|  |  |
| --- | --- |
| **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
 |  |
| HjarteflimmerHjerteinfarktSlag |  | * 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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |