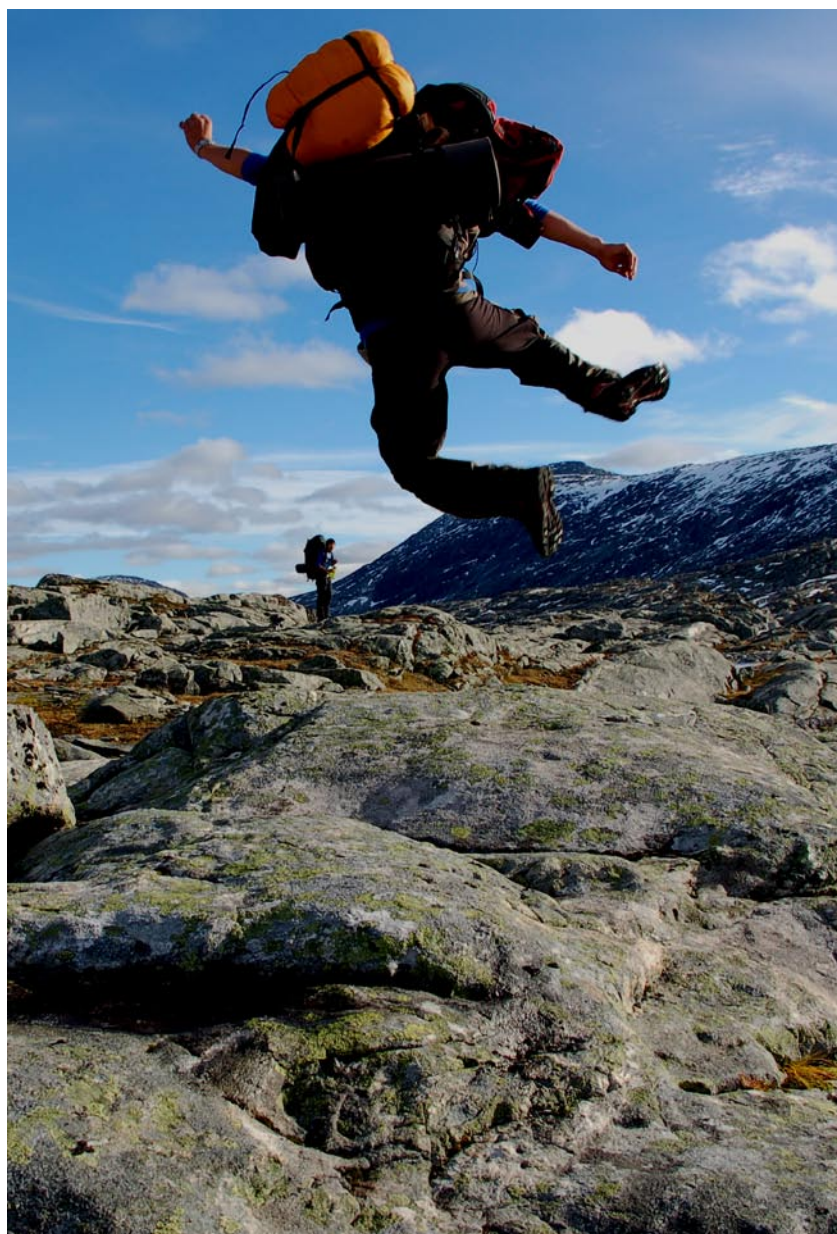


SIKRINGSRUTINAR FOR FRILUFTSLIVUNDERVISNINGA VED NORDFJORD FOLKEHØGSKULE



REVIDERT 28.05.09

- 1 Innleiing - generelt om sikkerhet
- 2 Målsetting for arbeidet med sikringsrutinar ved NF
- 3 Ansvarsforhold
- 4 Planlegging av tur
 - 4.1 Rutinar for avreise
 - 4.1.1 Sjekk av vær
 - 4.1.2 Opplysningar om rute/vegval og turdeltakarane
 - 4.1.3 Utstyr
 - 4.1.4 Førstehjelpsutstyr
- 5 Gjennomføring av tur
 - 5.1 Særlege krav til bestemte aktivitetar/turopplegg
 - 5.1.1 Bre
 - 5.1.2 Vandring på snødekt bre
 - 5.1.3 Klatring
 - 5.1.4 Grottevandring
 - 5.1.5 Padling i elv med kajakk
 - 5.1.6 Padling i open kano
 - 5.1.7 Padling i havkajakk
 - 5.1.8 Bølgesurfing
 - 5.1.9 Segling og roing med bruksbåtar
 - 5.1.10 Fridykking
 - 5.1.11 Dykking
 - 5.1.12 Jakt
 - 5.1.13 Åleine-natt
 - 5.1.14 Kiting
 - 5.1.15 Vinterfriluftsliv
 - 5.1.16 Toppturar om vinteren
 - 5.1.17 Lengre turar om vinteren
 - 5.1.18 Lengre turar på Svalbard om vinteren
- 6 Etterarbeid
- 7 Kommunikasjon
- 8 Turar på fritida
 - 8.1 Særskilte reglar for aktivitetar knytta til sjøen
 - 8.1.1 Kano
 - 8.1.2 Kajakk
 - 8.1.3 Seglbrett
 - 8.1.4 Båt – roing
 - 8.1.5 Båt – segling
 - 8.1.6 Kiting
 - 8.1.7 Surfing
- 9 Rutinar ved eit eventuelt uhell
- 10 Forsikring
- 11 Vedlegg:
Skjema for rapport ved ulykke/skade og ved nesten ulukker
Turregistreringsskjema

1 Innleiing – generelt om sikkerheit

Friluftslivsundervisninga ved NF skal vere fundert på prinsippet om tur etter evne og trygg ferdsel i naturen. Vi må i førebuing og gjennomføring vurdere dei krav som ferdsel i den aktuelle naturtypen vil stille til gruppa, opp mot dei føresetnadane gruppa har for å gjennomføre den aktuelle turen.

Krava og rutinane som er beskrevne i dokumentet skal leggest til grunn for dei ulike aktivitetane som vert gjennomført i skulen sin regi, både på lang kurs og korte kurs. Det er administrasjonen sitt ansvar å informere om dokumentet og det er den enkelte lærar sitt ansvar å gjere seg kjent med innhaldet.

2 Målsetjing

Sikringsrutinane skal

- vere med å førebygge slik at ein kan unngå at det skjer ulukker og at elevar, lærarar eller utstyr vert skada
- vere ein reiskap for den enkelte lærar i førebuingane og gjennomføringa av aktivitet/tur
- innehalde dokumentasjon som kan vere til hjelp dersom uhellet skulle vere ute
- vere dokumentasjon for skulen slik at prinsippet om tur etter evne kan bli ivareteke.
- fungere som internkontroll for friluftslivsaktiviteten ved skulen

3 Ansvarsforhold

Styret og rektor er ansvarleg for drifta av skulen. Styret og rektor har ansvar for tryggleiken til elevane, både når dei er på skulen og når dei er på tur/aktivitet. Den lærar som er på tur har ansvar for at gjeldande sikringsrutinar vert følgde. Han/ho må og sjå til at nødvendige konsekvens- og sikringsvurderingar vert gjort i samband med den aktuelle tur/aktivitet. Alle som skal undervise i friluftsliv ved Nordfjord folkehøgskule pliktar å gjere seg kjende med og forholde seg til gjeldande sikringsrutinar. Skulle det oppstå eit uhell vert det ansvarleg lærar sitt ansvar å sjå til at nødvendig redningsarbeid kjem i gang. Unntak frå sikringsrutinane skal klarerast med rektor. Rektor og ansvarleg lærar lagar ei risikovurdering. Dokumentasjon av dette skal vere tilgjengeleg i intern kontrollsystemet.

4 Planlegging av tur

Solid og god planlegging legg eit godt grunnlag for både ein vellukka og trygg tur. Ved starten av nytt semester skal dei som er lærarar i friluftsliv setje seg ned saman med rektor og vurdere planane for semesteret. Det er lærar sitt ansvar at dette vert gjort.

4.1 Rutinar før avreise

4.1.1 Sjekk av vær

I samband med turar over fleire dagar og aktivitetar som er veravhengige skal ein på førehand sjekke vermeldinga, om nødvendig ta kontakt direkte med vervarslinga tlf 82090002 og høyre

korleis meldingane er for perioden. Er det vanskelege vurderingar m.o.t. ver bør ein ta kontakt med rektor eller evt. andre i kollegiet og drøfte situasjonen.

4.1.2 Opplysningar om rute/vegval og turdeltakarane

Før avreise skal det leverast ein oversikt til kontoret/rektor over aktuelle ruter og alternative vegval. Den aktuelle ruta vert dokumentert ved ein kartkopi eller ved å teikne den inn på kartet på lærarrommet. Det må og seiast noko om tidspunkt for avreise og retur. Dei som reiser på tur forpliktar seg så langt det er råd å følge det aktuelle oppsettet. Det skal og registrerast kven som er med på turen, både elevar, lærarar, stipendiatar og eventuelt andre. Turregistreringsskjema **skal brukast på alle turar**. Turregistreringsskjema er vedlagt.

4.1.3 Utstyr

Lærar er ansvarleg for at nødvendig sikringsutstyr er med på dei ulike turane/aktivitetane. På alle turar/aktivitetar skal det vere med førstehjelpsutstyr og mobiltelefon. På fjellturar skal det i tillegg vere med kart, kompass, lommeradio og GPS. For spesielle opplegg/turar skal godkjent utstyr vere med. Lærar er ansvarleg for at dette er i orden.

4.1.4 Førstehjelpsutstyr

Lærar skal ha fylgjande utstyr i sin førstehjelpspose:

Idrettstape, enkeltmannspakke, utstyr til gnagsår, støttebandasje, plaster av ulik storleik, strips, sterile kompressar, paracet, rensande salve (bacymicin), mage-regulerande tabletter, saks/kniv, hanskar, augedråpar, 2 bind, redningsfolie

På dagstur må ein sjølv vurdere om ein skal ha med vindsekk

Elevane skal ha fylgjande utstyr i sin førstehjelpspose:

Idrettstape, enkeltmannspakke, utstyr til gnagsår, støttebandasje, plaster, strips, sterile kompressar, paracet.

5 Gjennomføring av tur

5.1 **Særlege krav til bestemte aktivitetar/opplegg**

Det vil i samband med enkelte opplegg vere nødvendig å stille spesielle krav, både til lærar, til utstyr og ikkje minst til førebuingar.

5.1.1 Bre

Ved vår skule har vi to opplegg knytta til bre, brevandring og brekurs. Det må stillast strengare krav til eit kurs enn til ein tur. For begge gjeld at elevane på førehand bør ha ein basis kunnskap m.o.t. bekledning, utstyr, førstehjelp, overnatting og orientering. Utstyret skal vere i forskriftsmessig stand. UIAA – godkjenning av utstyret er ein føresetnad. Når ein driv aktivitetar eller er på tur i blåis skal det brukast hjelm.

Brekurs

- dei som er ansvarlege må vere kvalifiserte gjennom utdanning og eigen erfaring. Kursleiar skal vere godkjent breinstruktør etter Norsk Fjellsportforum sin standard.
- Det bør vere maks. 10 elevar pr. instruktør og 1 stipendiat.

Brevandring

- dei som er ansvarlege må vere kvalifisert gjennom utdanning og eigen erfaring.
- Det bør vere maks. 15 elevar pr. lærar og 1 stipendiat.

5.1.2 Snødekt bre

Før ein lærar tar ein klasse over snødekt bre må vedkommanede skaffe seg oppdatert informasjon om sprekkområda på breen. Skal ein gå over lengre tid på snødekt bre gjeld same repsett og førstehjelpsett som for lengre turar vinterstid. Bruk av solbriller og solkrem med høg faktor er viktig når ein er på bre.

I samband med turar på snødekt er regelen at ein har med seg nødvendig breutstyr. Det kan gjerast unntak i samband med enkelte toppturar. Dette skal for kvar tur avklarast med fagleg ansvarleg for friluftsunndervisninga.

Personleg utstyr:

- brystsele (helst kropp- eller bryst og sittesele) Kun slynge blir for dårleg
- to prusikk slynger
- innbindingslynge
- skrukarabin

Lærar bør ha med to redningssatsar som er spreidd på seg sjølv og evt. stipp i gruppa. Redningssatsen skal innehalde utstyr slik at det er muleg å foreta redning med utbygd redningstalje 1:6.

Skal ei klasse gå i sprekkområde som t.d. småttene må alle gå i kroppssele eller bryst og sittesele.

5.1.3 Klatring

Med begrepet klatring meiner vi: klatring i tilrettelagde klatrefelt og klatring innandørs. Det vil i hovudsak bestå av topptauklatring, rapell og enkel leiding (1-2 taulengder).

- dei som er ansvarlege må vere kvalifiserte gjennom erfaring og utdanning.
- Utstyret som vert brukt skal ha UIAA-godkjenning
- Hjelm er påbode under all klatring utandørs. Dette gjeld både den som klatrar og den som skal sikre. I tillegg må alle som oppheld seg i nærleiken av veggen der det vert klatra bruke hjelm.
- Det bør vere maks. 15 deltakarar pr. instruktør og 1 stipendiat.

5.1.4 Grottevandring

Til grottevandring bør det stillast dei same krav som til klatring.

5.1.5 Padling i elv med elvekajakk

Elvepadling er ei form for friluftsliv som stiller store krav til elevar og lærar.

- lærar må ha god erfaring med å padle og vurdere elvestryk. Han/ho må kunne utføre livreddande førstehjelp, særleg med tanke på MTM og utvendig hjertekompresjon.
- Det bør vere minst to lærarar som har ansvar ilag. Uansett bør det vere maks. 4 elevar pr.lærar.
- Elevane må kunne symje.

- Det skal brukast godkjent flyteutstyr og vådrakt for aktivitet i elv. Det skal brukast hjelm.
- Ved padling i stryk der det er truleg å få eit velt, skal det vere folk på land med livline og redningskajak tilgjengeleg.

5.1.6 Padling i open kano

Det vert stilt litt ulike krav til padling på flatt vatn og padling i stryk. Ved padling på flatt vatn gjeld fylgjande:

- lærar skal ha nødvendig erfaring og kunnskap om kano og trygg ferdsel i vatn og vassdrag. Han/ho må kunne utføre livreddande førstehjelp, særleg med tanke på MTM og utvendig hjertekompresjon.
- Før ein legg ut på tur skal alle elevane gjennomføre kameratredningskurs.
- det bør maks vere 15 elevar på ein lærar og ein stipendiat
- det skal brukast flytevestar når ein er i kano

Ved padling i stryk skal

- lærar ha god erfaring med å padle og vurdere elvestryk
- Elevane bør på førehand ha god kjennskap til korleis manøvrere ein kano og ha erfaring frå padling på flatt vatn.
- Elevane må kunne symje.
- Det skal brukast godkjent flyteutstyr og kle slik at ein kan tåle ein symjetur utan å bli nedkjølt. Det skal brukast hjelm i stryk der det er mykje stein.
- Ved padling i stryk der det er truleg å få eit velt, skal det vere folk på land med livline og redningskano tilgjengeleg.

5.1.7 Padling i havkajak

Kva krav ein skal stille til opplegget vil vere litt avhengig av om det er ein tur inne i fjorden eller om det er ein tur ute med kysten.

- ved padling på fjorden skal det vere 1 lærar og ein stipendiat på 15 elevar. Reiser ein ut til havet bør det vere 2 lærarar og ein stipendiat på 15 elevar
- lærar skal ha nødvendig kunnskap og erfaring med bruk av kajak
- alle må vere trygge på å komme seg ut av kajakken med spruttrekk på og ha gjennomført kameratredningskurs før ein legg ut på tur
- på tur skal ein ha med reservepadleåre, årepute, svamp, pumpe, førstehjelpsutstyr og telefon
- kajakane bør vere utstyrt med slepeline og åretau
- det skal brukast flytevest

5.1.8 Bølgesurfing

Dette punktet omfattar både surfing med brett og med kajak.

- ansvarleg lærar skal ha erfaring frå aktivitet i bølger
- lærar skal skaffe seg informasjon om bølge- og straumforhold i det aktuelle aktivitetsområdet
- lærar må nøye vurdere bølgehøgde mot ferdighetene til elevane
- det skal vere elev på land som føl med dei som er i vatnet. Grei organisering er at to og to elevar arbeider i lag. Ein er på land og passar på, medan den andre er i sjøen
- det skal brukast vådrakt
- det er viktig at dei som skal surfe held nødvendig avstand til kvarandre

5.1.9 Segling og roing med bruksbåtar.

Skulen har i dag tilgang til fleire bruksbåtar av ulik storleik. Dette er båtar som kan ha eit mannskap frå 2 til 12. Båtane vert brukt i samband med turar inne i fjorden og lengre turar langs kysten. Ei ulykke på sjøen kan komme svært fort og den kan få alvorlege følgjer, det er difor viktig å ha gjort eit godt førearbeid og tenkje førebyggjande m.o.t. sikkerhet. Der er i dag utarbeidd krav frå sentralt hold til transport av personar i båtar som tar inntil 12 passasjerar utanom førar:

- fartøyet skal vere i god stand
- fartøyet skal ha kvalifisert bemanning. For båtar under 15 m vert dette definert av eigar
- fartøyet skal kun brukast i farvatn som det er egna for
- det skal vere nødvendig lenseutstyr ombord (ausekjær)
- det skal vere kommunikasjonsutstyr ombord
- det skal vere personleg redningsutstyr ombord
- dersom det fins varmekilder ombord så skal det vere brannsløkkingsapparat i fartøyet
- ansvaret for drift og vedlikehold kviler på den som eig/driv båten.

I tillegg til dette skal følgjande reglar gjelde for bruk av båtar her ved skulen.

- bruk av alkohol og tobakk ombord i båtane er forbudt
- redningsvestane skal vere på når vi er i båten, ansvarleg lærar kan gjere unntak
- alle bør kunne svømme
- alle bør ha vore gjennom kurs i kameratredning

Følgjande sikringsutstyr skal alltid vere med i båten

- nødraketar, nødbluss
- flytevest/redningsvest
- livbøye med lys
- lommelykt og resevebatteri
- signalhorn
- ekstra dregg
- ekstra tauverk
- fyrstikker
- kommunikasjonsutstyr, mobiltelefon
- nødpeilesender
- GPS

Ansvarleg lærar må kjenne reglane for å kunne navigere til sjøs

5.1.10 Fridykking

Læren må ha erfaring gjennom eigen erfaring med dykking/UV-jakt hvis denne skal fungerer som Dykkerleder (DL).

Dykket vert alltid leia av ein dykkerleder (DL) som er på land eller i båt og som kan dekke det avtalte området der dykket skal føregå.

DL avtaler tidsrom for dykk med alle dykkarar.

Alle som skal dykke skal ha med bøye, kniv og klokke.

Det vert dykka i makkerpar. Makkerane har ansvar for jevnlig å ha visuel kontakt med kvarandre på overflata.

Blybelter vert trimma slik at du flyt til ca. 5 meter

Alle elever bør gjennomgå fylgjande rutiner før dei gjennomføre dykk på eiga hand: trykkutlikning, tømning av maske, frigering av blybelte under neddykning og bruk av hensiktsmessig neddykningsmetode (jack knife) og svømme teknikk.

Ved bruk av harpun gjeld fylgjande reglar

Før dykk med harpun må eleven ha hatt ei grundleggende innføring i fridykking og min. ei dykkarøkt uten harpun

Før dykk med harpun må alle elever gjerast oppmerksom på at harpunene er å betrakte som våpen og kan være dødelige på kort avstand.

Hold harpuna i sikker retning enten den er ladd el. ikkje

Harpuna skal være sikra i nærleiken av andre dykkarar

Sett el. legg aldri fra deg ei ladd harpun

Harpunen skal spennast og avspennast i sjøen. Harpuna skal aldri avfyrast som alternativ til avspenning. Heller ikkje under vatn.

Når det vert dykka med ladd harpun må denne alltid peike skrått fram og ned.

5.1.11 Dykking

Dykking i skulen sin regi skal skje i samarbeid med godkjende instruktørar

5.1.12 Jakt

Det er eit stort ansvar å ha og å bere våpen

- ansvarleg lærar skal ha god erfaring frå eiga jakt og han/ho bør vere jegerinstruktør
- alle som skal drive jakt medan dei er elevar ved NF skal vise godkjendt jegerprøve og ha betalt jegeravgift
- våpen og ammunisjon skal vere innelåst i skulen sine våpenskap
- under jakt skal det brukast samband. Eit samband pr. 3 elevar
- det skal brukast hørselvern under øvingsskyting
- øvingsskyting skal skje i samarbeid med lærar på tilviste stader

5.1.13 Åleineatt

Dersom elevar skal overnatte ute, åleine, så bør det i utgangspunktet vere i skulen sitt nærområde. Overnattinga skal skje i skogområde og ansvarleg lærar skal vite kvar den enkelte elev er. Elevane må ha nødvendig forkunnskapar og utstyr for å klare seg åleine ute.

5.1.14 Kiting

Reglar for kiting:

- lærar må ha brei erfaring gjennom eigen bruk av kite og han/ho bør vere kiteinstruktør
- lærar må ha nødvendig kunnskap og erfaring for å kunne vurdere vind og terrengforhold
- avhengig av forholda bør det maks vere 8 dragar i bruk pr. instruktør
- ideell nybyrjarvind er mellom 2m/s og 5m/s.
- alle som kitar skal bruke hjelm
- dei som kitar bør bruke ryggskinne

5.1.15 Vinterfriluftsliv

Friluftsliv vinterstid stiller store krav, særleg til vurdering av vegval og orientering.

Vinterfriluftsliv føreset og gode kunnskapar om utstyr, nedkjøling og skredfare. Det er viktig at ansvarleg lærar har eigen erfaring og gode kunnskapar på desse felta. Det er og lærar sitt

ansvar å lage ein god progresjon slik at elevane er godt førebudd når dei skal ut på lengre turar.

Sikringsutstyr som ein skal ha med seg i vinterfjellet:

- førstehjelpsutstyr
- vindsekk
- liggeunderlag
- skredsøkstang – 1 stang pr.elev
- spade – 1 spade pr.elev
- reparasjonsutstyr – tang, stjerneskrudjern, reserveskrudar, ståltråd, idrettstape, hyssing, reimar, reservetrinse, reppsett til MSR og kniv
- sovepose
- ekstra mat og varm drikke
- GPS
- lommeradio

I tillegg bør ein på overnattingsturar vurdere å ha med pulk

5.1.16 Toppturar på ski

Å bevege seg i bratte bakkar på ski om vinteren krev at ansvarleg lærar gjer nødvendige skredvurderingar både før og undervegs på turen. Er det mogleg skal ansvarleg lærar gå gjennom turplanen med ein anna friluftslivlærar før turen. Med bratte bakkar meiner vi bakkar med helling over 25 grader.

- lærar skal ha erfaring i skikøyring i bratt lende
- kvar elev skal ha med søkestang og spade
- elevane skal ha gjennomført skredkurs før dei blir tekne med på bratte skiturar

5.1.17 Lengre turar på vinteren

Som under punkt 5.1.15 set lengre turar store krav til læraren; vurdering av vegval, værmelding, orientering, kunnskap om utstyr og reparering av dette, nedkjøling, andre frostskeidar og skredfare. Læraren er ansvarleg for å førebu elevane i forkant og sikre at nødvendig utstyr er med.

I tillegg til vanleg turutstyr som kan fungere som nødutstyr i ein nødsituasjon som sovepose og telt, bør lærar ha med seg eit utvida førstehjelps sett og utvida rep-sett. Her er eit forslag til kva eit rep.sett vinterstid kan innehalde, det er vegleiar og læraren må til ein kvar tur vurdere kva han/ho tek med med tanke på type tur og lengde:

Rep.sett kan innehalde:

- Leatherman eller likande multitool. Lærar bør også forsikre seg om at det finst to stk totalt i gruppa, dette lettar rep av skibinding.
- tape som duc/gaffatape og sportstape.
- rep. til primusane som er med. Elevane bør ha tilgang til enkle rep.sett sjølv slik at dei kan hjelpe seg sjølv i størst muleg grad.
- Ekstra primus. Når det blir svært kaldt kjem problema med primus oftare enn i varme.
- reimer til rep av sekk og pulk.
- sysaker til rep av sekkar og anna.
- ekstra hoftebeltespenne. Dette bør elevane også ha ei kvar av.
- ekstra mindre spenner til pulk og sekkar.
- ekstra kablar til riva3. Elevane bør og ha ekstra kabel til sin binding.

- ekstra smådeler til riva3 binding eller den rådande bindingen i klassen.
- aralditt med rask størkne tid.
- ekstra skruvar til bruk i skibinding
- små borrhjul til å sette nye hol til skibinding (finns på Claes Olsson)
- stjerneskrud som passar til skruvane
- ståltråd
- ekstra trinse
- lommeradio med ekstra batteri
- GPS med ekstra batteri
- satellitt telefon med oppladda batteri der minst eit til ei kvar tid er oppvarma på kroppen.
- telrep.set; ekstra teltduk til å klebe på evt.rifter, sterk tråd, ekstra bardunar
- ekstra delar til telstenger; stangforsterkarar og ekstra strikk.
- rep.set til oppblåsbare underlag; sykkeldekk rep.sett samt ekstra ventil for thermarest.
- viss pulk er med er det lurt å prioritere å ha med eit tynt ekstra liggeunderlag til elevar som er uheldig med sitt oppblåsbare. Bra back up.
- tau

Ekstra førstehjelp

- lærer bør ha ein ekstra pose med gnagsår hjelp til elevane, med skumgummi plater, compeed og sportstape.
- pakke med zyrtec for kuldeallergi som mange får, og funkar på anna allergi.
- to filmboksar med potetmjøl for diare. Bland ut i 2 dl vatn og gi to gonger med 4t mellomrom. Betre enn :
- imodium og koltablettar.
- hydrokortison
- eurax, mot kløe
- postafen mot kvalme
- voltaren eller anna mot muskeplager (og sener som akilles)
- ibux
- paracet
- paralginforte
- gjerne apocillin (pencilin for luftvegane og bihuler)samt pecilin for urinvegsinfeksjon.(dei siste to er resepsbelagt, men viss ein har det i bakhand hjelper det veldig av på situasjonar)
- puter for varme (for å ha i votter og sko på kalde personar)
- mot hard mage/forstoppelse; fiberik mat /kaffe. Bruk det du har. På AMK anbefalar dei svisker, men det er sjeldan det er med i gruppa.

5.1.18 Lengre turar på Svalbard vinterstid

Sikkerheit med tanke på isbjørn:

Følgande ekstra sikringsmiddel må vere med på turen:

- Rifle 1 pr 6. deltakar, erstatning kan vere hagle med slugs evt magnum 44
- Snublebluss evt kan ein gå isbjørnvakt heile natta
- Signalpistol skulen har to. Minst 2stk på gruppe opp til 20pers.
- Nødpbeileendar og eller berre satellitt telefon
- Likevel er vind og kulde like viktig å passe på; Dette får utslag i bekledning, leirslagning, mat og drikke ect.

Bruk av våpen som sikringsmiddel i ei gruppe:

- Våpen skal aldri peike med munningen mot nokon, uansett om den er ladd eller ikkje
- I bebudd område skal ein gå med sluttstykket ute eller uttrekt.
- Når ein kjem ut frå bebudd område lader ein, i magasinet.
- Våpenet skal ikkje ha ammunisjon i kammeret når du går.
- Dette fordi da må du ta ladegrep for at skudd skal gå av.
- Ising av våpen; Dekk til opningen med sportstape eller liknande, gjerne neopren over sluttstykket.
- Unngå å ta våpenet inn i teltet; unngå ising.
- Alle kan bære våpen i sjølvforsvar på Svalbard. Men dette blir ein falsk tryggleik om du ikkje kan forsvare deg i ein stressa situasjon.

Bruk av signalpistol:

- Signalpistolen er ein avansert form for signalpenn som kan brukast til å sikte med
- Signalpistolen har ein med seg på do eller viss ein skal i andre små ærend der ein kjem ut av syne for den som går med våpen.
- Signalpistolen skal behandlast som eit våpen og den skal aldri brukast til å sikte på nokon.
- Ser ein ein bjørn på langt hald kan det vere lurt å vise aggresjon viss isbjørnen ser nysgjerrig ut; Send av eit skudd. Lurt å observere om du er oppdaga. Er ikkje bjørnen nysgjerrig kan du ta det med ro.
- Er bjørnen så nær som 30-50m. Kan du prøve å sende av skudd framom ansiktet eller mot pelsen. Ikkje sikt på ansiktet, da kan den bli stygt skada.
- Vær obs på kulebanen som er svært høg; viss du skyt forbi bjørnen kan du skremme den mot deg sjølv.

Bruk av snublebluss undervegs:

- Blusset er til for å varsel om vi får uvedkommande inn i leiren om natta.
- Går blusset av om natta blir elevane liggande i ro i teltet, kun lærar skal ut.
- Lurt er det å skyte med signalpistol ut av teltopningen før du stikk hovudet ut av teltet.
- Oftast er det rein eller dogjengarar som går i blusset.
- Snublebluss er ikkje alltid til å lite på. Vi anbefalar at ein prøver å få tak i det norske forsvaret sitt.

Bruk av nødpeilesendar:

- Nødpeilesendar skal ikkje brukast viss det ikkje er fare for liv og helse. Viss ein utløyser nødpeilesendaren, blir heile turen avbroten for samtlege i gruppa.
- Nyare nødpeilesendarar sender ut posisjonen til dei forulykka, medan gamle sender ut eit peilesignal som sysselmanen må peile seg inn på. Signala blir sendt med til Brussel, og dekoda der, og så sendt opp til Sysselmanen, som må ut og leite. Ein stor svakheit med nødpeilesendar er at ein ikkje får sagt i frå kva skaden gjeld. Difor er det bann gass frå Sysselmanen si side. Nyare nødpeilesendarar kan også sende gradert alvorlegheitsgrad.
- Det er ein stor fordel å kunne ha med satelitt telefon i tillegg, for da kan ein forklare situasjonene og få hjelp for mindre ting utan å blande inn sysselmanen.

Forfrysningar og kuldeallergi

Ofte kan elevar få små forfrysningar på fingertuppar og ytterst på tær. Skjer dette først på turen, må ein heile tida vere på vakt om dette utviklar seg. Gjeld det berre ein fingertupp og evt ei blemme kan vedkommande gå vidare. Gjeld det fleire fingrar/tær blir det heile tida ein vurderingssak om vedkommande skal heim.

Enkelte kan ha dårleg blodsirkulasjon i føtter og hender, som gjer at dei blir gule. Dette bør ein ha kontroll på og vere ekstra påpasseleg med å halde varme. Får vedkommande store smerter når dei bli varma opp bør heimsending vurderast. Bruk satellitt telefon og ha kontakt med legane på sjukehuset i Longyearbyen i tvilstilfelle.

Mange elevar får kuldeallergi, flekkar/små hevelsar som klør i ansiktet og spesielt på låra. Dette skjer hyppig på lange turar i kalde vær der ein går innom varme hus, t.d. i Barentsburg. Til dette bør ein ha med allergimedisin og kløestillande middel. Sjå på førstehjelps sett under punkt 5.1.17

6 Etterarbeid

Etter kvar tur bør ein bruke tid til å reflektere over sikkerhetsbiten i det ein har gjort. Det ein kjem fram til bør noterast i eiga bok/perm. Dersom det har skjedd ulykker eller nesten ulykker skal dette rapporterast på eige skjema til rektor og til verneombod

7 Kommunikasjon

Det er viktig å ha god kommunikasjon på turopplegga før ein reiser. Kva så når ein er undervegs? Sjølv om vi veit at vi ikkje har dekning på mobiltelefonen overalt i fjella våre, skal mobiltelefonen vere med på alle turane. På brekurs, tur til Svalbard og segling/roing langs kysten bør ein ta med satelittelefonen. På overnattingsturar skal lærar ha med lommeradio, slik at han/ho kan følgje med på vermeldinga. Lærar har ansvar for at kommunikasjonsutsyr og GPS til ei kvar tid er opplada eller at ein har med nødvendig reservebatteri. Vaktmester har lager med batteri

8 Turar i fritida

Skal elevar på tur i fritida må det gjerast klare avtalar med skulen på førehand. Er det ein lenger tur med overnatting bør planane diskuterast med friluftslivslærar. Er det dagstur så må det gjerast klare avtalar med tilsyn om rutevalg, tid for avreise, tid for retur og antal deltakarar som er med på turen. Dersom det er aktivitetar knytta til sjøen så gjeld eigne reglar.

8.1 Reglar for aktivitetar der det kan vere aktuelt å låne/leige utstyr med skulen

Den som låner/leiger skulen sitt utstyr er ansvarleg for at utstyret vert teke godt vare på og at det vert levert tilbake i minst like god stand som når det vart leigd ut.

8.1.1 Kano

- det skal vere to og to kanoar i følge og to personar i kvar kano
- minst ein av dei som er med skal ha noko erfaring i bruk av kano og hatt opplæring i kameratredning
- det skal ikkje padlast meir enn 50 m frå land
- det skal brukast flytevest/redningsvest og den skal vere på
- det skal avtalast tid for avreise og retur
- det er ikkje høve til å bruke skulen sine kanoar til padling i elv på fritida

8.1.2 Kajakk

- dei som skal padle kajakk skal ha gjennomført kameratredningskurs med kajakk
- ingen får lov til å bruke skulen sine kajakkar før dei har prøvd å kvelve med spruttrekk
- det skal vere to og to kajakkar i følgje
- det skal ikkje padlast meir enn 50 m frå land
- det skal brukast flytevest/redningsvest og den skal vere på
- det skal avtalast tid for avreise og retur
- det er ikkje høve til å bruke skulen sine elvekajakkar til padling i elv på fritida

8.1.3 Seglbrett

- det skal vere minst 3 som seglar ilag
- det skal vere følgebåt på sjøen under segling
- det skal brukast flytevest/redningsvest og våtdrakt
- minst ein av dei som er med må ha erfaring med seglbrett på førehand
- det skal avtalast tid for retur

8.1.4 Båt – roing

- det skal gjerast eigen avtale om bruk av båt
- alle skal bruke flytevest/redningsvest
- det skal vere minst 2 personar i lag
- minst ein bør ha erfaring i bruk av båt
- det skal avtalast tid for retur
- dersom Austmann skal brukast, så skal lærar vere med

8.1.5 Båt – segling

- det som gjeld roing, gjeld og segling
- minst ein må kunne å segle
- det skal vere minst to båtar på sjøen samstundes, med minst 4 personar til saman

8.1.6 Kiting

- Det er ikkje høve til å låne/leige skulen sine kitar på fritida

8.1.7 Surfing

- Surferutstyret kan leigast etter avtale med utstyrsansvarleg lærar
- Dei som skal surfe må ha nødvendig kompetanse og erfaring for å få leige utstyret
- Bølgehøgde må vurderast
- Det skal alltid vere personar på land som observerar dei som surfar
- Det skal brukast sikringsutstyr

9 Rutinar ved uhell

Ved eit eventuelt uhell er det ansvarleg lærar som set i gang nødvendig redningsarbeid. Er det på tur er det den lærar som er med. Er det på skulen ulykka er skjedd, så er det tilsynslærar. Ansvarleg lærar gjev så snart det er råd, melding til rektor. I akutte situasjonar vert alarmsentralen 113 varsla fyrst. Kontakt med eventuelle pressefolk skjer via rektor. Viktige moment i samband med ulukker og nesten ulukker:

- eleven/elevane si oppleving skal takast på alvor
- det er viktig at eleven/elevane får god anledning til å snakke ut om det som har skjedd så snart som mogeleg etter at hendinga inntraff
- dersom eleven vert frakta heim frå tur/aktivitet på grunn av skade/ulukke så skal det gjevast tydeleg og detaljert informasjon til skulen med ein gong. Informasjonen skal gjevast til tilsynslærer, internatleiar eller rektor avhengig av kor alvorleg hendinga er. Dersom det er mogeleg skal informasjonen gjevast til skulen før den skadde kjem heim, slik at der er eit apparat klart til å ta imot. Ansvar for dette har tilsynslærer i samarbeid med internatleiar og/eller rektor.
- Dei som tek imot vurderar behov for lege. Ta kontakt med internatleiar eller rektor for vurdering av kva som skal gjerast.
- Den som er komen heim etter sterke opplevingar skal merke at her er nokon som bryr seg. Samtale åleine eller saman med andre elevar er viktig. På eit eller anna tidspunkt skal det vere samtale mellom elevane som var tilstades, linjelærer og eventuelt rektor. Det skal gjevast tilbod om å få ringe heim med skulen sin telefon. Ansvarleg person bør då gje kortfatta faktainformasjon til heimen før eleven fortel si historie. Dersom eleven må på sjukehus skal heimen informerast snarast. Dette vert om mogeleg gjort av rektor eller internatleiar. I andre situasjonar vert det opp til den enkelte lærar i samråd med internatleiar/rektor å vurdere om ein skal ringe eller ikkje.
- Linjelærer har ansvar for oppfylgjingssamtaler. Dersom dette krev mykje ressursar, så ta kontakt med administrasjonen.

Sjå elles eigen beredskapsplan ved kriser.

10 Forsikringar

Skulen har i dag følgande forsikringar

1. Kollektiv ulykkesforsikring for inntil 135 elevar som og omfattar elvekajakk og rafting i dei lettare partia av elva, fjell-,is-,klippe- og grotteklatring, juving, bouldring og liknande og dykking for 30 personar. Beløp ved død er 0,5 G. Beløp ved 100% invaliditet er 8 G. behandlingsutgifter ved ulykkeskade er 0,5 G.
2. Yrkesskadeforsikring for ansatte.
3. Bedriftsforsikring som dekker inventar, lausøyre og ansvar. Ansvar gjeld for aktivitetar i Noreg og Norden. Ansvarsdelen dekker tredje person dersom det er grunnlag for å føre krav mot skulen. Forsikringssummen er på opp til 10 millionar kroner.