

HMS

Teknisk Komité Hav



ARBEIDSDOKUMENT

Thomas Pindard

Contents

HMS og Pedagogikk	4
RISIKOANALYSE – modellen til NPF	6
Informasjon	6
Risiko	6
Årsaksfaktorer	7
Konsekvens.....	7
Sannsynlighet	7
Akseptabel risiko	7
Forhåndsregler – tiltak	8
Relevante utdanningsstandarder	9
Anbefalt kompetanse	9
Krav til kompetanse.....	9
Siste vurdering.....	9
Havpadling.....	10
Risikomomenter	10
Nedkjøling (hypotermi)	10
Vind.....	10
Strøm/bølger	10
Annen trafikk	10
Sikt	10
Sol	11
Utstyr.....	11
Flytevest	11
Spruttrekk.....	11
Taueline	11
Hjelm	11
Førstehjelpsutstyr.....	11
Annet sikkerhetsutstyr	12
Havkajakk	12
Åre	12
Bekledning.....	12
Gradering – stjernesystemet.....	13
Forhold og farvann	13
Bruk av innsamlede data	15

Stjernesystemet.....	16
Sjøgang	17
Vind.....	18
Rutiner ved avvik.....	20
Skjemaet.....	20
Avviksskjema	21
NPF Risikoanalyseskjema	23
Kompetanseoversikt.....	24
NPF Grunnkurs Hav	25
NPF Teknikkurs Hav.....	28
NPF Aktivitetslederkurs Hav.....	31
NPF Videregående kurs Hav	34
NPF Veilederkurs Hav	37
Kursinnhold – Våttkort Hav	40
Introduksjonskurs.....	41
Grunnkurs Hav.....	42
Teknikkurs	43
Aktivitetslederkurs	44
Videregående kurs	46
Veilederkurs Hav	48

HMS og Pedagogikk

I mange tilfeller driver man aktivt HMS arbeid på padlekurs uten at man er seg vesentlig bevisst. Det vil si at man tenker på sikkerheten ved for eksempel å sørge for at deltakere ikke fryser eller er sultne. Dette er HMS arbeid, men det er pakket inn i kursopplegget og læringsløpet ved at tiltak som holder deltakerne varme og mette fremmer læring og motivasjon.

Selvfølgelig er dette bra, men å tenke igjennom at man også gjør dette for å hindre uønskede hendelser som kan inntreffe senere om man ignorerer disse faktorene er viktig. I verste fall kan kalde, hvis vi følger kuldeeksempelen, deltakere gå ned med hypotermi. Denne prosessen kan i tillegg gå raskere dersom man ikke har fått i seg energi i lunsjen.

Igjennom HMS forskriften og Produktkontrollen er vi pålagt å drive systematisk HMS arbeid i kursvirksomheten. Hensikten er ikke å gjøre det vanskelig for folk å holde kurs, men å trygge kursene ved at man sikrer seg at tilbyder har tenkt igjennom risikofaktorer ved tilbudet, samt imøtekommet dem med hensiktsmessige tiltak som reduserer sannsynligheten og konsekvensen, og dermed risikoen, ved eventuelle hendelser til et akseptabelt nivå.

Det er kravet om at dette arbeidet skal være systematisk risikoreduserende som er essensen i dette skrevet. Som et eksempel kan man dele en risikofaktor inn i fem faser, hvor fasene representerer tiltak i forhold til hendelser og når de blir satt inn.

1. I forkant - informasjon.
Informasjon til deltakeren i forkant gir noen innspill om hva som er i vente. Deltakeren kan gjøre noen forberedelser som gjør gjennomføringen av kurset lettere.
For eksempel kan dette være informasjon som sier noe om å ta med ekstra tøy. Det reduserer faren for frysing og, i verste fall, hypotermi.
2. På kurset før øvelser/avreise.
Man kan planlegge og informere deltakeren om når man er på utsatte punkter i rutevalget eller om det kommer våte øvelser. Da kan deltakerne få beskjed om å ta på tøy, eller ta av litt tøy der aktiviteten øker. I den kalde årstiden kan det være lurt å ta av litt tøy før høy aktivitet for så å ta på igjen etterpå. Svette klær kan bli kalde.
3. Deltakeren begynner å kjenne at hun blir kald.
Da kan man ta en rask stopp for å ta på tøy. Slik at videre nedkjøling blir stoppet.
4. Deltakeren er kald.
Hvis deltakeren får blå lepper og hutrer må man stoppe og iverksette tiltak som får opp igjen kroppsvarmen. Mer varmt tøy, varm drikke og litt ekstra energi i form av sjokolade, peanøtter eller rosiner er bra.
5. Hypotermi.
Deltakeren er svært kald og må ha legehjelp. Tilkall hjelp på 113 eller kystradioen på 120.

Denne faseinndelingen er kun ment som et eksempel på hvordan en risikofaktor kan balle på seg. Det er viktig å merke seg at kursleder må følge med på symptomer hos deltakeren og generelt være våken for flere forskjellige signaler. Også med hensyn til andre risikomomenter.

Dette totale bildet som kursholder til enhver tid må forholde seg til blir ytterligere komplekst ved at flere risikofaktorer gjerne inntreffer og vokser i alvorlighet sammen. Det er summen av en rekke uheldige hendelser som utgjør en ulykke.

Tilbake til pedagogikken. I faseinndelingen over ser vi at de tre første fasene utføres av de fleste av oss uten at deltakeren nødvendigvis er klar over at vi driver aktivt og systematisk HMS arbeid. Det har også mye pedagogisk hensikt at deltakerne ikke fryser og er sultne. Men dersom man hopper over en "buffer" eller to, fordi man synes deltakeren bør tåle å fryse litt, eller være litt sulten. Må man være klar over at det kan ha andre konsekvenser enn bare "å venne" deltakeren til litt kulde og sult.

RISIKOANALYSE – modellen til NPF

I de fleste tilfeller vil risikoanalyse for aktiviteter og arrangementer være utarbeidet på forhånd ved at man har hatt tidligere gjennomføringer. Det er imidlertid påkrevd at HMS ansvarlige på stedet gjennomgår risikoanalysen hver gang. Både for gjenoppfriskning og for å fange opp eventuelle endringer som følge av for eksempel annet utstyr eller annen lokalisering.

Risikoanalyse er prosessen å identifisere og vurdere potensielle farer som følger planlagte aktiviteter, og lage forebyggende tiltak som reduserer effekten av farene. Det vil alltid være en liten risiko ved padling, risikoanalysen skal redusere risikoen til et minimum.

Alle veiledere, aktivitetsledere og trenere som jobber med aktivitetene skal være klar over prosedyrene for risikoanalyse og holde seg til de regler som er gitt.

For å sikre at risikoanalyser for hver aktivitet og hvert arrangement i NPF er så oversiktelige som mulig er de utarbeidet etter følgende modell:

Informasjon

Her skal man redegjøre for generell informasjon om aktiviteten eller arrangementet. Denne biten er viktig siden det er essensielt for eventuelle redningsmannskaper og politi å få tak i de rette personene som har oversikt ved en ulykke.

- AKTIVITET/ARRANGEMENT:
- ANTALL DELTAKERE:
- NIVÅ:
- STED:
- DATO HMS:
- HMS ANSVARLIG PÅ AKTIVITETEN/ARRANGEMENTET
 - KONTAKT:
- HMS ANSVARLIG I NPF
 - KONTAKT: Thomas Pindard

Skjemaet er bygd opp rundt følgende begreper som må gis innhold før arrangementet gjennomføres.

Risiko

Her skal man redegjøre for mulige faremoment(er), store som små. I havpadling er det gjerne fysisk skade, drukning, hypotermi eller sykdom/medisinsk tilstand som gjør seg gjeldene.

Men vær klar over andre faktorer som kan spille inn avhengig av hva slags aktivitet som drives og hvor man er.

Sett gjerne punktene opp i prioritert rekkefølge.

Årsaksfaktorer

Her skal man redegjøre for årsakene til at de nevnte risikomentene kan inntreffe. I NPF skiller vi mellom årsaker som følge av personer, utstyr og miljø.

Eksempel 1:

Personer kan være årsak til uhell der man for eksempel har for svak opplæring i oppgavene som skal utføres.

Eksempel 2:

Utstyr kan være årsak til uhell der det er dårlig vedlikeholdt, eller brukt på feil måte.

Eksempel 3:

Miljøet kan være årsak til uhell der man opplever værendringer.

Konsekvens

Etter at man har kartlagt mulige faremomenter og årsaksfaktorer, må man vurdere konsekvensene av at de eventuelt inntreffer. Her bruker NPF følgende skala i vurderingen:

1. Lett skade
2. -
3. -
4. –
5. Død

Sannsynlighet

Etter at man har kartlagt mulige faremomenter og årsaksfaktorer, samt foretatt en konsekvensanalyse må man vurdere sannsynligheten for at de kan inntreffe. Følgende skala benyttes:

1. Lett skade
2. -
3. -
4. –
5. Død

Akseptabel risiko

Hvis vi ønsket å fjerne risikoen ved padling helt måtte vi sluttet å padle. Det samme gjelder mange områder i dagliglivet. For eksempel fører bilkjøring med seg en risiko, som vi er villige til å ta – eller man kan si at risikoen gjennom mange store og små tiltak er redusert til akseptabelt nivå.

Tabellen under er en måte å systematisere risikonivået på. X-aksen tar for seg konsekvensnivået og Y-aksen tar for seg sannsynligheten for at noe skal inntreffe.

Når man har kartlagt risikoområder og tiltak, slik som beskrevet i denne modellen, setter man inn punktene i aksepttabellen (Se kapittelet NPF Risikoanalyseskjema).

Hensikten er å vurdere om tiltakene reduserer den samlede risikoen nok til at man kjører et arrangement. For eksempel kan man vurdere risikoen ved at noen faller i vannet ved å se på konsekvensen. Konsekvensen er vesentlig høyere dersom personen ikke har på flytevest enn om han har. Så må man vurdere sannsynligheten for at noen faller i vannet. Sannsynligheten for at en nybegynner faller i vannet er vesentlig høyere om man padler i bølger, enn på flatt hav.

X og Y-aksen har en gradering som går fra 1-5. 1 er lav og 5 er høy. Således setter man inn et tall på følgende måte. Dersom konsekvens blir ansett å være 1, går man bort til 1 på X-aksen. Så, dersom sannsynlighet blir ansett å være 3, går man opp til tre og setter et kryss.

Her ser vi at risiko havner innenfor det grønne området i tabellen. Det er akseptabelt. Lander man på gul eller rød må man sette inn ytterligere risikoreducerende tiltak.

Tabell 1: Aksepttabell

Y: Sannsynlighet

5					
4					
3	X				
2					
1					
	1	2	3	4	5

X: Konsekvens

Forhåndsregler – tiltak

Etter at man har kartlagt risikomomenter, årsaker, konsekvens og sannsynlighet er neste trinn å redegjøre for hvilke vanlige tiltak man iverksetter for å redusere risikoen til et akseptabelt nivå. Man må i tillegg redegjøre for en krise ved å ha en beredskapsplan om noe uforutsett skulle inntreffe.

Forhåndsregler – vanlige tiltak

Vanlige tiltak man benytter seg av kan være kompetente personer med god nok opplæring i de ulike rollene som skal dekkes (se Kompetanseoversikt s. 24). I NPF er det essensielt å benytte Aktivitetsledere, Turledere eller Veiledere i de ulike aktivitetene.

På utstyret kan det være å sikre at man har korrekt utstyr, og at man kan bruke det. Hva som er korrekt utstyr avhenger av hvilken aktivitet man skal gjennomføre.

På miljø kan det være å sjekke værmelding og bølgehøyde.

Forhåndsregler - nødssituasjon

I en eventuell nødssituasjon må man også ha prosedyrene klare. Her kan det være viktig å ha en mobiltelefon som kan benyttes fra kajakken eller vannet. Vet man hvem man ringer?

Relevante utdanningsstandarder

Her redegjør man for relevante utdanningssystemer som kan ligge til grunn for personer man benytter. En opplagt standard kan i mange sammenhenger være NPFs eget Våttkortsystem. Her kan man dokumentere lederens kompetanse ved å vise til innholdet i for eksempel aktivitetslederkurset.

Der NPF ikke har tilbud om relevant utdanning må man søke ut. Kanskje har man et tilbud i the International Canoe Federation (ICF), eller i British Canoe Union (BCU)?

Anbefalt kompetanse

Hvis det er hensiktsmessig kan man benytte realkompetanse. Et eksempel på det er at man ikke krever båtførerbevis for å kjøre følgebåt under en regatta. Men HMS ansvarlig bør da på annen måte sikre at personen er kompetent til å føre båten.

Krav til kompetanse

Her noterer man det absolutte kravet til kompetanse i forhold til oppgaver man skal utføre – formelt eller uformelt. Det enkleste i NPF sammenheng vil være å benytte de rollene som er definert i Våttkortsystemet.

Siste vurdering

Her noterer man samlet vurdering på hvorvidt man er fornøyd og kjører eller ikke.

Havpadling

Risikomomenter

Gjennom erfaring blir du i stand til å vurdere risikomomenter på havet. I punktene nedenfor har vi fokusert på ulike momenter som tilfører havpadlingen risiko. Ved å forholde seg bevisst til disse punktene, kan risikoen ved havpadling reduseres drastisk.

Nedkjøling (hypotermi)

Dette er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig.. Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Hvis en person er blitt nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.

Vind

Dette momentet påfører padlingen risiko på flere områder:

Over tid bygger vind bølger. Dette spiller inn på eksponeringen man er i (kapittel om Gradering).

Vinden gjør det kaldere (chill-faktor)

Vinden kan gjøre det vanskelig å padle i noen retninger (avhenger også av type kajakk og styrke hos padleren)

Strøm/bølger

Alt etter padlerens ferdighetsnivå, er det viktig å være oppmerksom på bølger og strøm. Særlig kan det bli store bølger der vinden jobber mot strømmen. Såkalte returbølger (der bølgene slår direkte mott bratt fjell/brygge) kan også være vanskelige å takle i kajakk for relativt erfarne padlere.

Annen trafikk

Havpadlere er lite synlige for annen trafikk på sjøen. Derfor er det viktig å ha farger på utstyr/bekledning som kan gjøre en mest mulig synlig, eller man kan prøve å unngå leia.

Sikt

I tåke og mørke stilles andre krav både til balanse og navigering. I kombinasjon med punktet over økes risikoen ytterligere. Når det er mørkt skal kajakk eller padler i kajakken være utstyrt med hvitt lys som kan skrus på ved behov (En Petzl hodelykt er glimrende for dette bruket). Man kan også ha rundtlysende hvit lanterne.

Ulempen ved konstant rundtlysende lanterne er at de andre i gruppa mister nattsynet. Ved bruk av Petzl hodelykt kan man skru på lyset i den retningen man registrerer annen trafikk for å gjøre dem oppmerksomme på din tilstedeværelse.

Sol

Sikre deg mot å bli solbrent. Særlig er hode og skuldre utsatt. Solen reflekteres også fra vannet, og dermed forsterkes effekten. På varme dager er også tilførsel av væske viktig.

Utstyr

Riktig utstyr er viktig for sikkerheten, men kan også skape en falsk følelse av sikkerhet hvis du ikke kan bruke det! Nedenfor gjennomgår vi kort en del utstyr i forhold til sikkerhet.

Flytevest

Det finnes spesielle vester for padling, og det er viktig at du finner en som passer deg. Både når det gjelder form og vekt. Diverse lommer kommer alltid godt med – en sjokolade, solbriller eller ei lue kan komme til nytte...

Merk at det er forskjell på flytevest og redningsvest. Flytevesten holder deg kun flytende, mens redningsvesten hindrer hodet å komme under vann ved for eksempel bevisstløshet.

Spruttrekk

Spruttrekk kommer i mange varianter. Noen er designet for å ta unna for sprut som kommer fra padlingen. Disse tåler ikke at bølger skyller over dekk. Fordelen med disse er at de er lette å få av for uerfarne padlere. Disse sitter løst rundt cockpitkanten og løsner uten at padleren trenger å trekke i hempa før man kan gå ut av kajakken.

Andre trekk er designet for å tåle stor sjø som dumper ned på dekk. Disse sitter stramt rundt cockpitkanten og padleren må være erfaren for å benytte disse trekkene. Man må aktivt finne trekkehempen og dra i den før man kan gå ut av kajakken ved velt.

Taueline

Lina må være så lang at du ikke kommer nær båten du tauer. 10 meter er gunstig til de fleste formål. Lina må ha en utløsermekanisme, slik at du enkelt kan frigjøre deg hvis det skulle bli nødvendig. Tauelinene kommer i en mengde utførelser, og det er greit med en som flyter og som ses godt. Det finnes mange forskjellige taueteknikker, og det er nyttig å ha gjennomgått disse på forhånd.

Hjelm

Hjelm er påkrevd ved padling i tre stjerners forhold. Årsaken er at det da kan være opp til 1,25 meter bølger. I seg selv innebærer det lav risiko, men Hjelmen bør sitte godt på hodet, og være polstret på innsiden. En lett synlig farge er heller ikke å forakte.

Førstehjelpsutstyr

Med dette utstyret skal du kunne behandle skader som oppstår under padlingen. Du bør ha med plaster, renseserviett, fyrstikker, nål, sportstape, solkrem, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekantørkle og gasbind. Pakk alt sammen i en vanntett pose.

Det kan selvfølgelig skje ting med kajakken og utstyret også, og da kan det være greit å ha: sølvtape (kan brukes til mye...), nål og tråd, multiverktøy (skrutrekker, kniv, tang og stjernetrekker) og tau/wire til ror/senkekjøl (tau kan brukes til mye – alt fra førstehjelp til tørkesnor).

Annet sikkerhetsutstyr

- Pumpe (sjekk at den flyter!)
- Årepose (enten oppblåsbar eller selvlaget)
- Strikk til åre (spesielt hvis du padler alene og/eller mangler reserveåre)
- Reserveåre (todelt – festes på dekk)
- Lykt
- Kart/kompass

Havkajak

En havkajak må minst oppfylle følgende:

- To vanntette skott
- Dekksline rundt kajakken
- Stor cockpit

Kajakkene finnes i forskjellige bredder, lengder og skrogformer, og de blir også laget i mange forskjellige slags materialer.

Åre

Denne bør ha en lengde og vinkel som er tilpasset padleren. I havpadling er det en del som sverger til den tradisjonelle eskimoåra. Denne har ingen vridning, og svært smale åreblad. På denne måten blir vindfanget drastisk redusert. På den andre siden av skalaen har vi wing-åren, som er en ren fremdriftsåre (oftest i kombinasjon med en havracer). I mellom disse to ytterpunktene er det et utall forskjellige typer å velge mellom, både når det gjelder størrelse på bladet, og materialet den er laget av.

Den helt klart vanligste åren brukt i havpadling er den klassiske flate åren. Den er enkel å bruke og fungerer svært godt i utøvelsen av de forskjellige teknikker som inngår i havpadling.

Bekledning

Hypotermi (nedkjøling) er antagelig det farligste ved havpadling, og for å unngå dette er bekledning viktig. Tommelfingerregelen er at man skal kle seg etter vanntemperaturen, og ikke etter lufttemperaturen. Selv på sommeren kan det være godt med en lett vindtett jakke. For ikke å snakke om skyggelue og solbriller! De andre sesongene stiller andre krav. Tidlig høst og sein vår kan man bruke våtdrakt. Fra sein høst til tidlig vår anbefales tørrdrakt. Da er det i tillegg viktig med godt ulltøy under. Husk at 50% av varmetapet skjer via hals og hode. En lue/neoprenhette og en hals av ull kan hjelpe godt. Hendene er ofte det største problemet: Her finnes det et utall med løsninger – alt fra hansker til såkalte muffer. Neoprenhansker må tas på mens fingrene er varme! Åpne votteløsninger og muffer er mer fleksible, fordi man da kan jobbe seg varm.

Gradering – stjernesystemet

Norges Padleforbund (NPF) har utarbeidet et graderingssystem for hav, basert på British Canoe Unions (BCU) stjernesystem. Vi har på ingen måte funnet opp kruttet. Vi har satt BCUs graderingssystem inn i vårt HMS system slik at det gir mening i forhold til *hva* vi gjør og *hvordan* vi utfører HMS arbeid i NPF. Graderingssystemet er en del av en større helhet i NPFs HMS arbeid

Klare fordeler med å benytte BCU systemet med hensyn til gradering på hav er at vi enklere holder oss kalibrert med det internasjonale nivået, og dets utvikling. Samtidig gir det medlemsfordeler for oss ved at Våttkursene referer til nivåer som er internasjonalt anerkjent i forhold til deltakelse på internasjonale samlinger, kurs og turer.

Stjernesystemet tar utgangspunkt i fem stjerner, der én stjerne er det enkleste. Graderingen er eksponentiell slik at hoppet fra 1 til 2 stjerner er lite, mens hoppet fra 4 til 5 stjerner er stort.

Forhold og farvann

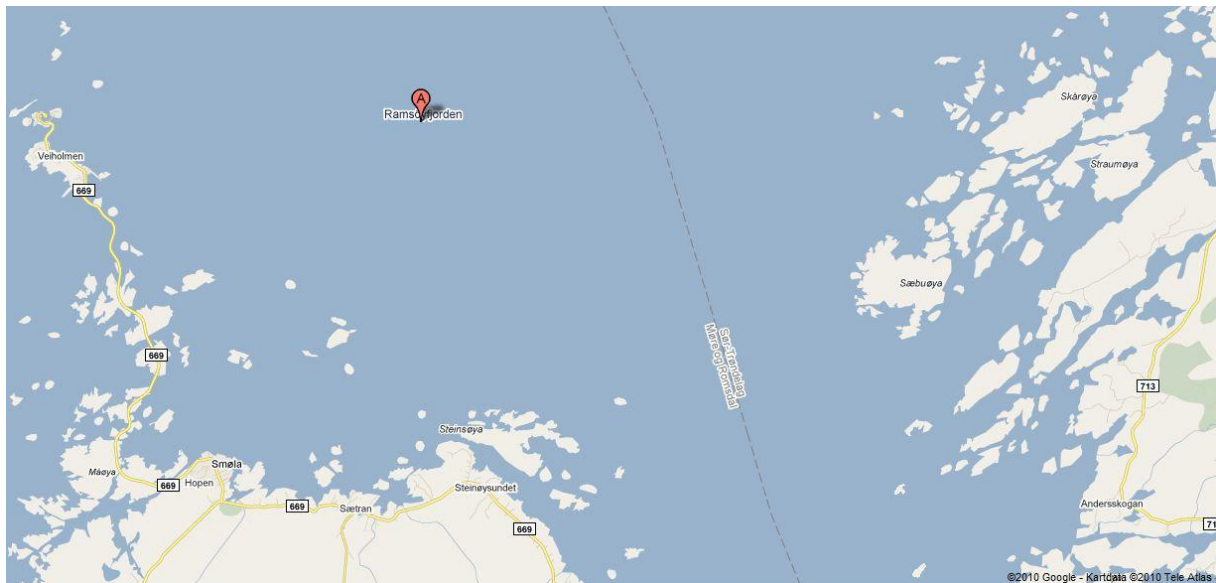
For å få noe fornuftig ut av graderingen på havet er det hensiktsmessig å skille mellom *forhold* og *farvann*.

Forhold er bølgene og draget i vannet der og da. Forhold styres av:

- Vind
- Bølger
- Brytninger / topografiske forhold på havbunnen
- Strøm
- Dønninger
- Annen trafikk

Momentenes til enhver tid sammensetting er avgjørende for hvordan graden er.

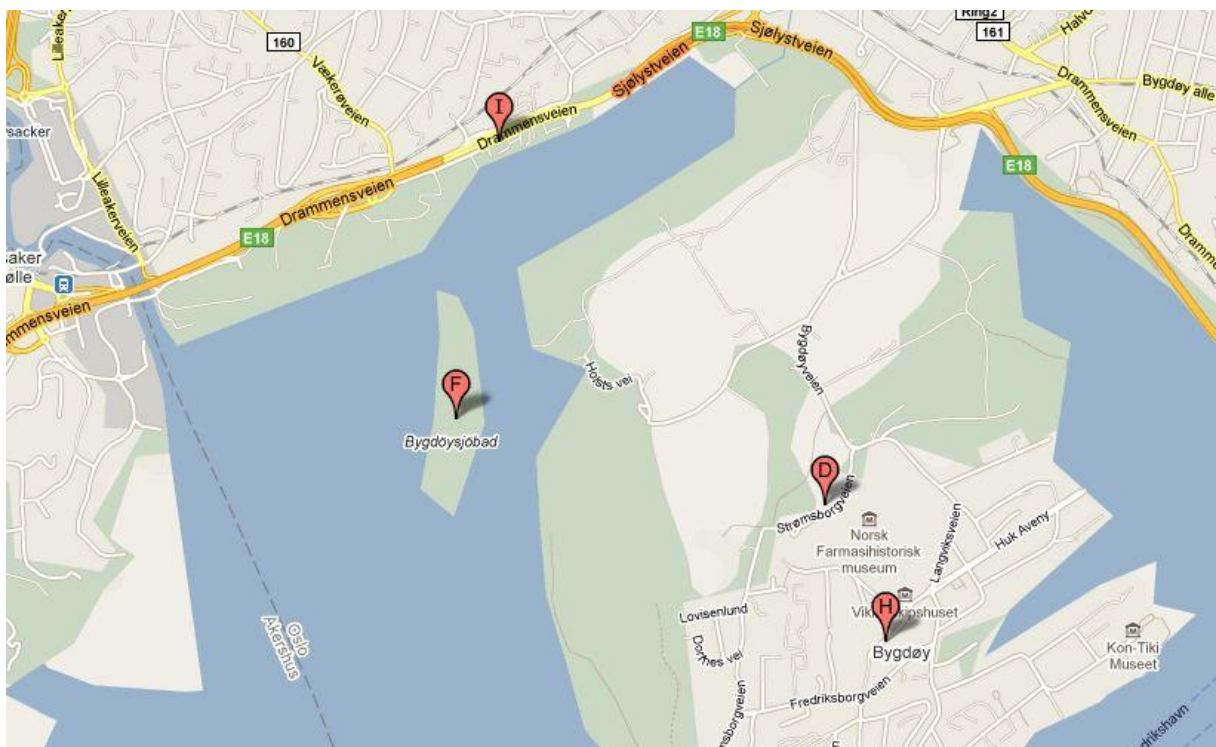
I tillegg må man på havet legge til hvilket *farvann* man er i. Farvannet sier noe om eksponering. Hvor utsatt er området? Dette er viktig fordi eksponeringen sier noe om potensialet av forholdene som kan oppstå her. For eksempel er potensialet for store forhold høyt om man padler en mil utenfor skjærgården på nordvestlandet. Akkurat der og da kan havet været blikk stille, men ved værendring vil det ikke ta lang tid før det ser ganske annerledes ut. Vinden feier over hele Nordsjøen og drar med seg vann som bygger opp bølger.



Kilde: Google Maps.

Kryssing av Ramsundfjorden er meget eksponert.

Motsatt kan man si at potensialet for store bølger og brott er minimal, selv ved storm, om man oppholder seg på et lite vann eller godt innaskjærs i ei lita bukt. Vinden vil selvfølgelig gjøre det vanskelig å padle, men det er ikke farlig med tanke på risiko i forhold til faren for å drive til havs eller få store skader i brott (NB, dette eksempelet tar ikke for seg risiko forbundet med for eksempel kulde og andre faktorer). Det å drive i land har lav risiko fordi vinden har hatt liten flate på havet til å dra med seg vann og bygge opp bølger.



Kilde: Google Maps.

Bestumkilen i Oslo er mindre utsatt.

I stjernesystemet og NPFs HMS arbeid legges det til grunn at momentet som vurderes som det mest utfordrende blir bestemmende for fastsetting av graderingen av det aktuelle farvannet. (Se aksepttabellen lenger ned i dokumentet.)

I tillegg til momentene som er nevnt må man ta inn følgende momenter i vurderingen av grad:

- Lufttemperatur / vanntemperatur
- Dagslys
- Tåke

For at stjernesystemet skal gi mening må vi vite hva som legges i vurderingene av de individuelle momentene og hvordan de virker sammen, samt hvor man selv står i forhold til disse.

Bruk av innsamlede data

Den første utfordringen når man skal sette dette ut i praksis er å innhente korrekte data. Hva er det du ser og kjenner? Hvor høye er bølgene? Hvor mye blåser det? Hvor mye strøm er det i området? Spiller andre faktorer inn? Denne biten kan virke grei, men viser seg veldig utfordrende for mange når man først står der. Her må det øves og skaffes mye erfaring før man med sikkerhet kan si at man treffer hver gang.

Noen data kan man innhente enkelt ved for eksempel å ta med vindmåler eller sjekke bølgehøyde på met.no.

Så må man sette momentene sammen. Hvordan virker vinden, bølgende, strømmen og så videre sammen? Kan det bli verre? Hvordan er eksponeringen? Her sier det seg selv at dersom dataene man putter inn i regnestykket er feil, blir alt galt. Et ordtak i den sammenheng som kan være hvert å huske: *Shit in, shit out!*

Så skal man til slutt vurdere om du selv innehar kompetansen til å padle der du er, eller der du har tenkt deg.

Stjernesystemet

	STJERNESYSTEMET
*	Svært skjermet farvann. Eksempel er et lite havnebasseng eller liten bukt. Vind opp til og med Beaufort styrke 1. Flau vind. Sjøgang 1. Småkruset sjø med bølger opp til 0,1 meter i snitt. Ingen strøm. Ingen annen trafikk. Introduksjonskurset blir gjennomført på denne typen farvann.
**	Skjermet farvann. Eksempel på dette er indre skjærgård. Vind opp til og med Beaufort styrke 2. Svak vind ved vannflaten Sjøgang 2. Smul sjø med bølger opp til 0,5 meter i snitt. Kun små krusninger ved grunner og skjær. Svært lite strøm. Lite annen trafikk. Grunnkurset blir gjennomført på denne typen farvann.
***	Noe eksponert farvann. Eksempel er farvann nær land med små øyer og skjær utenfor. Vind opp til og med Beaufort styrke 4. Laber bris ved vannflaten. Sjøgang 3. Sval sjø med bølgehøyde 0,5 m og 1,25 m i snitt. Små brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape litt drag i sjøen. Annen trafikk må påregnes. Teknikkurs og Aktivitetslederkurs blir gjennomført på denne typen farvann.
****	Eksponert farvann. Eksempel er farvann nær land uten små øyer eller skjær utenfor. Vind opp til og med Beaufort styrke 5. Frisk bris ved vannflaten. Sjøgang 4. Noe sjø med bølgehøyde 1,25 m – 2,5 m i snitt. Brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape drag og uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes. Videregående kurs og veilederkurs blir gjennomført på denne typen farvann.
*****	Svært eksponert farvann. Eksempel er lange kryssinger i rom sjø, eller utsatt farvann langs land. Vind opp til og med Beaufort styrke 6. Liten kuling ved vannflaten. Sjøgang 5 (2,5 m – 4 m). Kraftige brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape kraftig drag og kraftige, uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes.

Sjøgang

Sjøgang er gjennomsnittlig høyde av bølgene. Formasjoner på sjøen bør vektlegges, mens det ikke bør legges for stor vekt på brenninger ved skjær og grunner. Generelt bør det fokuseres på de høyeste bølgende, og anslå snitthøyden for disse.

	Navn (NOR)	Høyde	Navn (ENG)
0	havblikk	0 m	calm (glassy)
1	småkruset sjø	0 - 0,1 m	calm (rippled)
2	smul sjø	0,1 - 0,5 m	smooth (wavelets)
3	svak sjø	0,5 - 1,25 m	slight
4	noe sjø	1,25 - 2,5 m	moderate
5	mye sjø	2,5 - 4 m	rough
6	høy sjø	4 - 6 m	very rough
7	svært hav	6 - 9 m	high
8	veldig opprørt hav	9 - 14 m	very high
9	overordentlig opprørt hav	over 14 m	phenomenal

Kilde: met.no

Vind

Tabellen viser effekten av vindstyrkene på sjøen ved de forskjellige [beaufortstyrkene](#).

Beaufort	Benevnelse	m/s	Knop	Virkninger på sjøen
0	Stille	0,0-0,2	0-1	Sjøen er speilblank (havblikk).
1	Flau vind	0,3-1,5	1-3	Vindretning sees av røykens drift.
2	Svak vind	1,6-3,3	4-6	Små korte, men tydelige bølger med glatte kammer som ikke brekker.
3	Lett bris	3,4-5,4	7-10	Småbølgene begynner å toppe seg, det dannes skum, som ser ut som glass. En og annen skumskavl kan forekomme.
4	Laber bris	5,5-7,9	11-16	Bølgene blir lengre, endel skumskavler.
5	Frisk bris	8,0-10,7	17-21	Middelstore bølger som har mer utpreget langstrakt form og med mange skumskavler. Sjøsprøyt fra toppene kan forekomme.
6	Liten Kuling	10,8-13,8	22-27	Store bølger begynner å danne seg. Skumskavlene er større overalt. Gjerne noe sjøsprøyt.
7	Stiv kuling	13,9-17,1	28-33	Sjøen hoper seg opp og hvitt skum fra bølgetopper som brekker, begynner å blåse i strimer i vindretningen.
8	Sterk kuling	17,2-20,7	34-40	Middels høye bølger av større lengde. Bølgekammene er ved å brytes opp til sjørokk, som driver i tydelige markerte strimer med vinden.

9	Liten storm	20,8-24,4	41-47	Høye bølger. Tette skumstrimer driver i vindretningen. Sjøen begynner å rulle. Sjørøkket kan minske synsvidden.
10	Full storm	24,5-28,4	48-55	Meget høye bølger med lange overhengende kammer. skummet, som dannes i store flak, driver med vinden i tette hvite strimer så sjøen får et hvitaktig utseende. Rullingen blir tung og støtende. Synsvidden nedsettes.
11	Sterk storm	28,5-32,6	56-63	Ualminnelig høye bølger (små og middelstore skip kan for en tid forsvinne i bølgedalene). Sjøen er fullstendig dekket av lange, hvite skumflak som ligger i vindens retning. Overalt blåser bølgekammene til frådelignende skum. Sjørøkket nedsetter synsvidden.
12	Orkan	32,7-	64-	Luften er fylt av skum og sjørøkk som nedsetter synsvidden betydelig. Sjøen er fullstendig hvit av drivende skum.

Kilde: met.no

Rutiner ved avvik

Ingen systemer er perfekte, og mange faktorer bidrar både enkeltvis og sammen til at avvik vil forekomme. For å holde konsekvens og sannsynlighet for avvik så lavt som mulig er det viktig å dokumentere avvik når de forekommer. Små som store.

I et sikkerhetsperspektiv er det viktig at aktørene i NPF har en felles forståelse av hva godt sikkerhetsarbeid er. Mye av dette søkes imøtekommet i dette dokumentet. Men et dokument kan kun bringe oss et stykke på veien. Resten må vi utforme sammen - ute.

Det er ute (og noen ganger i basseng) padlingen skjer. Det er praksisfellesskapet og felles utøvelse av aktiviteten som er styrende for hvor bra eller dårlige vi er som organisasjon.

Systemet som er presentert i dette dokumentet søker å gi retningslinjer i opplæring og utførelse som gjelder i NPF for å unngå uhell. Når avvik likevel forekommer må avviksskjema fylles ut slik at vi kan finne ut om uhellet skyldes systemsvikt eller om det rett og slett var et uhell som av en eller annen grunn skjedde på tross av systemet.

Skjemaet

Skjemaet inneholder tre punkter som må fylles ut. Etter samme modell som metoden for risikoanalyse er utført etter. Man beskriver hendelse, padleren(e), utstyret og miljøet.

Hendelse

Her beskrives hendelsen slik den forløp seg.

Beskriv padlerens, eventuelt gruppens kompetanse

Her er både formell padleutdanning, samt annen relevant formell utdanning, og uformell kompetanse interessant.

Beskriv utstyret som ble brukt

Her skal man si noe om utstyret som ble brukt. I tillegg til å si hva slags utstyr det er snakk om, kan man si noe om tilstanden på utstyret.

Beskriv de ytre forholdene (vær, vind, temperatur osv.)

Her skal man si noe om de ytre forholdene.

Forslag til tiltak

Her skal man si noe om tiltaket som ble satt inn. Her kan man gjerne skille mellom kortsiktige og langsiktige tiltak.

Det er viktig at alle punktene fylles ut så godt som mulig, selv om de ikke alltid virker relevante i forhold til hendelsen. De fleste uhell og ulykker skjer gjerne som følge av flere uregelmessigheter som fører til en større.

Avviksskjema

AVVIKSSKJEMA



EPISODENS KONTAKTPERSON

STED FOR HENDELSEN

DATO FOR HENDELSEN

BESKRIV HENDELSEN

BESKRIV PADLERENS, EVENTUELT GRUPPENS KOMPETANSE

BESKRIV UTSTYRET SOM BLE BRUKT

BESKRIV DE YTRE FORHOLDENE (VÆR, VIND, TEMPERATUR OSV)
FORSLAG TIL TILTAK – "LESSONS LEARNED"
ANNET

NPF Risikoanalyseskjema

Under følger skjemaene hvor analysen av risikofaktorer er gjennomført på NPF Våttkortkurs Hav. Metoden NPF benytter for å kartlegge risikomomentene er redegjort for over. Her skal jeg redegjøre for sammenhengen mellom skjemaene og hva nivåinndelingen vil si.

Det er ikke store forskjeller i hvilke *risikomomenter* man møter på de forskjellige nivåene i stigen. Hovedforskjellen ligger i konsekvens og sannsynlighet, og dermed risikonivået.

Eksempler på dette kan være når bølgehøyde og vindstyrke øker. Bølger og vind må man forholde seg til i løpet av et NPF Grunnkurs Hav like mye som på et NPF Videregåendekurs Hav. Forskjellen ligger i tillatt bølgehøyde og vindstyrke.

NPF er gjennom Produktkontrolloven pålagt å sørge for at deltakere har adekvat opplæring i forhold til hvilke turer og kurs de er med på. Det betyr at det må forligge dokumentasjon på opplæring på underliggende nivåer før man kan delta på høyere kurs. Dette ivaretas gjennom oblatsystemet og registrering i Våttkort Database.

Poenget er at risikoen for en nybegynner er høyere enn for en Aktivitetsleder i 3 stjerner. Aktivitetslederen har gjennom dokumentert opplæring lært å håndtere 3 stjerner, og er dermed mer skikket til å planlegge seg ut av situasjoner, samt håndtere dem om de skulle inntreffe.

Slik kan man si at det totale risikobildet er styrt av ferdighets- og kunnskapsnivået til utøveren.

Anvendelse av aksepttabellen

I anvendelsen av aksepttabellen må man altså skille mellom deltaker og kursleder.

Deltakerens risikobilde, som består av konsekvens og sannsynlighet, må altså ta i betraktning deltakers ferdighets- og kunnskapsnivå. Det betyr at risikoen for skade går ned og sannsynligheten for at noe skal skje går ned dersom deltakeren har tilstrekkelig kompetanse. Når deltaker ikke har padlekompetanse, må man derfor starte på grunnnivå med Intro- eller Grunnkurs.

Kurslederens risikobilde inneholder samme tankegang, men på et annet nivå. Aktivitetsledere er utdannet til å håndtere kurs og deltakere på 2 stjerner. Derfor må man ta det som utgangspunkt når man skal vurdere kurslederens kompetanse og hvor de kan lede turer eller holde kurs.

NPF har foretatt en systematisk inndeling på de forskjellige nivåene man må være på for å lede ulike kurs og turer:

Kompetanseoversikt

Lederkompetanse	Gir kompetanse til å holde	Stjerner
NPF Aktivetsleder Hav	- NPF Introduksjonskurs Hav - NPF Grunnkurs Hav	1 2
NPF Turleder Hav	- NPF Introduksjonskurs Hav - NPF Grunnkurs Hav - NPF Teknikkurs Hav	1 2 3
NPF Veileder Hav	- NPF Introduksjonskurs Hav - NPF Grunnkurs Hav - NPF Teknikkurs Hav - NPF Aktivetslederkurs Hav	1 2 3 3

Adekvat opplæring

Noen steder i dokumentet dukker begrepet *adekvat opplæring* opp. Det viser til kravene i tabellen over, samt innholdet i den aktuelle lederkompetansen. Innholdet i Lederkompetansen finnes i kursbeskrivelsen. Husk at de underliggende kursene også inngår i den aktuelle kompetansen.

NPF Grunnkurs Hav

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Personer og utstyr støter borti hverandre 2. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 3. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	1. Padler ikke for nær hverandre 2. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 3. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 1. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 2. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	1. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 2. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 2. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	1. Adekvat opplæring 2. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Kursleder følger ikke opp deltakerne	1. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne		

	2. Mangelfull bekledning	2. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 1. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 1. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 1. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 1. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	1. Feil bruk	1. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	1. Mangel på godkjent flytevest 2. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	1. Deltakeren har godkjent flytevest 2. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – ”keyhole” d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	1. Mangelfull bekledning	1. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes		

		mye – må mer klær på. b. kursleder har opplæring i riktig bekledning i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	1. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse 2. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 3. Dunke hodet i bunnen ved velt 4. Annen trafikk - påkjørsel 5. Dårlig sikt – påkjørsel 6. Solbrent	1. Unngå slike områder 2. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 3. Unngå slike områder 4. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 5. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 6. Solkrem		
Drukning	1. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker	1. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder		
Generell nedkjøling	1. Kaldt vær 2. Kaldt vann	1. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 2. Kursleder vurderer klær i forhold til vann		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	1. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker	1. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen		

NPF Teknikkurs Hav				
Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Personer og utstyr støter borti hverandre 2. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 3. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	1. Padler ikke for nær hverandre 2. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 3. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 1. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 2. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	1. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 2. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 2. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	1. Adekvat opplæring 2. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 1. Kursleder følger ikke opp deltakerne 2. Mangelfull bekledning	1. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 2. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		

Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 1. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 1. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 1. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 1. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	1. Feil bruk	1. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	1. Mangel på godkjent flytevest 2. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	1. Deltakeren har godkjent flytevest 2. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – ”keyhole” d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	1. Mangelfull bekledning	1. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på. b. kursleder har opplæring i riktig bekledning		

		i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	1. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse 2. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 3. Dunke hodet i bunnen ved velt 4. Annen trafikk - påkjørsel 5. Dårlig sikt – påkjørsel 6. Solbrent	1. Unngå slike områder 2. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 3. Unngå slike områder 4. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 5. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 6. Solkrem		
Drukning	1. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker	1. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder		
Generell nedkjøling	1. Kaldt vær 2. Kaldt vann	1. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 2. Kursleder vurderer klær i forhold til vann		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	1. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker	1. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen		

NPF Aktivitetslederkurs Hav

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 4. Personer og utstyr støter borti hverandre 5. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 6. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	4. Padler ikke for nær hverandre 5. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 6. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 3. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 4. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	3. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 4. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 3. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 4. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	3. Adekvat opplæring 4. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 3. Kursleder følger ikke opp deltakerne 4. Mangelfull bekledning	3. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 4. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		

Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 2. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 2. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 2. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 2. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	2. Feil bruk	2. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	3. Mangel på godkjent flytevest 4. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	3. Deltakeren har godkjent flytevest 4. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – ”keyhole” d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	2. Mangelfull bekledning	2. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på. b. kursleder har opplæring i riktig bekledning		

		i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	7. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse 8. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 9. Dunke hodet i bunnen ved velt 10. Annen trafikk - påkjørsel 11. Dårlig sikt – påkjørsel 12. Solbrent	7. Unngå slike områder 8. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 9. Unngå slike områder 10. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 11. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 12. Solkrem		
Drukning	2. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker	2. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder		
Generell nedkjøling	3. Kaldt vær 4. Kaldt vann	3. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 4. Kursleder vurderer klær i forhold til vann		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	2. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker	2. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen		

NPF Videregående kurs Hav

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 7. Personer og utstyr støter borti hverandre 8. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 9. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	7. Padler ikke for nær hverandre 8. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 9. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 5. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 6. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	5. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 6. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 5. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 6. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	5. Adekvat opplæring 6. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 5. Kursleder følger ikke opp deltakerne 6. Mangelfull bekledning	5. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 6. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		

Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 3. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 3. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 3. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 3. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	3. Feil bruk	3. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	5. Mangel på godkjent flytevest 6. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	5. Deltakeren har godkjent flytevest 6. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – ”keyhole” d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	3. Mangelfull bekledning	3. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på. b. kursleder har opplæring i riktig bekledning		

		i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	13. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse 14. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 15. Dunke hodet i bunnen ved velt 16. Annen trafikk - påkjørsel 17. Dårlig sikt – påkjørsel 18. Solbrent	13. Unngå slike områder 14. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 15. Unngå slike områder 16. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 17. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 18. Solkrem		
Drukning	3. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker	3. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder		
Generell nedkjøling	5. Kaldt vær 6. Kaldt vann	5. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 6. Kursleder vurderer klær i forhold til vann		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	3. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker	3. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen		

NPF Veilederkurs Hav

Risiko	Årsak	Tiltak	Sanns.	Kons.
	Årsaksfaktor – MENNESKER			
Fysisk skade	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 10. Personer og utstyr støter borti hverandre 11. Løfting og bæring av kajakk kan være til for eksempel ryggskader, strekker eller brokk 12. Skulderskader på grunn av mangelfull teknisk innsikt	10. Padler ikke for nær hverandre 11. Kurset tar i sin rammeplan for seg løfting og bæring av kajakk slik at det er en del av opplæringen av deltakeren 12. Kursleder må være et godt øvingsbilde og ha oversikt over teknikk som skal undervises		
	Mangelfull trening 7. Deltakeren er ikke i fysisk form til å gjennomføre kurset 8. Kursleder må selv vurdere om han/hun er i fysisk og mental stand til å holde kurset	7. Alle i normal fysisk form skal kunne gjennomføre Grunnkurs Hav. Se Risiko; medisinsk tilstand for mer 8. Kursleder bør gjennomføre NPF Aktivitetsledersamling eller liknende med jevne mellomrom		
Person i vannet	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 7. Deltaker liggende i vannet uten at kursleder ser det 8. Deltaker liggende opp ned uten at kursleder ser det	7. Adekvat opplæring 8. Adekvat opplæring		
Generell nedkjøling	Mangelfull gruppekontroll / mangelfull ledelse 7. Kursleder følger ikke opp deltakerne 8. Mangelfull bekledning	7. Kursleder må hele tiden følge opp deltakerne 8. Varme klær, varm drikke, overlevelsespose a. Ring etter hjelp		

Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	Kursleder 4. Oppstått sykdom kan hindre forsvarlig kursledelse Deltaker 4. Ikke i stand til å gjennomføre kurset	Kursleder 4. Kursleder melder fra til NPF dersom ikke i stand til å gjennomføre kurset Deltaker 4. Melder fra til kursleder dersom man er i tvil. Vurderer sammen med kursleder om man kan gjennomføre. Kursleder gir informasjon om hvilke krav kurset stiller		
	ÅRSAKSFAKTOR – UTSTYR			
Fysisk skade	4. Feil bruk	4. Opplæring i bruk av utstyr – både hos kursleder og deltaker		
Person i vannet	7. Mangel på godkjent flytevest 8. Deltaker kan bli sittende fast opp ned i kajakken a. For hardt trekk b. Sko/snøring setter seg fast inni c. For liten cockpit d. Få/ingen holdemuligheter i kajakken	7. Deltakeren har godkjent flytevest 8. Deltakeren har følgende: a. trekk som sitter løst b. ikke sko med snøring som kan sette seg fast i fothvilere c. har stor cockpit – ”keyhole” d. har kajakk med dekkstau man kan holde seg i		
Generell nedkjøling	4. Mangelfull bekledning	4. Deltakere har på seg tilstrekkelig bekledning a. riktig bekledning vurderes etter aktivitet, årstid og deltakernes ferdighetsnivå underveis i kurset. Eks. skal det svømmes mye – må mer klær på. b. kursleder har opplæring i riktig bekledning		

		i henhold til årstid – se innhold i Aktivitetslederkurs		
	ÅRSAKSFAKTOR – MILJØ			
Fysisk skade	19. Glatt fjell og/eller brygge – eks. bruddskader, hjernerystelse 20. Vind og bølger kan oppstå og man kan drive på stein/fjell eller i hverandre. 21. Dunke hodet i bunnen ved velt 22. Annen trafikk - påkjørsel 23. Dårlig sikt – påkjørsel 24. Solbrent	19. Unngå slike områder 20. Kurset kjøres på 2 stjerner – kursleder har tilstrekkelig kunnskap til å vurdere hva som er 2 stjerner 21. Unngå slike områder 22. Unngå områder med tett trafikk som kan gå utover sikkerheten til gruppa 23. Unngå områder hvor man kan bli påkjørt ved dårlig sikt 24. Solkrem		
Drukning	4. Vind og strøm kan føre deltakeren inn i områder man ikke behersker	4. Kursleder vurderer hele tiden forholdene slik at verken gruppa eller deltakere driver inn i uønskede områder		
Generell nedkjøling	7. Kaldt vær 8. Kaldt vann	7. Kursleder vurderer klær i forhold til vær 8. Kursleder vurderer klær i forhold til vann		
Medisinsk (diabetes, hjertefeil, etc)	4. Noen medisinske tilstander kan forsterkes om miljøet endrer seg. Enten det blir kaldere eller varmere. a. Eksempel. Diabetes pasienter trenger energi fortere dersom aktiviteten øker	4. Informasjon om aktiviteten og forventede forhold – hensikten er at deltakeren skal være best mulig rustet til å delta i avgjørelser som angår kursdeltakelsen		

Kursinnhold – Våttkort Hav

Dette kapittelet tar for seg dokumentasjon av innholdet av de forskjellige kursene i NPF Våttkort Hav.

Kursene er som følger:

- NPF Introduksjonskurs Hav
- NPF Grunnkurs Hav
- NPF Teknikkurs Hav
- NPF Aktivitetslederkurs Hav
- NPF Videregående kurs Hav
- NPF Veilederkurs Hav

Læreplanene legger vekt på *hva* som skal gjennomgås. Og liten eller ingen vekt på *hvordan* de forskjellige momentene gjennomgås. Det betyr at dersom man ønsker underlag for en spesiell teknikk, må man skaffe seg en teknikkbok. Eller om man ønsker underlag for pedagogiske metoder og prinsipper, må man skaffe seg en bok som tar for seg de temaene.

Årsaken til dette er, svært kort, at NPF ikke legger opp til noen fasiter i forhold til hvordan den enkelte kurslærer velger å legge opp kursene sine. Det gir handlingsfrihet og rom for pedagogisk kreativitet. Sagt på en annen måte er det flere veier til samme mål.

Introduksjonskurs

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.
Delmål	• Løfte, bære og sjøsette kajakk. • Padle forover med rett kurs. • Stoppe. • Svinge kajakken begge veier. • Bakoverpadling. • Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet. • Ilandstigning • Sittestilling og god padleteknikk • Innføring til hvordan en kan øke sikkerheten ved padling. • Kjennskap til lokale padleforhold.
Krav til deltakelse	Ingen.
Varighet	3 timer.
Organisering	Kveldskurs eller liknende.
Evaluering	Gjennomført.
Kurs-arrangør	NPF/Klubbene/kommersielle aktører
Kurslærer	Aktivitetsledere og Veiledere.
Økonomi	Arrangør fastsetter kursavgift.
Kommentar	Deltakeren motiveres til å fortsette med padling. Helt enkel manøvrering av kajakken er i fokus.

Grunnkurs Hav

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
Delmål	• Løfte, bære, sjøsette og entre kajakken • Effektiv fremoverpadling • Bakoverpadling og stopp. • Sideveis forflytning av kajakken. • Lavt støttetak. • Styretak (bak). • Sving (sveipetak og styretak). • Ilandstigning. • Sikring av kajakk etter ilandstigning • Redningsteknikker • Skadeforebygging • Planlegging av enkel tur som skal gjennomføres • Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap • Generelt om friluftsliv og Allemannsretten • Sporløs ferdsel
Krav til deltakelse	Ingen.
Varighet	16 timer.
Organisering	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av arrangør.
Evaluerings	Gjennomført.
Kurs-arrangør	NPF/Klubbene/kommersielle aktører
Kurslærer	Aktivitetsledere og Veiledere.
Økonomi	Arrangør fastsetter kursavgift.
Kommentar	For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur. Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. Teknikkene vises og læres på en skuldervennlig måte, f.eks. lavt støttetak. I tillegg skal deltakerne bli kjent med verdien med å padle i en gruppe, enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken. Veileder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.

Teknikkurs

Hovedmål	Deltakeren får en grundig gjennomgang av grenens tekniske ferdigheter, både med hensyn til teknikk og sikkerhet. Etter endt kurs kan deltakeren utføre god teknikk i rolige omgivelser.
Delmål	• HÅNÐTERING AV KAJAKKEN • Løfte, bære, sjøsette • Sikring av kajakk. • Kanting av kajakk. FREMDRIFTSTAK • Effektivt framdriftstak (padle rett fram over lengre distanse). • Bakoverpadling • 8-tallspadling fremover og bakover med kanting av kajakk. STYRETAK • Styretak bak. • Baugtak. SIDEVEIS FORFLYTNING • Uten fremdrift i kajakken • I fart STØTTETAK • Sculling for støtte. • Støttetak (høye og lave) REDNINGSTEKNIKK • Kameratredning. • Egenredning. • Tauing og bruk av taueline. • Eskimoredning. RULLE • Deltakeren lærer det grunnleggende ved rulla. (DETTE ER EN INTRODUKSJON TIL RULLA! SÅ RULLA TRENGER IKKE SITTE!)
Krav til deltakelse	Grunnkurs
Varighet	16 timer.
Organisering	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av arrangør.
Evaluerings	Må greie de respektive krav i innholdet. Ikke perfekt men en viss forståelse på påvises.
Kurs-arrangør	NPF/Klubbene/kommersielle aktører
Kurslærer	Veiledere og NPF Turleder (Videregående kurs).
Økonomi	Arrangør fastsetter kursavgift.
Kommentar	Teknikk er i fokus. Mye teknikktraining. Gruppeoversikt og skadeforebygging står i fokus under hele kurset.

Aktivitetslederkurs

Hovedmål	Deltakeren lærer å lære bort padleteknikker og å lede grupper på vannet. Etter endt aktivitetslederkurs kan utøveren planlegge og gjennomføre introduksjons- og grunnkurs, samt klubbture i kjent og skjermet farvann.
Delmål	• Teorimomenter: • Om NPF og utdanningssystemet. • Undervisningsmetoder. • Organisering. • Tilrettelegging for padlere med spesielle behov. • Treningslære. • Leker/aktiviteter. • Feilretting. • Navigasjon. • Hypotermi. ◦ Grunnleggende kunnskap om symptomer og tiltak. • Førstehjelp. ◦ Bør ha grunnleggende førstehjelpskurs. • Praktiske øvelser: • Teknikk til 3 stjerner. • Gruppeledelse på vannet
Krav til deltakelse	• Grunnkurs • Teknikkurs • Beherske kamerat- og egenredning • Gruppeoversikt • Kunne navigere i skjermet farvann • Bør ha grunnleggende førstehjelpskurs Loggført minst 10 turer.
Varighet	16 timer.
Organisering	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av arrangør.
Evaluerings	Tilfredsstillende kravene til teknikk og ledelse.
Kurs-arrangør	NPF/Klubbene/kommersielle aktører
Kurslærer	Veiledere godkjent av TKH
Økonomi	Arrangør fastsetter kursavgift.
Kommentar	Deltakerens utstyrsliste Organisering og ledelse er i fokus. Oppgavene er vide nok til at deltakeren får utfordringer i forhold til dette. Kurset kan tilrettelegges for deltakere med

	spesielle behov. Etter endt kurs må kursdeltager hospitere på ett NPF Grunnkurs før egne kurs kan holdes.
--	--

Videregående kurs

Hovedmål	Deltakeren lærer å beherske teknikk og gruppedynamikk i krevende forhold. Etter endt kurs er deltakeren i stand til å være et selvstendig medlem av ei gruppe på utsatte turer.
Delmål	Kurset er lagt opp som to helgeturer. Første helg bør legges på vår for at deltagerne skal få tid og forhold til å gjennomføre del to. Deltakeren må mestre 3 stjerners farvann teknisk og sikkerhetsmessig før første helg. Det er en progresjon i kurset mot at deltakeren skal lære å padle i 4 stjerners farvann. Følgende momenter er sentrale i læringsprosessen: • Planlegging: hvor går turen, A-plan, B-plan og kriseplan. Risiko, utstyr etc. • Pakking av havkajakken for overnattingstur. • Leirplassen, rutiner i leir. • Teknikk: padleteknikk og redningsteknikk i 4 stjerners forhold med fullastet kajak. • Gruppedynamikk: ulike roller og rollefordeling i gruppa. • Navigasjon: bruk av kart og kompass. • Sjømannskap: ferdigheter om og utøvelse av godt sjømannskap. • Kystfriluftsliv, sporløs ferdsel. Del 1 - Første helg, vår Den første helgen legges det vekt på at deltakeren lærer å pakke kajakken sin slik at den er riktig trimmet og riktig utstyrt for turen. Deltakeren er med på planleggingsprosessen og lærer ulike momenter om friluftsliv i skjærgården med overnatting fra havkajak. <i>Arbeidskravsanalyse og Kapasitetsanalyse.</i> I løpet av disse to dagene går man gjennom en arbeidskravsanalyse for padling i 4 stjerners farvann. På grunnlag av denne skal det settes opp en kapasitetsanalyse for hver enkelt deltaker. Denne danner igjen grunnlaget for hva deltakeren skal konsentrere seg om under Del 2 av kurset. Den første helgen skal deltakeren introduseres til små kryssinger og åpen sjø. Dette innebærer også introduksjon til padling i bølger og dønninger i den ytre skjærgården. I denne prosessen er gruppedynamikk sentralt. Deltakeren vennestil å kikke rundt seg og se andre medlemmer i gruppa. Målet med Del 1 er å bevisstgjøre deltakeren i forhold til deltakernes sterke og svake sider. Bevisstgjøringen danner grunnlaget for det deltakeren skal jobbe med under Del 2. Dette danner igjen grunnlaget for Del 3 hvor man padler 4 stjerners farvann. Del 2 - Egenaktivitet mellom første og andre helg Kurset er lagt opp med to helgeturer. Første helg bør legges til vår, og siste helg til høst for at deltagerne skal få tid og forhold til å gjennomføre del to. I denne perioden forventes det at deltakeren trener på momenter som er påpekt på den første helgen slik at en progresjon nås. I tillegg må deltakeren til Del 3 ta med og legge frem ti forskjellige loggførte turer med rutevalg og begrunnelse for rutevalg. Minst tre av turene skal være med overnatting. Det er viktig at man tar med spesielle hendelser både med tanke på seg selv og andre man padler sammen med. Loggen danner grunnlag for refleksjon, diskusjon og læring. Målet med dette er at utøveren skal bli bevisst på hva man foretar seg og hvorfor, samtidig som man fokuserer på hva som skjer med de andre gruppedlemmene. Mye av nivåhevingen finner sted under Del 2 av kurset.

	Del 3 - Andre helg Den andre helgen starter som del 1 med planlegging og pakking. Turen legges til et mer utsatt farvann enn helg 1. <i>Fokus på 4 stjernes farvann.</i> Det fokuseres på arbeidskravsanalysen for 4 stjernes farvann og den enkelte deltakers kapasiteter. I løpet av helgen padles en tur der 4 stjernes farvann inngår. Teknisk skal utøveren være i stand til å padle 4 stjernes farvann sikkert. I dette ligger at utøveren mestrer formasjonene som padles og ser farene i de forskjellige elementene. Det er viktig å gi utøveren tid, og følge opp en dialog om hva man ser og gjør på havet. Det er viktig at alle er fokusert på å sikre hverandre når uforutsette situasjoner oppstår. Gruppedynamikk er fremdeles sentralt og deltakerne lærer å padle på utsatte steder.
Krav til deltakelse	Aktivitetslederkurs
Varighet	Fire dager over to helger.
Organisering	-
Evaluerings	Veileder foretar løpende oppfølging og evaluering av deltakeren under kurset. Det foretas en individuell vurdering av hver deltaker ved avslutning av del 1, som danner grunnlag for egenaktiviteten under del 2. Ved avslutning av del 3 gjennomføres sluttevaluering av hver enkelt deltaker.
Kurs-arrangør	NPF
Kurslærer	Veileder oppnevnt av THK, NPF
Økonomi	
Kommentar	Det er viktig å merke seg at kurset skal lære deltakeren å mestre padling på 4 stjernes farvann. Det betyr at det er en progresjon mot dette i kurset. Tidspunkt eller sted for 1.og/eller 3. kurshelg flyttes dersom det ikke er 4 stjernes forhold.

Veilederkurs Hav

Hovedmål	Deltakeren skal være i stand til å planlegge, gjennomføre og lede krevende padlekurs og turer. Deltakeren skal også være seg bevisst ulike forhold som påvirker beslutninger og risikovurderinger. Videre er det et mål at den enkelte deltaker skal utvikle en pedagogisk helhetstenkning som kan brukes i eget virke som veileder, med særlig vekt på rollen som kursleder (veileder) på aktivitetslederkurs. Under kurset er det også et siktepunkt å arbeide med sikker og naturvennlig ferdsel, i tråd med friluftslivets verdier.
Delmål	Kurset er lagt opp som tre deler, fordelt på tre helgeturer. Den siste delen går over tre dager. Situasjonsbestemt læring, samt deltakernes evne til å vise initiativ vektlegges. Del 1 Veiledning og pedagogisk teori (første helg) Del 1 organiseres som en helgetur. Målet med del 1 er dels å gjennomgå hvilke krav som stilles til en pedagogisk helhetstenkning (didaktisk relasjonstenkning), veiledning innen havpadling spesielt, dels kartlegge hvilke kapasiteter den enkelte deltaker besitter i forhold til dette og forberede deltakeren på anvendelse av denne tenkningen i praksis på samling 2. Følgende momenter tas opp i løpet av del 1: <i>Krav til veilederrollen i NPF:</i> Veilederen forventes å være ressursperson som fremmer havpadling. I dette ligger å yte bidrag rettet mot rekruttering, aktivitet og sikkerhet innen padlemiljøet, samt utvise ansvarlighet under padleaktivitet. En Veileder må også være i stand til å planlegge, gjennomføre og evaluere kurs i kursstigen til NPF for havpadling. <i>Friluftsliv:</i> - Padling som friluftsliv og idrett. - Hva kjennetegner padling som friluftslivsaktivitet? - Vektlegging av gode padle- og naturopplevelser. <i>Stjernesystemet:</i> - Kartlegging og gradering av ulike momenter og formasjoner på havet. - - Hvor går grensen for aktivitetslederkurset? <i>Kursstigen og våttkort.</i> Kurssystemet og innholdet i læreplanene fra introduksjonskurs til veilederkurs gjennomgås og diskuteres. <i>Pedagogisk teori:</i> - Didaktisk relasjonstenkning, (Mål, rammer, deltaker, veileder, arbeidsmåter, vurdering og vurderingsformer) - Praktisk yrkest teori - Praktisk og teoretisk instruksjons- og veiledningsmetodikk. - Hvordan gi tilbakemelding - Undervisningsplanlegging <i>NPF - organisasjonen:</i> Tinget, styret, TK og klubbene. Info fra NPF; Web-sidene, generelt om aktivitet rettet mot padling. <i>Generell treningslære:</i> (Kort og integrert del i det praktiske padleopplegget): - Valg av aktiviteter. Variasjon, intensitet, varighet og progresjon. - Barn/unge, mennesker med spesielle behov.

- Anatomi og styrke. Musklene involvert i padlebevegelsen. Skader og restituering. Forebygging av skader.
 - Utholdenhet og bevegelighet.
- Teknikktreningsmetoder*

Tilrettelegging for padlere med spesielle behov

Planlegging av samling 2.

Organisering:

Praktiske og teoretiske økter på vannet og kveldsøkter inne. Kurset avslutter kl 17 på søndag.

Del 2 Praktisk pedagogikk (andre helg).

Målet med denne økten er at den enkelte deltaker skal få økt bevissthet knyttet til det å være veileder på aktivitetslederkurs og gjennom dette sikre pedagogisk kvalitet.

I denne delen skal deltakerne samarbeide om holde et aktivitetslederkurs sammen med de andre deltakerne. Rammen er et "ekte" aktivitetslederkurs med 8 til 10 deltakere.

Organisering:

Et aktivitetslederkurs skal planlegges, gjennomføres og evalueres av deltakerne. Kurset blir delt inn i 4 deler som deltakerne to og to forbereder seg på etter trekning. Når de gjennomfører kurset blir de videofilmet og observert av de andre deltakerne på kurset.

Før kursstart skal det leveres inn et praksisnotat (undervisningsplan) gruppe som viser i detalj hva som er planlagt, hvem som skal gjøre det, hvor og hvorfor det skal gjøres (læringsmål).

Etter endt hver dag samtales det med utgangspunkt i deltakernes egne refleksjoner og planer, de andres observasjoner samt videogjennomgang.

Samlingen avsluttes kl 21 på søndagen.

Senest to uker etter samlingen skal deltakeren summere opp sine viktigste erfaringer og peke eget lærings og utviklingspotensial. (refleksjonsnotat) som veilederne vil gi en kort tilbakemelding på.

Del 3 Veiledning under utfordrende forhold (tredje helg).

Del 3 organiseres som en helgetur over tre dager. Padlingen vil foregå i 4 stjerners farvann.

Målet med del 3 er at deltakerne får trening i å veilede under krevende forhold. Situasjonsbestemt læring vektlegges.

Følgende momenter inngår i læringsprosessen:

Planlegging: hvor går turen, risiko, utstyr etc.

- Pakking av havkajakken for overnattingstur.

- Teknikk: padleteknikk og redningsteknikk i 4 stjerners forhold.

- Gruppedynamikk: ulike roller og rollefordeling i gruppa.

Beslutningstrening,

- Veiledning og ledelse.

- Navigasjon

- Sjømannskap

	- Kystfriluftsliv Krisereaksjoner <i>Organisering:</i> Den enkelte må være forberedt på greie seg selv under vanskelige forhold og for å løse situasjoner som kan "oppstå" med overskudd. "Å overleve er et beskjedent ambisjonsnivå"
Krav til deltakelse	• Aktivitetslederkurs • Videregående kurs • Grunnkurs elv anbefales
Varighet	Del 1: 16 timer (en helg). Del 2: 16 timer (en helg). Del 3: 24 timer (en helg pluss en dag).
Organisering	Veilederkurset avholdes normalt over tre bolker. Del 1 består av en helgetur på vinteren. Del 2 avholdes under en samling (padleleir) helgetur på forsommeren. Del 3 går over tre dager og avholdes på høsten. Kurshelg kan bli flyttet dersom forholdene ikke tillater avvikling.
Evaluerings	Veileder foretar løpende oppfølging og evaluering av deltakeren(e) under kurset. Hver del avsluttes med en individuell evaluering, samt en sluttevaluering etter del 3. Aktuelle vurderingskriterier blir hentet fra kursets hovedmålsetninger, videre blir deltakerens egnethet som leder og veileder, slik dette framkommer under kurset tillagt stor vekt. Kurset vurderes som bestått/ikke bestått
Kurs-arrangør	NPF
Kurslærer	TKH godkjenner Veileder NPF
Økonomi	-
Kommentar	Det er viktig å merke seg at kurset skal gi deltakeren en forståelse av veiledning under krevende forhold.

