

ASKER SKIKLUBB – KAJAKKGRUPPEN

SIKKERHET I KAJAKK

Februar 2011

Hvem det gjelder for

1. Gjelder alle medlemmer som padler fra vårt anlegg på Solheim og alle som deltar i arrangementer i regi av Asker Skiklubb Kajakkgruppa. Reglene nedenfor gjelder kun ved kortere turer nær land. Ved lengre turer og havpadling henvises det til Tur og hav - sikkerhet.

Ferdigheter og sikkerhetskrav

2. Alle nye medlemmer må fra 2011 ha gjennomført et sikkerhetskurs, før de padler fra vårt anlegg. Andre medlemmer må ha nødvendige grunnleggende kunnskaper (Se grunnleggende sikkerhetskurs.) Alternativt kan det fremlegges egenerklæring på eget skjema. Padlere under 18 år må ha skriftlig tillatelse fra foreldre før de padler alene. Alle har eget ansvar for at de har helse og tilstrekkelige ferdigheter til å padle.
3. Alle padlere må kunne svømme. Padlere som ikke kan svømme må alltid ha med kompetent ledsager og må så langt mulig bruke godkjent redningsvest (med støtte for nakke/hode).
4. Bruk vest på kroppen – alltid! Erfarne padlere kan søke HMS ansvarlig om unntak, men de skal i så fall ha med vest i båten. Bruk standard skjema til søknaden. I tidsrommet 1 oktober – 1 mai skal alle ha vest på seg.
5. Padle defensivt. Hold av veien for alle større fartøyer, så vel motorbåter som seilbåter. Husk å padle utenfor gule badebøyer.
6. Ha alltid en klar strategi hvis du eller andre skulle velte.
7. Kle deg etter vanntemperatur. Bruk minimum ullundertøy når det er kaldt vann. Ha med deg et tørt skift, sko og mobiltelefon i vanntett bag. Dersom det er mye sjø bør du bruke spruttrekk.
8. Vær synlig. Velg kajakk med synlige farger og/eller merk kajakk og åre med refleks. Bruk klær/vest/lue med signalfarger. Etter solnedgang plikter du å bruke hvit lanterne. Alternativt kan du ha med en lykt med hvitt lys med.
9. Padle nær land. I vanntemperaturer fra 0 til 5 grader bør du maksimum padle 25 meter fra land.
10. Hvis du opplever farlige hendelser, herunder nestenulykker må dette rapporteres til HMS ansvarlig. Se eget skjema ved loggen.



ASKER SKIKLUBB – KAJAKKGRUPPEN

SIKKERHET I KAJAKK

Februar 2011

11. Opplys i loggen hvor du har planlagt å padle, før du drar ut.
12. Les råd og tips til kajakk- og kanopadlere ved Norges Padleforbund.
13. Ta hensyn til vær og bølgeforhold.
14. Tenk først og fremst sikkerhet!

Konsekvenser ved brudd av klubbens sikkerhetsregler

15. Et medlem som bryter sikkerhetsreglene kan ilegges en advarsel av HMS ansvarlig eller styret.

Dersom medlemmet bryter sikkerhetsreglene på nytt etter at advarsel er gitt skal dette rapporteres til styret.

Styret kan ekskludere et medlem ved gjentatte brudd på sikkerhetsreglene etter at advarsel er gitt. Nøkkelkort kan inndras og det ekskluderte medlemmet kan nektes adgang til klubbens lokaler.



ASKER SKIKLUBB – KAJAKKGRUPPEN

SIKKERHET I KAJAKK

Februar 2011

Tillegg ved lån/leie av klubbens kajaker:

1. Det er kun klubbens båter som kan lånes/leies. Disse er nummerert og er merket med Asker Skiklubb. Utlånsbåtene ligger i hall C. Det skal føres i utlånsloggen hvilken kajakk du har valgt og når du går ut, samt når du kommer inn. Husk å føre i den alminnelige loggen hvor du har planlagt å padle.
2. Nybegynnere anbefales å velge stødig båt, 60 cm bred, med vanntett skott, for eksempel Coastline.
3. Klubbens båter skal ikke tas til land annet enn på vår brygge, med mindre dette er bestemt av turleder eller det foreligger en nødsituasjon. La aldri båten ligge på roret når den er på land/brygga.
4. Alle kajaker skal skylles med ferskvann etter bruk, inni og utenpå. Husk å tømme skott for vann.
5. Dersom du skader kajakken eller oppdager en skade skal dette rapporteres på eget skjema ved loggen. Dersom skaden innebærer en sikkerhetsrisiko må kajakken ut av sirkulasjon. Du må da merke båten tydelig, at den er i ustand.
6. Du må være medlem av Asker skiklubb og Kajakkgruppa for å leie/låne kajakk. Du må også ha betalt for årlig kajakkleie, nå kr.700.-. Du kan ha med deg ikke medlem som kan leie egen kajakk for kr.100 pr. gang. Det forutsetter at du er med som ledsager og tar det fulle ansvar for sikkerheten og betalingen til klubben.
7. Klubbens kajaker kan bare brukes i inntil 2 timer fra klubbens anlegg. Hvis du skal bruke båten andre steder og i lengre tid krever dette særskilt tillatelse.



ASKER SKIKLUBB – KAJAKKGRUPPEN

SIKKERHET I KAJAKK

Februar 2011

Innføring i grunnleggende sikkerhet (Se også klubbens HMS-Policy)

1. Obligatorisk for alle nye medlemmer fom. 2011 før de padler. Alternativt egenerklæring.
2. Teoretisk gjennomgang av klubbens HMS policy og sikkerhetsregler, samt gjennomgang av Padleforbundets råd og tips til kajakk og kanopadlere. Nevnte deles ut til det nye medlemmet sammen med henvisninger til øvrige sikkerhetsregler.
3. Gjennomgang av kajakktyper, bruksområder og byggematerialer, med henblikk på sikkerhet. Havkajakker har ofte trang sarg og kan oppleves vanskelig å komme ut av ved velt. Enkelte har også opplevd å henge fast i spruttrekket ved velt. Det må derfor trenes på velt med spruttrekk og velt med havkajakk som har trang sarg, før man legger ut på tur med nevnte. (Se også retningslinjer og sikkerhetsøvelser for havkajakk under klubbens hjemmesider TUR/HAV)

Forklare rorsystemet og innstilling av sete og fotbrett. Forklare hvor klubbkajakkene ligger og hvordan disse er merket. Andre medlemmers private kajaker må ikke benyttes.
4. Valg av padleåre, hvor klubbens årer finnes og valg av åre – flat/ving. Lengde på åra, ikke-vridning eller vridning > vri med venstre og åpen høyre hånd.
5. Valg av vest (flytevest/redningsvest) og hvor klubbens vester finnes.
6. Vise hvor loggen er og skjemaer for farlig hendelse og skadet kajakk og merking av disse (SKADESKJEMAET OG POSTKASSEN FOR LEVERING AV SKJEMAET). Vise treningsrom, utstyr og regler for bruk av treningsrommet.
7. Grunnleggende padleteknikk. Balanse: støttetak, mer fart i båten - mer stødig (som å sykle), ta store bølger forfra. Det vises ellers til Tur og hav – sikkerhet og tips for riktig padleteknikk.
8. Ombordstigning og ilandstigning fra brygge samt fra strand i forbindelse med velt, nedenfor.



ASKER SKIKLUBB – KAJAKKGRUPPEN

SIKKERHET I KAJAKK

Februar 2011

9. Alle må prøve en velt ved brygga (Gjelder tur- og racerkajakker. For havkajak se egne øvelser og retningslinjer på klubbens hjemmesider Tur/Hav).

Snu kajakken raskt med sarg opp. Få tak i åra og legg den oppi. Svøm til land mens du skyver kajakken ved siden av deg. Noen kajakker tåler at man ligger med brystet på bakdekket og svømmer den inn, men det er raskere å svømme ved siden av båten. Tøm kajakken for vann mens den er i vannet. Trykk bauen ned. Løft opp og vri 90 grader slik at vannet renner ut. Når det meste av vannet er ute kan kajakken snus helt rundt for å tømme ut resten. Kajakken vil normalt være tømt for vann etter 4 gjentakelser. Teoretisk gjennomgang av kameratredning og andre teknikker.

10. Klubbens kajakker skal behandles skånsomt. De skal skylles innvendig og utvendig etter bruk. Husk å tømme skott. Plasseres sammen med de andre klubbåtene med roret ut.

11. Lokale forhold.

Fortell om skjærene ved Holmen fjordhotell og på vei ut mot Leangbukta. Bølgeforholdene i Holmenbukta kan være krevende – returbølger fra flytebrygge og båtølger. Padling inn Leangbukta vil ofte være tryggest. Dersom fjorden er delvis islagt må du snakke med erfarne padlere før du legger ut. **NB! Stor risiko for drivis!**

