Risikovurdering, risikoreduserende tiltak for dagsturer til Seniorgruppen i Bergen

Risikomoment	Sannsynlighet	Tiltak for å redusere risiko	Instruks
Turdeltaker(e) misforstår turens utfordringer/takler ikke turen. Er feil utstyrt/ påkledning og blir en trygghetsutfordring for seg selv, andre deltakere og turledere.	Middels	Informasjon om turen ligger tilgjengelig på nettsiden og inneholder opplysninger om: start og mål, turbeskrivelsen, trasé, antall kilometer, antall høydemeter og stigning, hvor lang tid man antar å bruke på turen, opplysninger om transport, viktig informasjon til deltaker om krav til psykisk og fysisk form og hvilket utstyr og påkledning deltaker må sørge for, samt lenke til generelle vilkår og viktig informasjon til deltakere på turer i regi av Bergen og Hordaland Turlag. Hvis alvorlig, tilkall hjelp eller organiser slik at turleder 2 (eller andre egnede som frivillig tilbyr seg) returnerer med den aktuelle deltaker til sivilisasjonen. Alternativt avbryt turen. Turledere kan avvise deltakere som antas å ikke kunne takle turen, enten det er pga manglende erfaring, fysisk/mental form eller mangelfullt utstyr.	Fyldig informasjon om turene skal ligge tilgjengelig på nettsiden. Gjør tydelige avtaler med deltakere som velger å bryte turen. Avklar ansvar hvis deltakere velger å forlate turfølget.
Alminnelige skader (Kutt/risp/sår, brudd, overtråkk, gnagsår, brannskade)	Middels	God turbeskrivelse – slik at deltakere velger tur etter evne. Slitne deltakere har lettere for å skade seg. Turledere skal ha oppdatert førstehjelpskunnskap. Turledere skal ha med nødvendig sikkerhetsutstyr. Turledere vurderer føreforholdene og opplyser om disse ved ferdaråd før turen starter og i løpet av turen og sørger for å oppdatere deltakerne på: bratte partier, glatt underlag, løse steiner og lignende. Turledere tar	Turledere skal ha oppdatert førstehjelpskunnskap. Krav om dagskurs (6 t) førstehjelp for turledere som leder dagsturer i fjellet i det lokale nærmiljøet. Repeteres hvert 5. år Turledere bør oppfriske førstehjelpskompetanse jevnlig. Turledere skal ha med nødvendig

		forholdsregler og informerer for å redusere risiko for skader og uhell.	sikkerhetsutstyr; førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk, varme klær og oppladet mobiltelefon.
Alvorlig helsesvikt/ skade hos deltager (Hjertesvikt, slag, besvimelse, sjokk, sykdom, forgiftning, hode-nakke-rygg, pustebesvær, epilepsi)	Liten	Vurdere om deltakere kan gjennomføre turen. Tilpasse tempoet etter gruppen. Jevnlig tilby kompetanseheving til frivillige slik at de har oppdatert førstehjelpskunnskap, inkl HLR. Ha med oppladet mobiltelefon for mulighet til å ringe etter hjelp. Utfør førstehjelp og pasientbehandling inntil helsepersonell kan overta. God turbeskrivelse – slik at deltakere velger tur etter evne.	Turledere skal ha oppdatert førstehjelpskunnskap. Krav om dagskurs (6 t) førstehjelp for turledere som leder dagsturer i fjellet i det lokale nærmiljøet. Repeteres hvert 5. år. Turledere bør oppfriske førstehjelpskompetanse jevnlig. Turledere skal ha med nødvendig sikkerhetsutstyr; førstehjelpsutstyr, liggeunderlag, vindsekk, varme klær og oppladet mobiltelefon.
Bitt av flått/hoggorm	Liten-Middels	Vær på vakt når man går i områder med mye gress, busker o.l. Dekk gjerne til bar hud ved ferdsel der det kan være mye flått= høy/tett vegetasjon Informer den som ble utsatt for bitt om å følge med på borreliosesymptomer. Ved symptomer: kontakt lege. Ved hoggormbitt skal deltaker oppsøke legehjelp.	Turleder minner om å sjekke etter flått, ved ferdaråd før og etter tur.
Hypotermi og forfrysninger	Liten	Informasjon om krav til bekledning skal stå i turbeskrivelsen på nettsiden. Vurder raskt ved start om alle ser kledd ut for turen. Dette gjelder særlig i vinterhalvåret.	Informasjon om krav til utstyr må komme frem i turbeskrivelsen. Turleder skal ha med liggeunderlag og vindsekk, samt noe ekstra varme klær.

		Om noen blir skadet kan man måtte bli sittende i ro til hjelpen kommer, over noe lengre tid. Turledere har med sikkerhetsutstyr for å holde eventuell skadet deltaker varm.	
Deltaker/deler av gruppen på avveier, eller splitt i turfølget.	Middels	Alminnelig kontroll på gruppa. Er man to turledere, kan man organisere det slik at én går foran og én bakerst. Dersom det er behov for å splitte gruppen, må turledere sørge for å organisere dette på en forsvarlig måte. Gjør alltid tydelige avtaler. Samle gruppen til ferdaråd før turen starter. Samle gruppen til pauser og husk å la de bakerste hvile også. Bruk pausene til å oppdatere på føreforhold, vannkilder, justere turutstyr og informere om hvor langt det er igjen, og hvilken retning turen fortsetter. Det er mulig å følge med på mobile/ digitale kart på mobilen også både for turledere og deltakere.	Turledere som leder dagsturer i fjellet skal ha grunnleggende turlederkurs. Turledere skal samle gruppen og holde ferdaråd før turen starter. Turleder skal samle gruppen/ instruere ferdsel ved dårlig sikt /ved behov i krevende terreng.
Vær- og føreforhold	Middels-Stor	Turen må tilpasses vær- og føreforholdene. Gi deltakere god informasjon før turen starter: opplys i turbeskrivelsen om bekledning og utstyr som må medbringes av deltaker. Vurder andre faremoment ved ekstreme værforhold: Jordras, stor vannføring, is/ glatte/ sleipe partier, lyn og torden, tørt varmt vær med mer. Vurder om turen må avlyses, eller endre turmål, stivalg, trasé. Turleder må vurdere behov for ekstra sikkerhetsutstyr som tau ved kryssing av elver med stor vannføring og brodder om det er kaldt og glatt. Opplys også om dette i turbeskrivelsen.	Turledere må gjøre jevnlige risikoreduserende tiltak i henhold til forholdene på turen og sørge for trygg ferdsel ved krysning av elver/ bekker, ved sleipt/ulendt underlag eller andre utfordringer på turen.
Tap av kontroll med geografisk	Liten/ Middels	Turleder 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.	Turledere som leder dagsturer i fjellet skal være grunnleggende turledere og må lede tur etter evne/ der de er kjent.

posisjon/ feilet orientering		Merk terrengfarer og utfordrende strekninger på eget kart i forkant. Gjerne orienter/diskuter dette med deltakerne. Kart, kompass, kartmappe og evt. GPS medbringes. Kompassmarsj og evt. GPS-marsj er forberedt. Husk reservebatterier til alt elektrisk.	Turledere skal ha tilstrekkelige orienteringsferdigheter. Turledere bør kunne navigere med kart/gps på mobilen. Turledere må ha med oppladet mobil.
Nedkjøling/ drukning	Liten	Turledere må vurdere om det er trygt å bade/hoppe uti. Noen må holde oversikt på land. Lag en plan for livredning om det skulle oppstå behov.	Turledere skal ha oppdatert førstehjelpskunnskap, og kunne utføre HLR/ livreddende førstehjelp. Turledere vurderer og utfører risikoreduserende tiltak ved bading/ ferdsel ved vann.