring 113 |  |
| Bruk av primus/gass       Bål og grill | * Brannskadar * Gasslekkasje * Oksygenmangel * Død      * Forbrenningsskader * Gnist-/brannskadar ved opptenning | * Informasjon og opplæring i riktig bruk * Barn skal ikkje bruka primus utan at vaksne er tilstades * Skru av apparat når det ikkje skal brukast * Informasjon om fornuftig adferd ved bålet * klare regler ift løping runde bålet osv. * Brannteppe |  |
| Ikkje tilgang til drikke undervegs/dehydrering | * Uttørking /slappheit/hodepine | * Informasjon * Sjå at alle deltakarar drikk nok væske på tur (særleg på varme dagar) * Påfyll undervegs om mogleg |  |
| Deltakar kommer bort frå turgruppa | * Skader og uhell pga. stress og usikkerheit | * Informer i forkant: dersom deltakar går bort frå gruppa skal ein forholda seg i ro, ikkje begynne å springa som ein tulling. * Be alle deltakar å ha med mobilen i sekken og utdel mobil nr til turleiarar * Oppteljing av gruppa etter kvar stopp |  |
| Matforgifting | * Allergisk reaksjon * Oppkast, magesjau * Turen kan ikkje fortsette | * Informasjon om hygiene/reinslegheit * Sikre seg at vatn er av god kvalitet * Innhenta relevant mat og helseinformasjon ved behov |  |
| **Risikomoment** | **Kva kan skje? Kvar?** | **Tiltak for å forhindre uhell** | **Aktuelt på min tur? Kommentarar** |
| Insektbit | * Allergisk reaksjon (ein kan anta at det er ein allergisk reaksjon om hevelse eller rødhet etter stikk sprer seg utover bitt område) * Alvorlege seinverknader   **Lettare allergisk reaksjon:**   * Hudkløe, elveblest, utilpasshet og trettheit * Hodepine/svimmelheit   **Alvorleg allergisk reaksjon:**   * Nedsett allmenntilstand * Pustevansker * Trykk mot brystet * Magesmerter/kvalme/oppkast * Hodepine og svimmelheit * Hevelse munn/tunge/hals/ansikt | * Sjekke påmelding. Har deltakerne gitt noko ekstra informasjon ifm. med allergi? Ved behov, ta tak i deltakar og be dei om sette deg inn i rutine v/allergisk reaksjon. * Informasjon, spesielt ved aktivitetar i skogen * Oppfordre til eigen sjekk kvar kveld * Fjerne flått med pinsett i førstehjelpspakken * Ved alvorleg allergisk reaksjon. Sikre luftvegar og ring 113 |  |
| Huggormbitt | **Lettare symptom:**   * Smerte, * hevelse og blåleg misfarging rundt bitt sted   **Alvorlege symptom:**   * Hevelsar som brer seg og kan omfatte hele kroppen * Magesmerter og kvalme/oppkast * Hjarte- og karsymptom, som lavt blodtrykk og hjartebank * Direkte påverknad på blodet, f.eks. anemi og koaguleringsforstyrrelse * Luftvegsymptom, sjokkutvikling | * Informasjon * Om uhellet er ute: Hold personen mest mogleg i ro. Barn bør bærast. Bittstedet skal holdast mest mogleg i fred, og om mogleg i høgt leie. Ikkje klem, skjær eller sug i bittet da dette kan auke spredning av gifta i kroppen. * Kontakt lege 116117 eller Giftinformasjonen på telefon 22 59 13 00. Er det akutt og det står om liv ring 113   + *Utsatte grupper (barn, gravide m.fl.) skal på sjukehus* |  |
| Knapt med tid for å rekke transport | * Skader, uhell på grunn av stress | * God planlegging med hensyn til tidsforbruk på turen og deltakarens fysiske forutsetningar, for eksempel tidleg avgang |  |
| **Risikomoment** | **Kva kan skje? Kvar?** | **Tiltak for å forhindre uhell** | **Aktuelt på min tur? Kommentarar** |
| Vær-og føreforhold: vått fjell, snø, is, tåke, fare for mørke | * Fare for å trå feil, utglidning, fall og brudd * Vanskeleg å finna vegen * Kommer ikkje fram til planlagt sted * Skaper uro, trøttheit, angst og sult | * Informasjon om turen * Legge inn tilstrekkelig margin på turer i forhold til nattemørket. Senke tempo. * Ta med reiseplan, telefonnr. til neste hytte/ankomst sted * Vurdere løysningar for å ferdas trygt * Ha med lykt, refleks |  |
| Krevjande elvekryssing | * Utgliding * Drukning * Nedkjøling * Kuttskader | * Informasjon om krevjande partier (turbeskrivelse) * Koordinert kryssing * Bruk av tau og stavar. * Ha nye sokkar/sko til turen (turbeskrivelse) |  |
| Bratt opp- og nedstigningar med fare for lause steinar | * Lause stein treff menneske * Utglidning * Skrubbsår * Brudd * Død | * Informasjon * Klare regler ifht ferdsel * Obs på steinsprang |  |
| Biltrafikk | * Påkjørsel | * 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 veg * Informasjon * Vis omsyn til andre trafikantar |  |
| Brann på hytta (ved dagstur og/eller overnattingsturar) | * Røykforgiftning * Brannskadar | * Informasjon med vekt på open ild (stearinlys m.m) * Les instruksar på hytta |  |
| Dårleg mobildekning | * Vanskeleg å få hjelp ved skader/uhell | * Kartlegge på forhånd steder undervegs på turen * for mogleg mobildekning * Benytt 113-appen aller andre relevante lett * tilgjengelege hjelpemidlar/satellittelefon |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VINTER (Kun ruter utenom skredterreng)** | | | |
| **Risikomoment** | **Kva kan skje? Kvar?** | **Tiltak for å forhindre uhell** | **Aktuelt på min tur? Kommentarar** |
| Vinterturar: Skredfare | * Ras * Skader, brudd, nedkjøling * Mentale reaksjonar * Død | * **REGEL PÅ VINTERTURAR: Legge rute utenfor skred og løsneområde.**   + Kunnskap om skred/skredterreng og korleis man skal finne ut kvar det er skred og løsneområder er på turen. Dette er for å legge ruta trygt🡪 Varsom.no |  |
| Forfrysningar/frostskade/generell nedkjøling | * Kan ikkje gå videre * Klarer ikkje gjennomføre turen * Sinkar gruppe * Nødvendig å grava seg ned * Smerter, skader, irrasjonell oppførsel | * Informasjon om utstyr (turbeskrivelse) * Aktivisere deltakarane når det er kaldt * Få deltakarane til å sjekke kvarandre for kvite flekker i ansiktet. Være oppmerksam på faresignal hjå deltakarar * Justere påkledning (ekstra/tørre vottar/sokkar) |  |
| Snøblind | * Såre auge * Kommer ikkje videre | * Informere om solforhold og oppfordre til bruk av solbriller (solbriller med gode glas og «skyggelappar») |  |
| Øydelagt/dårleg skiutstyr/trugeutstyr | * Kommer seg ikkje videre på turen * Sinker gruppa * Tar lang tid | * Ha med relevant ekstrautstyr * Informasjon om å utvise forsiktigheit i krevjande terreng. |  |
| Bevegelse/aktivitet på is/regulerte vann | * Nedkjøling * Fallskade * Drukning | * Turleiar har nok kunnskap/ kompetanse * Gå på vann (vurdere ekstrautstyr som ispiggar, kasteline) * Følg stikket løype, evt. innhentar kunnskap og kompetanse * Sjekk iskart på varsom.no i forkant |  |
| Spesielt krevjande terreng å orientere seg i | * Ikkje finne fram til turmålet | * Kart – kompass – gps |  |
| **VANNAKTIVITETER** | | | |
| Fiske, kano, kajakk, båt, bading ol | * Nedkjøling * Drukning | * Informasjon/opplæring * Bruk av redningsvest i båt/kano/kajakk * Vannaktiviteter med barn/ungdom: kun til avtalte tider og områder, alltid under oppsikt av en ansvarlig leder og foreldre * Foreldre har ansvar for egne barn * Evt medbringe kasteline * Ved bading har turleder gjort seg kjent med forholdene rundt badeplassen |  |
| **ANNA** | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |