

HMS

Helse – Miljø – Sikkerhet
GUIDING

eXplore Lysefjorden



Versjon:
17.01.2022
Oppdatert 04.2024

HMS- for Explore Lysefjorden

Innhold

1.	INNLEDNING.....	4
1.1	MILJØPOLICY OG HMS-MÅLSETTINGER	5
1.2	ORGANISERING	6
1.3	HMS-ANSVARLIG.....	7
1.4	DISPATCHER.....	7
1.5	ARBEIDSMILJØ OG TRIVSEL	8
1.6	FORSIKRING	9
1.7	RISIKOKARTLEGGING	10
1.8	HANDLINGSPLAN OG REVISJON	11
1.9	AVVIKSRAPPORTERING	11
2.	OPPLÆRING OG KOMPETANSEUTVIKLING	12
2.1	ANSATTES HMS-ARBEID.....	13
2.2	VERTSKAP OG GUIDEROLLEN	13
2.3	KUNDEKOMMUNIKASJON	13
2.3.1	GENERELLE BRIEFINGER	14
2.4	BRUK OG KONTROLL AV UTSTYR	18
2.5	TRANSPORTMIDLER.....	18
2.5.1	RUTINER FOR BRUK AV BIL.....	18
2.5.2	ØKOKJØRING	20
2.6	NATUR OG NATURMANGFOLD.....	21
2.7	HÅNDBLÅSING AV MAT	23
3.	BEREDSKAPSPLAN OG FØRSTEHJELP	24
3.1	KOMPETANSE OG KRAV.....	24
3.1.1	FØRSTEHJELPSUTSTYR.....	25
3.1.2	KOMMUNIKASJONSUTSTYR	25
3.2	ULYKKER OG PERSONSKADER.....	25
3.2.1	ALVORLIG PERSONSKADE	25
3.2.2	LIVREDDENDE FØRSTEHJELP	26
3.2.3	BLØDNINGER	26
3.2.4	NAKKE- OG RYGGSKADER.....	26
3.2.5	HODESKADER.....	27

3.2.6	BRUDDSKADER	27
3.2.7	FORSTUINGER, LEDD- OG BÅNDSKADER.....	27
3.2.8	PERSON I VANN OG DRUKNING	28
3.2.9	HYPOTERMI OG NEDKJØLING	28
3.2.10	BRANN OG BRANNSKADE	29
3.2.11	ANDRE SITUASJONER OG SYKDOMMER	30
3.2.12	DØD	31
3.2.13	LYN OG TORDEN.....	31
3.2.14	SAVNEDE PERSONER.....	31
3.2.15	MELDING OM MULIG HOPPING FRA PREIKESTOLEN.....	32
3.2.16	MINDRE ALVORLIG PERSONSKADE	32
4.	VARSLING OG EVAKUERING	32
4.1	VARSLINGSRUTINER	33
4.2	EVAKUERING	34
5.	OPPFØLGING	34
5.1	PÅRØRENDE	34
5.2	KRISEHJELP.....	35
5.3	MEDIA.....	35
5.4	VIKTIGE TELEFONNUMMER.....	35
6.	GENERELLE RISIKOANALYSER.....	35
6.1	BRUK AV SELSKAPETS TRANSPORTMIDLER	35
6.1.1	RISIKOANALYSE.....	36
6.1.2	IMPLEMENTERING.....	36
6.2	SITUASJONER SOM KREVER SÆRLIG OPPMERKSOMHET	36
6.2.1	RISIKOVURDERING	37
6.2.2	IMPLEMENTERING.....	37
6.3	VINTERGUIDING.....	37
6.3.1	RISIKOANALYSE.....	39
6.3.2	IMPLEMENTERING I GUIDENS SJEKKLISTE: UTSTYR OG HMS-RELEVANTE ELEMENTER	39
6.4	FJELLGUIDING	40
6.4.1	RISIKOANALYSE.....	40
6.4.2	IMPLEMENTERING I GUIDENS SJEKKLISTE: UTSTYR OG HMS-RELEVANTE ELEMENTER	40

1. INNLEDNING

HMS er kritisk for vår virksomhet og skal til enhver tid være i fokus i alt vi foretar oss. Denne håndboka skal gi en oversikt over hele HELSE, MILJØ og SIKKERHETS-arbeidet i Explore Lysefjorden og er en systematisk tilnærming, utformet for å oppnå kontinuerlig forbedring av HMS-arbeidet. Håndboka er basert på krav etter norsk lov, ISO 21101: «Adventure tourism – Safety management systems, Requirements», samt Miljøfyrtårnets Miljøportal.

I HMS-arbeidet skal bedriften jobbe med å analysere aktivitetstilbudet, forstå hvordan gjester kan delta på en trygg måte, definere rutiner som skal ivareta sikkerheten, og kontrollere disse, samt ivareta de ansatte og deres arbeidsmiljø og sikkerhet i arbeidet.

HMS-håndboka er et levende dokument og skal oppdateres årlig og i forhold til nye arbeidsoppgaver og aktiviteter blir utviklet, etter hvert som nye risikomoment blir oppdaget eller endringer skjer i virksomheten. Siste versjon skal alltid være tilgjengelig for de ansatte, på egen nettside.

Håndboka er delt inn i flere deler. Del 1 er den generelle delen som tar for seg bedriftens oppbygging, mål og filosofi, hvordan opplæring og risikovurderinger skal utføres og ulike rutines som skal følges. Denne delen tar også for seg vårt ansvar i forhold til natur og miljø.

Del 2 gjennomgår førstehjelp og beredskapsplan. Fra del 3 har hver enkel aktivitet/tur eller spesielle arbeidsoppgave sin egen del som [tar for seg relevant informasjon, hvordan aktiviteten er lagt opp, hva som forventes av de ansatte, sikkerhetsregler og risikovurderinger.](#)

Explore Lysefjorden jobber aktivt for å øke miljøbevisstheten internt og eksternt. Virksomheten jobber med Miljøfyrtårnsertifisering og har i dette arbeidet flettet inn Miljøfyrtårnets krav inn i denne håndboka. Miljøfyrtårnskrav er referert med oransje bokser med nummer som henviser til skjema eller arbeidsdokument i Miljøfyrtårn-arbeidet.

MF-1234

Miljøfyrtårnskrav er referert med oransje bokser med nummer som henviser til skjema eller arbeidsdokument i Miljøfyrtårn-arbeidet

Alle ansatte er pliktet til å lese HMS-håndboka som en del av opplæringen samt holde seg oppdatert på eventuelle endringer.

1.1 MILJØPOLICY OG HMS-MÅLSETTINGER

Explore Lysefjorden skal i tillegg til å følge og gjerne overgå gjeldende lover og forskrifter (se oppdatert oversikt MF-1944), jobbe for å minimere enhver påvirkning på miljøet og naturen som driften medfører.

Vi ønsker å bidra til en økt miljøbevissthet og -kompetanse internt og eksternt. Ansatte skal kjenne til bedriftens vesentlig miljøaspekter. Vi skal opptre som ambassadører for lokalområdet ovenfor våre gjester, og formidle en positiv holdning mot naturvern og all atferd som skåner naturen.

Vi skal vektlegge og innlemme miljøhensyn tidlig i planlegging og gjennomføring av nye aktiviteter og prosjekter. Vi skal ha kildesortering og forsøke å jobbe så energi-økonomisk som mulig. Hvor mulig, skal vi benytte oss av de mest miljøvennlige transportmidlene. Vi skal oppfordre til samkjøring blant ansatte og gjester.

Explore Lysefjorden har følgende målsettinger knyttet til Helse, Miljø og Sikkerhet:

- Gi våre kunder og ansatte positive, spennende, trygge og unike opplevelser uten at det påføres belastninger eller skade til mennesker og naturen
- Bidra til en kvalitetssikring og videreutvikling av våre aktiviteter, og en bedre forståelse av gjestenes forventninger
- Videreutvikle kompetanse og ferdigheter på personell
- Utvikle og opprettholde en høy standard på alt utstyr
- Evaluere, verne om og forbedre arbeidsmiljøet
- Være et forbilde for andre aktører

MF-1944

Virksomheten skal ha tilgjengelig en oppdatert oversikt over relevante lover og forskrifter innenfor helse, miljø og sikkerhet (HMS). Dette er lagt ved som vedlegg

MF-1945

Virksomheten skal (1) ha en overordnet miljøpolicy og (2) fastsette konkrete mål for helse, miljø og sikkerhet. Dette skal dokumenteres i et eget dokument i virksomhetens miljøledelsessystem, eller være beskrevet i handlingsplanen i årlige Klima- og miljørapporter i Miljøfyrtårnportalen.

1.2 ORGANISERING

Organisasjonsnummer:
923815279

MF-1946

Virksomheten skal ha et organisasjonskart eller lignende oversikt som viser alle sentrale roller.

Foretaksnavn:
Explore Lysefjorden AS

Post- og forretningsadresse:
Gjøysavegen 26, 4110 Forsand

Daglig leder:
Katrín Persche

Daglig leder rapporterer til følgende styremedlemmer, uten rangert rekkefølge: Tor Anders Berge, Nina Loose, Trond Haukelid, og Laila Haukelid.

Bedriften har to avdelinger:

- 1) Drift av overnattingssted, festlokale (Gøysa Gard)
- 2) Guiding i lokal natur, inkludert transport av gjester til og fra operasjonsstedet. Dette HMS-dokumentet omhandler denne avdelingen.

Guide-leder, dispatcher, tillitsvalgt:
Erlend Berne

HMS-ansvarlig:
Daglig leder er ansvarlig for HMS-arbeidet i guide-avdelingen.

Formål:

Guidede turer og konsulenttjenester innen reiseliv samt andre produkter/ tjenester som naturlig hører sammen med dette, herunder å delta med andre selskap med lignende virksomhet, og kjøp og salg av aksjer eller på annen måte gjøre seg interessert i andre foretak.

1.3 HMS-ANSVARLIG

Daglig leder er hovedansvarlig for HMS-arbeidet og internkontroll, herunder faller Miljøfyrtårn-arbeidet med følgende oppgaver:

- Definere HMS-mål
- Kartlegging av risikoforhold, helsefare og velferd
- Systematisering av HMS-rutiner
- Sikre at HMS-rutiner er lagret sikret, og lett tilgjengelige
- Involvere de ansatte og legge til rette for en god implementering av HMS-rutiner
- Overvåking av HMS-rutiner
- Fortløpende oppdatering av HMS-rutiner, kontroll på endringer og hva som er nyeste versjon, og kommunikasjon mot ansatte om dette
- Minimum en gang hvert år skal samtlige HMS-mål og rutiner gjennomgås. Gjennomgangen skal dokumenteres med en rapport som inneholder hvorvidt dagens HMS-rutiner bidrar til å oppnå HMS-mål. *Se vedlegg MF-1848 for årshjul.*

MF-1947

Virksomheten skal ha utpekt en Miljøfyrtårnansvarlig. Det skal også foreligge en egen instruks med oppgaver og ansvarsområder. Vedkommende skal få frigjort tilstrekkelig med tid for å utføre disse oppgaver og ansvarsområder.

MF-1948

Virksomheten skal utarbeide en aktivitetsplan/årshjul eller liknende som omfatter Miljøfyrtårn og HMS-hovedaktivitetene i kalenderåret.

MF-6

Virksomhetens ledelse skal årlig gjennomgå HMS-systemet og miljøfyrtårnrutinene.

Alle øvrige ansatte skal ha opplæring i, og følge HMS-rutiner, og oppdatere seg fortløpende. Ansatte skal involveres i risikokartlegging, og plikter seg til å innrapportere forhold som er relevante for HMS-arbeidet. **Dette skal skje ved å bruke avvikskjema (tilgjengelig i bil).** HMS-arbeidet skal skje i samråd med tillitsvalgt for de ansatte (**Erlend Berne**). Å ikke følge HMS-rutinene kan være grunn til oppsigelse.

MF-1950

Virksomheten skal ha etablerte og skriftlige rutiner for å avdekke, melde, rette opp og forebygge avvik og uønskede hendelser.

1.4 DISPATCHER

For å sikre god drift har Explore Lysefjorden en som er ansvarlig for daglige driften; en dispatcher. Dispatcher er den som organiserer og styrer logistikken og driften. De holder oversikten koordinerer all aktivitet mens de har vakt. Ansatte bør følge med på hvem som er satt opp som dispatcher, det er denne personen som skal kontaktes om det skulle oppstå noe uforutsett eller noen trenger hjelp til å gjennomføre planlagt aktivitet. Dispatcher for dagen er satt opp på ukevaktplanen som blir lagt ut på facebook.

1.5 ARBEIDSMILJØ OG TRIVSEL

For at alle skal trives på arbeidsplassen er det viktig at regler og rutiner blir fulgt. Arbeidstider kan variere derfor må ansatte påberegne seg å bli innkalt til å jobbe kveldstid, nattevakt, døgnavakt, i helgene og på røde dager. Arbeidstider og vilkår skal følge arbeidsmiljøloven. Daglig leder har ansvar for å utarbeide kontrakter, inkl. fastsettelse av lønn, tillegg og godtgjørelser. Daglig leder har ansvar for utarbeidelse av vaktlister. Ansvar for vaktlister kan delegeres. Guidene skal opplyses om nye oppdrag så tidlig som mulig. Den ansatte har ansvar og plikt til en ærlig og presis registrering av arbeidstid. *Den ansatte har et særskilt ansvar for at bedriften har aktuell oversikt over den ansattes tilgjengelighet. Å trekke tilgjengelighet etter at en har fått oppdrag, samt ikke møte opp / møte opp for sent på jobb uten gyldig grunn blir oppfattet som alvorlige feil som kan medføre en skriftlig advarsel. Tre skriftlige advarsler kan være grunn til oppsigelse.*

Ferie og feriepenger opparbeides og utbetales i henhold til ferieloven. Faste ansatte har krav på 25 virkedager ferie hvert år. Ferie skal tas ut i hele uker. Ferien bestemmes i dialog med daglig leder og senest to måneder på forhånd.

Lønn- og arbeidsvilkår skal oppdateres hvert år, senest desember før året det gjelder. Avtalte arbeidsvilkår skal skrives ned i et eget dokument, som skal være en del av kontrakten, og signeres av både daglig leder og den ansatte.

1.5.1 MEDARBEIDERSAMTALER

Alle faste ansatte skal ha medarbeidersamtale minst én gang i året. Tilrettelegging, gjennomføring og oppfølging av årlig medarbeidersamtale hører naturlig til den enkelte leders ansvar og oppgaver. Leder kan ikke delegere medarbeidersamtaler.

MF-10

Det skal være en etablert dialog om arbeidsmiljøet mellom arbeidsgiver og den enkelte arbeidstaker.

Hva er medarbeidersamtale? Medarbeidersamtale er en planlagt, strukturert og fortrolig samtale mellom medarbeider og nærmeste leder. Samtalen gjennomføres i gjensidig respekt mellom likeverdige, men ikke likestilte parter.

Hvorfor medarbeidersamtale? Medarbeidersamtalene er et verktøy som skal fremme god ledelse, faglig og personlig utvikling hos den enkelte medarbeider, godt samarbeid og god måloppnåelse.

Forberedelse til medarbeidersamtale

Lederne har ansvar for at de ansatte kjenner til hva medarbeidersamtaler er, hensikten med dem og hvordan de gjennomføres. En til to uker før samtalen skal foregå, avtales tidspunkt for samtalen med den enkelte medarbeider. Dersom noen vegrer seg for å ha medarbeidersamtale, er det leders ansvar å stimulere til deltakelse. Leder må sørge for at samtalen kan gjennomføres uten avbrytelser. Det er viktig å sette av tilstrekkelig med tid, gjerne halvannen til to timer. Rommet der samtalen skal foregå, må være så uforstyrret som mulig.

Gjennomføring av medarbeidersamtale

Skjema med momenter for innhold i samtalen og handlingsplan for oppfølging leveres ut i god tid før samtalen, slik at både leder og medarbeider kan forberede seg. Leder må sørge for at temaene nedenfor blir tatt opp i samtalen:

- Gjennomgang av forrige samtales handlingsplan.
- Drøfting av arbeidsmetoder og arbeidsmengde.
- Arbeidsmiljøet.
- Kompetanseoppbygging / faglig utvikling.
- Klargjøring og drøfting av den enkelte stillings mål og resultater. Leder og medarbeiders synspunkter på sammenhengen mellom målene, og medarbeiderens rolle i denne sammenhengen.
- Forslag til tiltak, endringer og forbedringer.
- Mulighet for å ta opp andre tema om ønskelig.
- Handlingsplan til neste samtale.

Etterarbeid / oppfølging

Samtalen skal munne ut i en forpliktende handlingsplan, som begge parter undertegner og tar vare på til neste medarbeidersamtale. Forslag til skjema for handlingsplan er vedlagt. Leder gir snarest mulig etter samtalen tilbakemelding til den ansatte på nødvendige beslutninger av betydning for oppfølging av handlingsplanen. Dette kan gjerne skje i en oppfølgingssamtale.

1.6 FORSIKRING

Explore Lysefjorden skal ha ansvarsforsikring for fjellføringsvirksomhet i tillegg til ansattforsikring.

MF-1460

Aktivitetsleder og medhjelpere skal være hensiktsmessig forsikret. Arrangøren skal opplyse deltakere om forsikrings-messige forhold knyttet til friluftaktiviteten. (Deltakere er som regel ikke forsikret av arrangør).

Deltakere blir informert om risiko og forsikring gjennom vilkårene de må godkjenne ved bestilling, som skal være lett tilgjengelige for lesing. I tillegg må deltakere signere en "Smartwaiver" der de igjen blir informert om risiko og forsikring.

1.7 RISIKOKARTLEGGING

Selskapets produkter og arbeidsoppgaver som er eksponert for risiko, har fått utformet en risikoanalyse som er foretatt av selskapets guide-ansvarlig. Hensikten er å avdekke eventuelle faremomenter som kan medføre risiko, utrede mulige konsekvenser av dette, og etablere forebyggende tiltak.

Selskapets risikoeksponering knytter seg først og fremst til de ansattes og gjestenes sikkerhet på organiserte aktiviteter og arbeid ute i naturen, men også innen administrasjon og arbeid på Gøysa Gard.

Kartlegging av risiko gjennomføres ved at det utarbeides et kapittel med instruksjoner og HMS-rutiner for hver standardisert tur og aktivitet. ROS-analysen er basert på arbeidstilsynets "grovmatrise", "analyse skjema" og "risikodiagram", og har følgende framgangsmåte:

- Nye turer/aktiviteter rekognoseres
- Turruten kartlegges med GPS. Ruten gjengis på et kart
- Turen beskrives med vanskelighetsgrad og krav til gjester og utstyr som skal legges til grunn ved kommunikasjon på hjemmesiden og direkte med gjester.
- Generelle farekilder kartlegges
- Spesifikke farekilder kartlegges - steder og strekninger som kan medføre risikoeksponering
- Generelle og spesifikke farekilder beskrives ved hjelp av et analyse skjema som spesifiserer
 - Årsak
 - Konsekvenser
 - Sannsynlighet
 - Forebyggende tiltak
 - Handlingsplan hvis uhellet er ute

Bedriften skal kontinuerlig utarbeide og oppdatere risikoanalyser for farekilder for hver type aktivitet (fjellturer sommerstid, vinterguiding, lagaktivitet, sykling, osv) og arbeidsoppgave med særlig høy risikofaktor.

I risikoanalyser av enkeltturer skal det refereres til relevante generelle farekilder.

Virksomheten skal gjennomføre vernerunder regelmessig og i samsvar med det overordnede risikobildet for bransjen. Alle virksomheter skal gjennomføre vernerunde minst én gang i året, uavhengig av risiko. Vernerunde består av oppdatering av de faste ansatte på avviksskjema samt risikovurderinger.

MF-9

Virksomheten skal gjennomføre vernerunder regelmessig og i samsvar med det overordnede risikobildet for bransjen. Alle virksomheter skal gjennomføre vernerunde minst én gang i året, uavhengig av risiko.

Risikoanalyse						
Tur:						
Beskrivelse:						
Dato:						
Vurdering foretatt av:						
Generelle farekilder						
Type			Risikoanalyse finnes i HMS-håndbok kapittel:			
Spesifikke (geografiske) farekilder						
Nummer	Faremoment	Årsak	Antatte konsekvenser	Sannsynlighet	Forebyggende tiltak	Handlingsplan dersom uhellet er ute

1.8 HANDLINGSPLAN OG REVISJON

Risikoanalysene av generelle og spesifikke farekilder skal omfatte forebyggende tiltak og handlingsplaner dersom uhellet er ute. I risikoanalysene kan det refereres til tiltak og instruksjoner som er beskrevet i den overordnede beredskapsplanen for bl.a. førstehjelp og kommunikasjon.

Til sammen utgjør risikoanalyser, handlingsplaner og beredskapsplan en håndbok, som guidene skal bruke ved opplæring og forberedelser. Bruk av håndboken er systematisert og dokumentert som er en del av HMS-planen, og som guider skal bruke.

Daglig leder er ansvarlig for å påse at avvik følges opp. Daglig leder er ansvarlig for å oppdatere håndbok og sikre at ansatte blir informert om oppdateringene (kan delegeres).

Det skal arrangeres en erfaringsutveksling som del av personalmøter. Målet er å utveksle erfaringer og kunnskap, og heve kompetansen til guidene. På slike utvekslinger skal HMS-rutinene diskuteres og, om nødvendig, oppdateres. Guidene har ansvar til å rapportere inn nye/aktuelle farekilder. Daglig leder er ansvarlig for at det skrives referat om HMS-diskusjonen og oppdatere HMS-rutinene (kan delegeres).

Minimum hvert år skal det bli gjennomført en vernerunde på anlegget/området for å kunne avdekke eventuelle faremoment.

1.9 AVVIKSRAPPORTERING

Det er laget et eget avviksskjema som skal benyttes ved hendelser som krever avviksrapportering. Guiden er ansvarlig for å fylle ut skjemaet. Daglig leder er ansvarlig for å skrive rapport, inkl. evaluering av hendelsen og oppdateringer av HMS-rutiner.

MF-1950

Virksomheten skal ha etablerte og skriftlige rutiner for å avdekke, melde, rette opp og forebygge avvik og uønskede hendelser.

Skjema for rapportering av uønskede hendelser skal være lett tilgjengelig for guidene. Dvs i perm i bil.

2. OPPLÆRING OG KOMPETANSEUTVIKLING

Virksomheten skal sørge for at medarbeiderne har nødvendig opplæring og kompetanse i de arbeidsoppgavene de blir satt til å utføre. I tillegg skal ansatte ha relevante sertifikater, båtførerbevis, sikkerhetskurs, førstehjelpskurs eller andre relevante godkjenninger som er nødvendige for å utføre arbeidet. Alle guider/aktivitetsledere skal også gis intern opplæring i virksomhetens miljø- og sikkerhetsrutiner. Opplæring innen miljø og sikkerhet skal også gis midlertidige ansatte.

MF-1455

Arrangøren skal fastlegge kriterier for kunnskap og erfaring for aktivitetsledere og medarbeidere, og sørge for nødvendig opplæring.

MF-1951

Virksomheten skal ha rutiner for å lære ansatte opp i grunnleggende helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (HMS) og holde dem oppdatert på endringer. Opplæringen skal også omfatte gode rutiner for ytre miljø.

Opplæring skal dokumenteres i egen sjekklister for opplæring. Virksomhetens rutiner for opplæring av medarbeidere skal beskrives i eget dokument.

For mer krevende turer som krever spisskompetanse skal guider fortrinnsvis ha høyere utdanning innen friluftsliv/guiding eller ha tilsvarende relevant erfaring / bakgrunn (f.eks. medisinsk utdanning). Ansatte skal oppfordres til videreutdanning.

Bedriften skal hvert andre år gjennomføre førstehjelpskurs med fokus på førstehjelp, kommunikasjon og evakuering ute i feltet. Før øvelsen skal de ansatte gis anledning til å liste opp førstehjelpskompetanse en er mindre sikre på. Dette skal sendes til kursansvarlig. Øvelsene skal dokumenteres.

2.1 ANSATTES HMS-ARBEID

Alle øvrige ansatte skal ha opplæring i, og følge HMS-rutiner, og oppdatere seg fortløpende. Ansatte skal involveres i risikokartlegging, og plikter seg til å innrapportere forhold som er relevante for HMS-arbeidet. Dette skal skje ved å bruke guiderapportene daglig og skjema *MF-1950 Rapportering uønskede hendelser*. HMS-arbeidet skal skje i samråd med tillitsvalgt for de ansatte. Å ikke følge HMS-rutinene kan være grunn til oppsigelse.

2.2 VERTSKAP OG GUIDEROLLEN

Som ansatt i Explore Lysefjorden skal en opptre profesjonelt og opptre i samsvar med selskapets verdier.

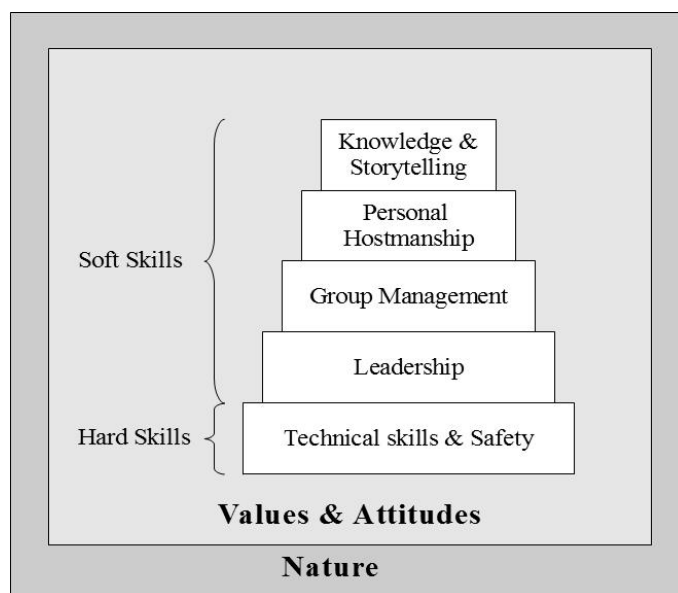
En ansatt skal være imøtekomende, hjelpsom, yte god service og opptre profesjonelt. Vi skal jobbe for å skape gode opplevelser under trygge forhold.

Guiderollen

Guidene skal opptre profesjonelt, og mestre de ulike guiderollene.

«Harde» tekniske og sikkerhetsmessige ferdigheter omfatter det å mestre selve aktiviteten – og gi instruksjoner til gjestene - og kunne lede eventuelle redningsoperasjoner - inkl. bruk av (førstehjelps)utstyr – samt navigering.

De mer «myke» ferdighetene omfatter lederskap (kontinuerlig risikovurdering, beslutningstaking og kommunikasjon), gruppedynamikk (tilrettelegge for samarbeid og involvering, påvirke atferd), personlig vertskap (overvåke gjestenes fysiske og mentale velvære), og formidling av / kunnskap om natur, geologi, historie og kultur.



Guiding foregår i trekanten «natur» - «gjest» - «guide». Det er viktig at interaksjonen mellom disse elementene ikke skjer vilkårlig, men etter en plan med et tydelig budskap. Målet er at gjesters fysiske og mentale oppdagelse av den norske naturen skal føre til en «åpenbaring», som gjør gjester til naturens ambassadører, som bidrar til å minimere negative påvirkninger på naturen og lokalbefolkningen.

2.3 KUNDEKOMMUNIKASJON

God kommunikasjon før turen bidrar til å påvirke gjestenes forventninger og forberedelser, og forebygge uønskede hendelser.

Før turens start skal bedriften ha følgende informasjon om gjester:

- Fullt navn og kontaktinformasjon (mobil og epost)
- Navn og kontaktinformasjon til nærmeste pårørende
- Eventuelt behov for spesiell assistanse
- Eventuelle relevante helse og medisinske forhold

Gjester skal alltid få en «pre-tur» informasjonsepost før ankomst, basert på bedriftens risikoanalyser, som skal ha følgende opplysninger:

- Bedriftens navn og kontaktopplysninger (mobil og epost)
- Turbeskrivelse og vanskelighetsgrad, inkl. turens varighet, klima/vær, terreng, og krav til form og erfaring
- Hva som er inkludert (transport, overnatting, mat, utstyr og andre tjenester)
- Hva gjester må ha med seg (klær, utstyr og mat)
- Hva som kan leies av klær og utstyr
- Minimum og maks antall gjester og antall guider
- Informasjon om at gjester må oppgi relevante helse og medisinske forhold
- Forsikringer gjester må ha selv
- Ansvar og risiko
- Avbestillingsprosedyrer

For guida turer skal gjester ved oppmøte lese og skrive under på bedriftens sikkerhetsregler (inkludert i smartwaiver), samt få en sikkerhetsbriefing av guiden.

Guiden skal vurdere og tilpasse gjestenes evne til å forstå og uttrykke seg på engelsk, eventuelle tale-, hørsels- eller synshemminger, samt ta hensyn til støy og andre eksterne forstyrrelser som kan hemme kommunikasjonen.

På selve turen skal guiden gi gjester klare instruksjoner og informasjon om hva som kommer til å skje og eventuelle endringer, og ta lederrollen straks det oppstår uønskede hendelser. Ved uønskede hendelser skal daglig leder ta kontakt med gjester for å forklare hva som har skjedd, inkl. implikasjoner, og, om nødvendig og ved behov, følge opp gjester med informasjon og andre tiltak, så langt det lar seg gjøre.

Etter turen skal gjestene få en debriefing av guiden. Den skal inneholde informasjon om hvordan de enklest kan gi tilbakemeldinger og anmeldelser.

2.3.1 GENERELLE BRIEFINGER

Herunder er forslag til hilsen, fakta og spørsmål å dele med gjestene ved henting og under tur

1. Pre-introduction

- Hi, are you xxx?
- Nice to meet you, my name is xxx. I will be your guide today
- Please have a seat, remember to fasten your seatbelt
- Today, we have xx guests. I will do a proper introduction when everyone is onboard

2. Introduction

- Good morning, everyone. Very nice to meet you all.
- My name is xxx
- I will be your guide today to Preikestolen
- I can tell a little bit about myself
 - I was born in
 - I now live here
 - I took this education
 - I have previously been working as
 - I have been a guide for Explore Lysefjorden since
 - I like to work as a guide because...
- Explore Lysefjorden is a small company
 - Company started in 2019, we started guiding in 2021
 - This is our xx season

- We are a small team of dedicated guides who love the outdoors
- We focus on small groups and think personal interactions is highly important
- Our philosophy is that our tours should give you an “off the beaten track” experience, different from what the mass tourists do. We are going to do something special today!
- **We will drive to Preikestolen**
 - We will drive through the world’s longest underwater car tunnel, under Hidlefjorden. It’s 14km long, and 300m below sea level at the lowest point. In total we will drive through tunnels for 20km.
 - When we arrive at Preikestolen Basecamp, we will stop by the Adventure Center. Here you can buy water if you haven’t got any, and souvenirs after the hike. There are also restrooms.
- **We will drive to Kjerag**
 - The drive will take approximately 2.5 hours
 - We will drive through 5 different valleys, followed by a mountains pass
 - I will try to tell you some interesting facts along the way, but feel free to ask any questions
 - Relax, and enjoy the ride
 - If you want to sleep, it is perfectly fine as well.
 - It can be a wise to eat something
- **Weather**
 - According to the forecast, the weather will be like ...
 - Clothing wise, we will be prepared for the weather we hope to avoid
 - If anyone is uncertain about their clothes / equipment, please let me know
- I am here for you today. If you have any questions, please let me know.
- **Maybe you can tell a little bit about yourself**
 - It is nice to know each other a little bit better, as this is a great way of meeting new people from all over the world
 - Who are you
 - Where are you from
 - Why are you here
 - How much do you love hiking

3. **Smartwaiver**

Skal være signert av alle gjestene før oppmøte, men dersom den ikke er det, har guiden lenke eller QR-kode lett tilgjengelig slik at gjestene kan signere.

- I think you still have a smartwaiver to sign. I have a code here for you to scan with your phone. If you need wifi, we will have that when we arrive at Preikestolen Basecamp.

4. **Rett før ankomst**

- We are soon at the parking lot
- Note that there will not be any toilet facilities along the trail, please use the facilities here.
- I will prepare some equipment for you, before giving a briefing
- Please come to me if you have rented any equipment / clothes, so we can hand it out.
- **Kjerag – ekstra**
 - Your safety is my responsibility today
 - The tour is listed as one of our more difficult hikes
 - In rare occasions, the hike is too difficult
 - I don’t want to scare you
 - I will evaluate your hiking abilities

- I will do this at an early stage
- Final decision is on me

5. Turstart

● Preikestolen

- It is about 4 kilometers each way
- We start at 270 meters, and climb up to 604 meters
- If you divide the tour in two, you see the first part is the most difficult, where we do most of the climbing
- There are four hills
- The first hill is perhaps the most difficult, at least psychologically. You have not had any warm up, and so it seems steep and tough. But it is also very short
- At the top, we will have a technical break, to adjust layers
- The second hill is easier, and consists of nice stone stairs
- After a swampy area – don't worry, there is a board walk to keep your feet dry – we come to the longest hill
- The second half of the hike is much easier – Norwegian flat. We will walk past some lakes
- After the 4th hill, we will reach the cliffs, about 150 meters from Preikestolen
- We will spend some time at the top to enjoy the views
- It takes about two hours to go up, and normally a little bit less on the way down. Let's see how it goes today
- Hiking poles
 - This is how you use them (straps)
 - First time user: don't think too much about it. There are three types of hiking pole hikers (love – need time – hate)
 - Keep them at an angle, behind your feet
 - When going up, place them a little bit in front of you
 - On the way down, it can be a little bit tough on your knees. Place them well in front of you. About 30% of your weight will then go to your poles, not your knees
 - Could everyone lean on the poles just now, to check that they are fastened properly
- Spike check
- Last check, you have lunch and water with you?
- Camera
 - I have a camera with me and will take pictures for our photo package which we sell
 - Who bought the photo package?
 - If I run ahead, I don't leave you behind, I just want to take a good picture of you
 - If you are not sure you want to buy the photos, my suggestion is to join in and ask to be taken photo of, because then you can always decide to buy them after the hike. If you come down after the hike and regret not getting pictures taken, that sucks. If you then end up not wanting to buy them, you won't hurt my feelings.
 - If you want me to take specific pictures, please ask
 - Of course, you are free to take your own pictures, but please use each other as camera buddies
 - We shoot in RAW and then edit the pictures afterwards
 - They will be put online for purchase and download after the hike

- I will give you some more information about how to retrieve the pictures after the hike
- Questions
- Are you excited?

- **Kjerag**

- We are here, at 640 meters above sea-level, higher than Preikestolen
- Here you can see the Lysefjord, and Lysebotn
- The hike is approximately 6 kilometres, with three hills
- The first hill is called the killer hill
 - Without warm up, it is quite a brutal start
 - Here, I will evaluate your hiking skills
 - Half-way up, we will have a technical stop to adjust clothes and enjoy the views
- The first valley is called Little Big Valley, great for camping
- The second hill is easier and definitely not as steep as the map shows
- The second valley is called Big Valley, at the base of hill number 3
- You can fill your water bottles in streams in both valleys
- The third hill is the longest long, with several “false tops”. But the good thing is that it starts at its steepest and gets easier as you go
- At the top, the highest point of our hike – 1020 meters, we only have the plateau to hike, it is 1.5 kilometre from the boulder
- We will have a briefing at the boulder. Remember this tour is not just about the boulder. Enjoy the hike
- The hike takes about 3 hours to go up, and a little bit shorter down
- (Sies ved der kjettingen begynner) The chains are not easy to use with poles, and the rocks are very polished here, so we will find our own route. Please all follow the same route

6. **Turslutt**

- We had a great hike and I hope you enjoyed it
 - The weather was like...
 - We saw this...
 - We were lucky with this...
- Hiking in Norway is not only about the nature, but also a social concept
- We say “takk for turen”
- Takk means thank you
- For is for
- Turen means “the tour” or “the hike”
- So “takk for turen” everyone

7. **Retur**

- We are getting close to Stavanger
- I want to thank you one more time for a nice hike
Thanks to you, we can have this job
- It has been a pleasure to guide you
- If you come back some day, please let us know, and we are happy to guide you on a new adventure
- If you want to leave us a review, that helps us a lot
- Make sure you take all your belongings with you when leaving the van

- First stop will be, then, then
- I wish you a pleasant remainder of your stay in Norway

2.4 BRUK OG KONTROLL AV UTSTYR

Alt friluftsutstyr, inkl. førstehjelpsutstyr, sjekkes før og etter hvert bruk. Ved skader, mangler, osv skal ansvarlig person kontaktes. Hvis det er uklart hvem som har ansvar en type utstyr, skal beskjeden gis til daglig leder. Bedriften skal årlig gjennomføre kontroll av alt utstyr som blir brukt i guidevirksomhet.

Virksomheten skal påse at nødvendig sikkerhetsutstyr er tilgjengelig og at dette benyttes på alle turer og aktiviteter. Virksomhetens guider og aktivitetsledere skal ha kunnskap om og informere om riktig bruk av aktuelt sikkerhetsutstyr.

MF-1457

Alle deltagere på arrangementet, inkludert ledere og medhjelpere, skal bruke nødvendig sikkerhetsutstyr som er påkrevd for formålet. Riktig bruk av utstyret skal gjennomgås før aktiviteten starter. Det skal på forhånd gis informasjon til deltagerne om hva arrangøren har ansvar for og hva deltagerne selv må sørge for av sikkerhetsutstyr.

Dersom deltageren selv har ansvar for å medbringe utstyr til aktiviteten skal dette tydelig fremgå av informasjon som deltageren har fått og eventuelt kvittert for på forhånd. Aktivitetsleder skal kontrollere at deltagerens utstyr har tilfredsstillende kvalitet. Kontrollrutiner skal foreligge. Sertifisert utstyr skal ha godkjenning. Kriteriet gjelder også sikkerhetsutstyr som leies ut til selvguidede turer.

Dokumentasjon:

Informasjon om aktivitet og oppdatert dokumentasjon om det tilhørende sikkerhetsutstyret skal foreligge.

Dette skal forankres i informasjonen som sendes til gjestene, guidenes sjekklister og egenerklæringskjema før aktiviteten (guiding og vannaktiviteter).

Utleieutstyr skal kontrolleres med en grundig gjennomgang én gang i året.

Personlig førstehjelpsutstyr, nødstyr i bil (varseltrekant, førstehjelpsskrin, refleksevest), olje, spylevæske, og kjølevæske skal kontrolleres minimum én gang i måneden.

2.5 TRANSPORTMIDLER

2.5.1 RUTINER FOR BRUK AV BIL

Følgende papirer skal alltid ligge i bilen: Vognkort del 1 og Servicehefte

Følgende utstyr skal alltid ligge i bilen:

- Sikkerhetstest
- Varseltrekant
- Førstehjelp
- Desinfiserende middel

Transportmidler som selskapet disponerer, skal sendes på service minst 2 ganger i året.

2.5.2 ØKOKJØRING

Med noen små endringer i kjøreteknikk kan du redusere forbruket og utslippet med 10–20 prosent, uten å kjøre mindre. Privatbilene utgjør omtrent 10 prosent av Norges samlede klimagassutslipp, men økokjøring gir flere gevinster enn de rent miljømessige. For det første sparer man penger - flere tusenlapper i året. For det andre er en øko-sjåfør en tryggere sjåfør.

Kjør jevnt - les trafikken

Unngå raske stopp og start. Målet er å unngå alle unødvendige oppbremsinger. Se langt fram, og planlegg hvordan du kan passere neste kryss, rundkjøring eller hindring med minst mulig oppbremsing. Slipp gassen inn mot f.eks. lyskryss og la bilen rulle inn mot krysset. Når du slipper gasspedalen mens bilen står i gir, er forbruket nesten null.

Kjør på høyt gir

Høyt gir betyr bedre energieffektivitet, lavere forbruk, mindre utslipp og mindre støy. Mange biler kan kjøre på høyeste gir i 50 km/t.

Hold fartsgrensen

Luftmotstanden, og dermed drivstofforbruket, øker ved høye hastigheter. Det samme gjør støynivå og dekkslitasje.

Akselerer raskt

Sørg for å få bilen raskt opp i ønsket hastighet. Det krever mindre drivstoff enn langsom akselerering. Hopp gjerne over gir under akselereringen.

Sjekk dekktrykket en gang i måneden

Feil dekktrykk kan gi betydelig høyere forbruk og utslipp. En test NAF gjennomførte i 2008 viste at en bil med feil dekktrykk kan bruke så mye som 10 prosent mer drivstoff enn en bil med riktig dekktrykk. I tillegg blir dekkene raskere utslitt når trykket er feil.

Unngå unødig last

Ta ut tung last du ikke har bruk for. Ta av takgrind og takboks når de ikke er i bruk. Høyere vekt og luftmotstand kan gi betydelig høyere forbruk og utslipp.

Minst mulig aircondition

Aircondition (AC) krever energi, som kommer fra motoren. Det betyr økt forbruk og utslipp. Kle deg etter været, og bruk AC minst mulig. Husk at åpne vinduer gir mer luftmotstand, som også gir økt forbruk - enda høyere enn AC ved høye hastigheter.

Bruk motorvarmer ved temperaturer under +5 grader

En varm motor har lavere utslipp og forbruk enn en kald motor. Kaldstart gir også slitasje på motoren. Det holder at motorvarmeren står på en times tid før du skal kjøre.

Ta bilen jevnlig på service

Feiljustert motor, slitte tennplugg og lignende kan gi høyere forbruk og utslipp av miljøskadelige stoffer enn nødvendig, derfor er regelmessig service viktig.

Velg syntetisk motorolje framfor mineralolje

Det kan gi lavere forbruk vinterstid.

Vask bilen på bensinstasjonen

Bilpleiemidler inneholder miljøskadelige stoffer. Bensinstasjoner har oppsamlingssystemer som hindrer utslipp. Hvis du velger å vaske bilen hjemme, bør du bruke svanemerkede bilpleiemidler, som inneholder minimalt med helse- og miljøskadelige stoffer.

MF2101

Det skal utarbeides interne rutiner for alle nye og eksisterende sjåførere i øko-kjøring for de typene kjøretøy som benyttes i forbindelse med aktivitetene.

2.6 NATUR OG NATURMANGFOLD

Våre aktiviteter skal skje på en slik måte at vi ikke fører til forstyrrelser på dyrelivet eller fører til slitasje på vegetasjon og jordsmonn. Aktivitetene skal legge til rette for at vi på best mulig måte tar hensyn til natur og miljø.

Turfølget skal holde tilstrekkelig avstand til ville dyr og opptre slik at man ikke skremmer eller stresser dyrene unødige. Hvilken avstand som kreves avhenger av dyreart og ferdselsmetode. Det er mulig å treffe på villrein på tur ved Kjerag (Frafjordheiene). Skulle en møte Villrein må en varsomt gå i en stor bue rundt slik at dyra ikke blir oppmerksomme på deg. Villrein blir lett stressa. Særlig på vinteren når dyra allerede er pressa på mat må en unngå kontakt med reinen.

Vi kan også treffe på andre dyrearter som sel i fjorden og ravn eller ørn i fjellet. Uansett hvilken art vi skulle treffe på må vi være aktsomme og ikke fortrenge eller forstyrre viltet unødige.

Viltloven slår fast at alt vilt er fredet, dette gjeldet også egg, reir og bo.

Naturmangfoldloven, Paragraf 15 sier følgende: Ved enhver aktivitet skal unødige skade og lidelse på viltlevende dyr og deres reir, bo eller hi unngås.

Med barmarkskjøring menes også situasjoner der vegetasjon fremtrer i traseen som følge av blåst eller overgangsføre. I slike situasjoner skal virksomheten velge alternative kjøreruter.

MF-1442

Friluftsløven og naturmangfoldloven med tilhørende forskrifter legger rammer for organiserte aktiviteter. Virksomheten skal ha en oppdatert oversikt over relevante lover og forskrifter knyttet til friluftaktiviteter og naturmangfold i det området de opererer.

MF-1445

Friluftslivsaktiviteter skal medføre minst mulig forstyrrelser på dyrelivet, og de skal heller ikke føre til nevneverdig slitasje på vegetasjon og jordsmonn. For å unngå slitasje på terrenget skal kjøring på barmark kun skje på etablerte veier.

Generelt trenger guida dagsturer ikke tillatelse fra grunneier. Hvor relevant og hensiktsmessig informerer vi derimot grunneier, særlig hvis vi skal overnatte med gjester i utmark. I tillegg har vi tett dialog med Stiftelsen Preikestolen, Lysefjorden Utvikling, for å oppdatere dem på våre aktiviteter, og innhente informasjon og kunnskap om hvordan vi kan minimere vår påvirkning både for naturen og for grunneierne.

MF-1443

Arrangøren skal innhente lovpålagte tillatelser fra offentlige myndigheter (stat, fylke og kommune), grunneiere eller andre interesseparter. I tilfeller hvor innhenting av tillatelse fra grunneier ikke er påkrevd, skal arrangøren likevel informere grunneiere på forhånd.

Aktuelle lover og forskrifter knyttet til

NATURMANGFOLDLOVEN	FRILUFTSLOVEN	MOTORFERDSELLOVEN
§ 6.(generell aktsomhetsplikt)	§ 1.(Lovens formål)	
§ 9.(føre-var-prinsippet)	§ 2.(Ferdsel i utmark.)	
§ 36.(landskapsvernområder)		
§ 65.(opplysningsplikt)		

[Stortingsmelding: Friluftsliv — Natur som kilde til helse og livskvalitet](#)

MF-2073

Virksomheten skal gjennomgå og vurdere aktuelle miljøtiltak for sin bransje i Miljøfyrtårns idébank.

MF-2097

Det oppfordres til å utvikle aktiviteter med miljøprofil.

Det skal gjøres en vurdering av dagens aktiviteter og i utvikling av nye aktiviteter, om hvorvidt disse kan tilegnes høyere grad av miljøprofil. Dette kan for eksempel være strandrydding i løpet av turen, avfallsbeholder på kajakken for å plukke søppel i havet, videreformidling av informasjon om klimaendringer, miljøpåvirkning/utfordringer i lokalområdet eller kunnskap om plast og forsøpling av havet.

Dokumentasjon:

Det skal vises til en oversikt over hvilke aktiviteter som har en miljøprofil.

OVERSIKT OVER LOVER, FORSKRIFTER OG VEILEDNINGER		
Godkjenner:	Daglig leder	
Dato oppdatert:	12. feb 2020	
lover	Forskrifter	Veiledninger
Aksjeloven	Arbeidsplassforskriften	Veiledning for arbeid ved dataskjem
Arbeidsmiljøloven	Forskrift om administrative ordninger	Veiledning for tilrettelegging av arbeidet
Arbeidstvistloven	Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning	Veiledning om klima og luftkvalitet på arbeidsplassen
Brann- og eksplosjonsvernloven	Internkontrollforskriften	Veiledning om hvordan forebygge muskel- og skjelettlidelser
Ferieloven	Forskrift om brannforebygging	Veiledning til arbeidstakere som er gravide, nylig født eller ammer
Forurensingsloven		Veiledning til arbeidsgivers plikt til å gjennomgå opplæring i HMS-arbeid
Opplæringslova		Nye arbeidsmiljøforskrifter – hvordan finne fram
Permitteringsloven		Minstelønn
Produktkontrollloven		Samordning
Yrkestransportlova		HMS opplæring for ledere
Lov om yrkesskadeborsikring		Tilrettelegging og oppfølging av sykmeldte
Friluftsløven		Veiledning til forskrift om brannforebygging
Motorferdselloven		
Naturmangfoldloven		

2.7 HÅNTERING AV MAT

Noen sentrale basisregler for trygg mat ved friluftaktiviteter:

1. Sjekk at matvarer ikke har gått ut på holdbarhetsdato.
2. Varm mat skal kokes opp. Ved oppbevaring / servering skal temperaturen ikke synke under 60° C.

3. Generelt bør oppskjæring av grønnsaker, kjøtt- meieri- og fiskeprodukter ute i naturen unngås. Gjør dette på trygt sted innomhus med gode hygieniske forhold. (Fisk som er nytrukket ute på tur, kan dog stekes / kokes uten å ha vært innomhus. God hygiene er viktig ved sløyting og oppskjæring).

4. Matvarer må lagres slik at de ikke blir forurenset. Pakk inn matvarene, eller legg dem i beholdere med lokk!

5. Personer som skal tilberede / servere mat må holde hendene så rene som mulig. Rene klær er også viktig. Personer som for eksempel har sykdom, eller betente sår på hendene, skal ikke arbeide med mat. De kan overføre smitte til maten. Mange matforgiftninger skjer på grunn av slik smitte. Ved matlaging skal guiden i tillegg bruke engangshansker.

MF-1449

Dersom arrangøren står for servering av mat til deltakerne, skal oppbevaring og tilberedning følge enkle basisregler for trygg mat. Ved større arrangementer er det meldeplikt til Mattilsynet. Er arrangøren i tvil om det meldeplikt eller ikke, skal Mattilsynet kontaktes.

3. BEREDSKAPSPLAN OG FØRSTEHJELP

Til tross for gode risikoanalyser og HMS-rutiner kan det oppstå nødsituasjoner, grunnet ytre faktorer, som setter liv og helse, miljø og materiell i fare. Hensikten med beredskapsplanen er å være forberedt på slike situasjoner, slik at guiden vet hva han/hun skal gjøre for å minimere skaden. Guiden skal være utstyrt med riktig førstehjelps- og kommunikasjonsutstyr, kunne gi førstehjelp, stabilisere situasjonen eller sette i gang en evakuering, og varsle eksterne redningstjenester.

MF-1459

En medarbeider med førstehjelpskunnskap og tilstrekkelig førstehjelpsutstyr skal være

3.1 KOMPETANSE OG KRAV

Noe av det viktigste HMS-arbeidet er forebyggende. For å nettopp klare dette stilles det krav om kompetansen til de som leder de ulike aktivitetene. Guidene skal gjøre seg kjent med risikoanalysene på hver enkelt aktivitet de leder, og sette seg inn i hvordan de kan eliminere eller minimere risikofaktorene til en akseptabel risiko.

Alle guider skal ha godkjent kurs i førstehjelp, med oppdatering minst annen hvert år.

Guiden skal ha nok kompetanse, kunnskap og kjennskap til å kunne vurdere forhold og risiko og gripe inn straks det oppstår en situasjon med fare for liv og helse, miljø og/eller materiell i fare.

Guidene skal ta kontroll, inkludert varsling av nødetatene og kunne gi livreddende førstehjelp og videre kunne undersøke og stabilisere en skadd person. Guiden skal loggføre hendelsesforløpet, og være forberedt på evakuering

MF-1458

En medarbeider med førstehjelpskunnskap og tilstrekkelig førstehjelpsutstyr skal være tilgjengelig under aktiviteten.

Minst én gang i året skal bedriften ha gjennomgang og oppdatering på førstehjelp, varslingsrutiner og evakuering.

Virksomheten skal sørge for at guiden har det riktige utstyret og kompetansen til å utføre de oppgavene de blir satt til.

3.1.1 FØRSTEHJELPSUTSTYR

Førstehjelpsutstyr er utstyr til å håndtere skader og sår og utføre førstehjelp på en sikker måte. Førstehjelpsutstyret skal minst kontrolleres én gang i måneden. Innholdsliste skal revideres én gang i året, før førstehjelpskurs blir gitt. I tillegg skal vi ha førstehjelpsutstyr i bilene.

3.1.2 KOMMUNIKASJONSUTSTYR

Med kommunikasjonsutstyr menes utstyret som kan brukes til å kommunisere med, sende melding eller signal. Kommunikasjonsutstyr er viktig for den daglige driften og essensielt om en situasjon skulle oppstå. Mobiltelefon og radiosamband (VHF) er de vanligste kommunikasjonsmidlene vi bruker. Dette er brukervennlig og enkelt. Risikoanalysene til turene vi guider inkluderer et kart som viser turområdets mobildekning. Mobil skal ikke brukes til privat bruk under turen. På lengre turer bør ekstra batteri (power bank) tas med. På flerdagsturer og spesialturer der forholda og risikoanalysen krever det kan vi bruke SPOT (nødpeilesender). Dette er avhengig av område, terreng, mobildekning og gruppen. Sjekklisten til hver tur skal inkludere det nødvendige kommunikasjonsutstyret.

3.2 ULYKKER OG PERSONSKADER

Nedenfor skildres hvordan vi skal opptre ved noen aktuelle konsekvenser av hendelser eller situasjoner som kan oppstå. Dette er generelle beskrivelser og ikke i detalj. Alarmplakat som skal ligge i hvert førstehjelpssett tar utgangspunkt i disse scenarioene.

3.2.1 ALVORLIG PERSONSKADE

Ved alvorlige skader som hjertestans, stygge fall med fare for hodeskader, bevisstløse personer, store blødninger, mistanke om brudd og lignende følger vi følgende rutiner:

1. Ta ledelsen over situasjonen og sikre skadested. Unngå flere skadde eller mer alvorlig skade.
2. Begynn med førstehjelp
3. **Ring AMK 1-1-3**
4. Fortsett med førstehjelp til hjelp ankommer
5. Varsle dispatcher når situasjonen er under kontroll

Sjekk følgende:

1. Er den skadde er ved bevissthet, og reagerer på tilrop og forsiktig risting
2. Puster den skadde normalt
3. Sørg for frie luftveier. Sjekk om det er fremmedlegeme i munn/hals og fjern med fingrene.
4. Start hjerte lunge redning om nødvendig

5. Sideleie om vedkommende puster vanlig og stabilt selv.
6. Stans store blødninger
7. Sjekk for smerter, skader eller blødninger. Vær forsiktig med å bevege den skadde.
8. Beskytt den skadde mot vær og vind. **Tenk alltid hypotermi.**

Er det fare for livet til den skadde, prøv å få den viktigste informasjonen, ring AMK og få mer informasjon etterpå.

(Husk at det finnes hjertestarter på Preikestolen fjellstue)

3.2.2 LIVREDDENDE FØRSTEHJELP

Bevisstløse som puster selv, legges i sideleie. En skadd som ikke puster og som er livløs, trenger hjerte-/lungeredning.

1. Sørg for frie luftveier
2. Start med 30 hjertekompresjoner. Finn riktig trykkpunkt, midt på brystet. Plasser håndroten på brystbeinet, legg en andre hånda oppå den første, bøy håndleddet bakover. Trykk brystkassen ca. 4-5 cm rett ned (voksne) med en takt på 100 trykk i minuttet (Bee Gees – «Staying Alive»). Trykk loddrett med stive albuer. Ved drukning starter man med 5 dype innblåsninger.
3. Klem nesen sammen og blås inn (1 sek) til du ser brystkassen hever seg. To ganger.
4. Fortsett i forholdet 30/2 til den skadde puster selv eller hjelpen kommer.
5. Hvis den skadde puster selv: vent 1 minutt, sjekk pusten og legg den skadde i stabilt sideleie hvis den fortsatt puster selv.
6. Organiser hjerte-/lungeredning, utnytt ressursene i gruppa.

3.2.3 BLØDNINGER

Ved en pulsåreblødning kommer blodet støtvis (lys rød). Ved veneblødning er det en jevn blodstrøm.

Behandling:

1. Hev det blødende stedet
2. Undersøk og rens sår for å forebygge infeksjon (bruk hansker). Klipp vekk hår og bruk rent vann og desinfeksjon. Bruk rene q-tips eller pinsett for å fjerne skitt som er igjen etter grundig vask.
3. Ved dype kutt presses sårflatene mot hverandre. Bruk strips (eventuelt sportstape) til å lime sammen sårflatene hvis de er rette og rene.
4. Legg trykkbandasje med enkeltmannspakke og et par bandasjerunder, bruk eventuelt fingre eller en gjenstand for å stanse blødningen

Symptomer og tegn på indre blødning:

- Smerte i bryst eller mage
- Hurtig puls
- Blek, kaldsvetter
- Knitrende potetmelfølelse når du trykker lett på mage/bryst. Ved stor blødning i bukhulen kan magen virke oppblåst / utspent
- Hoster eller kaster opp blod

Behandle som ved sirkulasjonssvikt. Ikke gi drikke.

3.2.4 NAKKE- OG RYGGSKADER

Behandling:

1. Ikke endre den skaddes stilling. Legge helt stille
2. En skadd som ikke puster og som er livløs, trenger hjerte-/lungeredning uansett
3. Nakken må stabiliseres
4. Hold pasienten varm

5. Transport skal om mulig bare gjøres av kvalifisert personell

3.2.5 HODESKADER

Ved hodeskader kan du få fra lett til alvorlig hjernerystelse, kraniebrudd og/eller indre blødninger. Her er det viktig med. Undersøk den skadde, oppretthold frie luftveier og få den skadde så raskt som mulig til medisinsk behandling. Det er viktig å ta eventuell hjelm svært forsiktig av.

Symptomer på hodeskade:

- Kortvarig bevisstløshet – mindre enn to minutter
- Hodepine, kvalme, oppkast
- Åpent sår i hodebunnen
- Blødning fra øre/nese/munn, bloduttredelse rundt øyne/ører
- Lysskyhet
- Husker ikke hendelsesforløpet
- Trøtt
- Desorientert

Behandling:

1. Undersøkelse av den skadde (se kapittel 2.1.3)
2. Dekk til blødende sår
3. Spør om hodepine, kvalme og hukommelse
4. Den skadde må observeres, ikke være alene og holdes i absolutt ro.
5. Stabiliser den skadde liggende flatt med overkroppen lett hevet. Stabilt sideleie hvis bevisstløs. Stabiliser nakke om nødvendig.

3.2.6 BRUDDSKADER

De sikre tegnene er åpne brudd (sår med synlig beinpiper), unaturlig vinkel / feilstilling eller forkortet kroppsdel. De usikre tegnene er smerte, hevelse og nedsatt bevegelse. Misfarging grunnet indre blødning, bånd- og muskelskade kommer gjerne senere. Smerten er oftest sterk og kommer med en gang.

Spjelking minsker smerten, forebygger komplikasjoner, og det blir mindre hvis bruddene ligger stille. Generell behandling av bruddskader:

1. Ved åpne brudd er infeksjonsfaren stor. Dekk umiddelbart såret til med steril enkeltmannspakke eller kompress og en bandasje før du spjelker
2. Stabiliser bruddet. Reponering skjer i samråd med AMK. Ved reponering øk draget gradvis i den retningen foten peker (feilstillingen). Deretter, mens du holder et fast drag, forsøker du å bevege den skadde delen mot normal stilling.
3. Polstre bruddstedet med klær soveposer, liggeunderlag, m.m.
4. Stabiliser ytterligere med en spjelk
 - Leddene både over og under bruddet må holdes i ro
 - Spjelken må være stiv
 - Blodsirkulasjonen må ikke hindres
5. Sjekk om kroppsdelene nedenfor bruddet er sirkulert
6. Gi smertestillende om nødvendig (paracetamol)

Kul over kragebeinet og tendens til hengende skulder kan være tegn på brudd i kragebeinet. Prøv først med armen i trekanttørkle, alternativt en åttetallsbandasje. Bruk korte båndsløyger som helst skal polstres godt i fremre del av armhule før en bakre sløyge tres inn i de to. Stram opp.

3.2.7 FORSTUINGER, LEDD- OG BÅNSKADER

1. Sammenlign alltid skadet og frisk side

2. Umiddelbar nedkjøling
3. Stabiliser leddet med støttebind og idrettstape.
4. Gi smertestillende

Tapping av ankel:

1. Start med en slynge som går fra innsiden av leggen, under foten og strammes opp på utsiden av leggen. «Lås» denne med tape rundt leggen.
2. Legg en ny slynge litt foran den første. Det er viktig å bende ankelleddet forsiktig mot skaderetningen slik at feilstillingen motvirkes når slyngene legges på.
3. Deretter legges en horisontal slynge fra innsiden bak hælen og forover på utsiden av ankelleddet. Lås også denne med tape rundt vristen.
4. Gjenta med en ny slynge litt høyere rundt hælen. Legg nok slynger til at hele ankelleddet dekkes og kjennes stabilt.

Ved alle kneskader kan symptomene lindres ved å legge støttebind rundt kneet i åttetallformede sirkler.

Skulderskader

1. Legg den skadde på magen på en benk eller annet slik at armen på den skadde siden henger fritt ned
2. Gi smertestillende tabletter og la armen henge med sin egen vekt i opp til en halv time
3. Prøv etter hvert å legge lett strekk i armens lengderetning, samt lirk fra side til side med lett bøy i albuen
4. Avlast skulderen ved å legge armen i fatle.

Bandasjering av håndledd: Elastisk støttebind rulles på i åttetallsmønster ved å starte rundt håndleddet et par runder. Gå gjennom håndflaten mellom tommel og pekefinger, så rundt hånden og skrått tilbake rundt håndleddet. Gjentas i flere runder.

Fingerskader skal stabiliseres ved å tape skadet finger til fingeren ved siden av.

3.2.8 PERSON I VANN OG DRUKNING

Ved person i vann, fare for drukning eller drukning Ring BRANN OG REDNING 1 1 0, de sender redningspersonell og om nødvendig dykkere. De vil også automatisk varsle de andre etatene. Ivareta sikkerheten til deg selv og andre unngå flere personer i vann.

Utfør livredning om mulig.

3.2.9 HYPOTERMI OG NEDSKJØLING

Hypotermi defineres som reduksjon av kroppens kjernetemperatur til lavere enn 35 grader. Forebygging er viktigst. Se på gradestokken og vurder vindforhold og luftfuktighet.

Forebyggende tiltak:

1. Pass på tempo og påse at gjestene ikke blir for svette. Gi råd om bekledning ved teknisk stopp.
2. Det er viktig at guiden sjekker gjestene jevnlig. Spør om fingre, tær og om de fryser, flere ganger underveis.
3. Oppfordre gjestene til å kle på seg ytterligere lag ved ankomst til Preikestolen/Kjerag.

Behandling:

1. Søk ly og få av våte klær, skift til tørre klær.
 2. Hindre fordampning (fuktsperre), ved å bruke vindsekk / jervenduk, aluminiumsfolie, sovepose
 3. Isoler mot bakken / gulv
 4. Straks den skadde er ved bevissthet og kan svelge, gi varme drikker og energirik mat. Påse at drikken ikke er for varm!
 5. Det kan være effektivt å varme kropp mot kropp
 6. Bruk varmeflaske og heatpacks om du har, IKKE DIREKTE PÅ HUD!
- NB! Ekstremiteter må ikke løftes høyere enn hjertet.
 - NB! Oppvarming må foregå langsomt og under overvåkning
 - NB! Masser eller gni aldri kalde armer og ben

En dyp frostskaade skal ikke behandles ute i felten av andre enn kvalifisert medisinsk personell. Transport til sykehus må skje så raskt som mulig. Beskytt skadet område mot slag, støt og trykk.

3.2.10 BRANN OG BRANNSKADE

Brann eller brannskade kan oppstå under tur.

1. STOPP FORBRENNINGEN

Du må fjerne varmekilden eller fjerne den skadete fra varmekilden. Varmt, brennende eller forkullet tøy eller klær fjernes straks. Flammer bør slukkes med vann, et teppe eller ved å rulle den skadete på bakken. Du må unngå å brenne deg selv. Stoff som er brent fast, lar du være.

2. KJØL NED BRANNSKADEN

Aktiv nedkjøling fjerner varme og hindrer utvidelse av brannskaden. Skylling med rennende, lunkent vann (15-20°C) bør pågå i minst 20 minutter. Rennende vann mer effektivt enn å senke ned i vann. Vannet minsker utbredelsen av varmeskaden, fjerner skadelige stoffer, reduserer smerter og hevelse. **Isvann bør ikke brukes** fordi intens sammentrekning av blodårene i huden kan øke utbredelsen av forbrenningen. Nedkjøling av store hudområder kan gi lav kroppstemperatur, særlig hos barn, noe som kan forverre tilstanden. Du skal kjøle ned området med brannskade, ikke personen!

Dersom skaden er litt mer enn bagatellmessig, bør du ringe **113** for å få råd og veiledning. Husk at brannskader ofte kan se ufarlige ut rett etter ulykken. Ved store blemmer foreligger det annengrads forbrenning, som helst bør tas hånd om av helsepersonell.

3. TILDEKKING AV BRANNSKADEN

Etter at brannsåret er tilstrekkelig nedkjølt, må det tildekkes. Dekk til det utsatte området med plastfilm, bandasjer, håndklær eller lignende. Ikke bruk kremer eller salve rett på en skade med ødelagt hud

Unngå våte omslag fordi varmetapet under transport til sykehuset kan bli betydelig. Bruk av lokal krem eller salve bør unngås på dette stadium, fordi det kan vanskeliggjøre vurderingen av brannskaden når den skadete kommer til lege eller sykehus.

UNNGÅ TELTBRENN

Vær kjent med og sikker på det kokeapparatet du bruker i små tuneltelt. Ha stabilt underlag som ikke smelter. Teltbrann er svært alvorlig, og det meste av materialet i et telt er lettantennelig og brenner godt. Det kan være vanskelig å komme seg raskt ut hvis teltet først tar fyr. Det er ofte sikrere å fyre i forteltet eller ute. Tenk også på kullosforgiftning: sørg for god utlufting. Ingen skal være i soveposen ved bruk av kokeapparat i telt!

3.2.11 ANDRE SITUASJONER OG SYKDOMMER

Vi streber med å alltid være forberedt på det som kan skje. Det er derfor viktig at vi har litt kunnskap om følgende;

DIABETES

En diabetiker produserer enten for mye eller for lite av hormonet insulin. Typiske symptomer på føling er tretthet, kald og klam hud, sultfølelse og forvirring.

Førstehjelp ved føling/anfall

1. Er personen bevisst gir du noe som inneholder sukker, gjerne søt drikke. Få dem til å sette seg ned og hvile. Etter en stund kan du gi mere mat.
2. Er personen ubevisst ringer du **AMK 1 1 3**. Du må ikke gi mat eller drikke til en bevisstløs person, for å tilføre sukker kan du smøre noe søtt på gommene.
3. Legg vedkommende i sideleie, sørg for frie luftveier.
4. Vær klar til å utføre hjerte-/lungeredning om vedkommende slutter å puste normalt.

OBS! Vær svært forsiktig med å bruke insulinsprøyte. For mye insulin er svært alvorlig og kroppen reagerer fort. Det er tryggere å gi sukker, da effekten av dette kommer flere timer senere.

Dersom en av våre gjester skulle få føling varsles AMK 1 1 3 om nødvendig. Når situasjonen er under kontroll varsles dispatcher og turen avbrytes.

EPILEPSI

Dersom en gjest opplyser om epilepsi bør du finne ut om vedkommende har noen utløsende faktorer som kald luft, fysisk aktivitet osv. Et epileptisk anfall kan vare fra noen sekunder til flere minutter.

Ved et epilepsianfall:

1. Påse at personen ikke skader seg, beskytt hodet under anfallet
2. Ta tiden på anfallet
3. Sørg for frie luftveier og påse at vedkommende ikke har mat i munnen, aldri putt noe i munnen til en som har epilepsianfall.
4. Ring AMK 113 dersom anfallet varer mer enn 2 min.
5. Etter anfallet legges vedkommende i sideleie, slik at eventuelt oppkast renner ut, og personen kan hvile seg. De er ofte slitne og trøtte etter et anfall, spør om det er noe de ønsker. Du kan gjerne gi dem noe å spise eller drikke.

Etter et epilepsianfall avbrytes turen og dispatcher kontaktes.

BITT AV HUGGORM

For de fleste er det ikke livstruende å bli bitt av hoggorm, men alle bør komme seg til lege så snart som mulig. Blir du bitt, er det viktig at du holder deg rolig. Ikke stress eller løp. Holder du deg rolig, kan det dempe reaksjonen litt. Helst bør du ikke gå selv, og alle barn bør bæres om dette er mulig. Du kan også ringe etter ambulanse på nødnummer 113. Førstehjelpsråd:

- Bittstedet bør holdes høyt, og mest mulig i ro
- Bittstedet skal være i fred (ikke klem, skjær eller sug)

- Pasienten bør bæres, eventuelt på bære dersom det er mulig

OVEROPPHETING OG HETESLAG

Det er størst risiko for overoppheting om sommeren, men det kan også forekomme dersom noen har litt feber når de starter turen. Vanlige symptomer på overoppheting er svimmelhet, hodepine, muskelslapphet, muskelkramper, kvalme og oppkast. Overoppheting kan ha alvorlige konsekvenser dersom det går for langt og utvikler seg til et heteslag. Blir kroppstemperaturen over 40°C blir man forvirret, slapp og etter hvert mister bevisstheten (når temperaturen kommer opp 41/42°C). Heteslag kan være en livstruende tilstand.

Ved overoppheting:

1. Ring AMK dersom vedkommende mister bevissthet.
2. Finn skygge
3. Start nedkjøling ved å legge kaldt omslag på deler av kroppen som har blodårene nær huden, for eksempel hånledd eller rundt halsen.
4. Kald drikke dersom bevisst.

3.2.12 DØD

Skulle noen omkomme på tur, må du varsle politiet 112 og ikke flytte den døde. Ta vare på papirer og verdisaker. Må du forlate den omkomne (sikret i telt, jerven duk eller sovepose), merk stedet godt i terrenget og på kartet. Fotografer hele prosessen og avmerk på GPS.

Varsle dispatcher så snart som mulig.

Dispatcher vil sette i gang oppfølgingsprosessen, varsle kriseteam og evt. pårørende. Se punkt 2.7.

3.2.13 LYN OG TORDEN

Fare for lyn og torden skal vurderes av guide- og logistikk ansvarlig dagen før turen.

Om det er fare for lyn og torden, skal guide- og logistikkansvarlig diskutere forholdene med guiden. Hvis det er klart at lyn/torden vil oppstå under turen, skal guiden sørge for at gjestene ikke er eksponert. F.eks. om turen skal starte/slutte tidligere/senere, og om det er egnede steder underveis hvor man kan gjemme seg.

Ved fare for lyn og torden, eller oppdaget uventet lyn/torden, skal guiden bruke appen «My Lightning Tracker» eller lignende.

Om det ikke er mulig å komme innendørs i tide, bør turfølget gå til det laveste punktet. Kom deg vekk fra vann, bekker og myr hvor det er mye fuktighet (vann leder strøm). Finn en grop hvor du kan legge deg ned, eller sitte på huk. Sitt gjerne på et underlag eller sekk slik at du ikke er i direkte kontakt med jorda. I skogen bør man holde seg vekk fra enslige trær – finn det laveste treet i området.

3.2.14 SAVNEDE PERSONER

Forsvinner en person fra gruppen eller du får en melding om en savnet person følger vi følgende rutiner:

1. Ta ledelsen, skaff mest mulig opplysninger om savna person.
 - Hvor og når sett sist (marker evt. posisjon på GPS)
 - Personalia
 - Bekledning
 - Evt. sykdommer
2. Skaff kontaktinformasjon til vedkommende som melder personen savna.
3. Kontakt dispatcher, avtal nærmere med vedkommende om hva dere skal gjøre videre.
4. Politiet varsles på **112** eller **02800**. Dersom det gjelder et barn eller det begynner å bli mørkt, ringes politiet med en gang. Politiet kan også forhåndsvarsles slik at de er informert om en mulig aksjon.
5. Ta vare på pårørende.

Dersom meldingen kommer personlig, be personen som melder fra vente sammen med deg. Pass på at ikke personen går ut for å lete etter den som er savnet, vi trenger ikke flere savnede. Sørg for at den som melder fra blir oppdatert på hva som skjer.

3.2.15 MELDING OM MULIG HOPPING FRA PREIKESTOLEN

Kommer du i en situasjon hvor noen nylig har, eller du har mistanke om at noen har hoppet fra Preikestolen og politiet ikke er varslet eller er på stedet gjør du følgende:

1. Varsle **politiet 112**
2. Noter navn og kontaktinformasjon på eventuelle vitner som kan bistå politiet i oppklaring av hendelsen.
3. Sikre eventuelle eiendeler etterlatt av hopper. Her kan det være viktig informasjon eller brev politiet trenger.
4. Varsle dispatcher
5. Mulig politiet kommer med helikopter, evakuer Preikestolen for folk.
6. Ivareta egne gjester og øvrige mennesker på stedet. Ved slike situasjoner opprettes det mest sannsynlig et mottak på Preikestolen fjellstue hvor de som har behov kan henvende seg. Her vil det sannsynligvis være folk fra Norsk Folkehjelp og kommunen som folk kan prate med.

Enten du er først på stedet, eller politiet allerede er der vil du oppleve spørsmål fra nysgjerrige mennesker som lurer på hva som har skjedd, begrenns informasjonen du gir ut, si det har vært en hendelse.

3.2.16 MINDRE ALVORLIG PERSONSKADE

Dersom det gjelder mindre personskader som åpne sår som må sys, vrikket fot og lignende, som har skjedd i nærheten av vei, og den skadde på egenhånd kommer seg til vei: Ring legevakten på 116117. Dersom den skadde ikke kommer seg ned selv, ring AMK 113, så vurderer de hvem de sender for å hjelpe. Kontakt evt. dispatcher for å avklare det praktiske.

4. VARSLING OG EVAKUERING

Visse nødsituasjoner er så alvorlige at guiden må varsle nødetatene, og eventuelt evakuere området. Guiden skal ha med seg nødvendig kommunikasjonsutstyr (kapittel 2.2.1), være fortrolige med varslingsrutinene (kapittel 2.2.1), og ha en plan for evakuering (kapittel 2.2.2). Guider skal få opplæring i

bruk av kommunikasjonsutstyr og varslingsrutinene, og gjentas på den årlige øvelsen som skal dokumenteres og legges ved i HMS-planen.

MF-1459

Arrangøren skal ha beredskapsplan for tilkalling av øyeblikkelig hjelp ved ulykke.

4.1 VARSLINGSRUTINER

Det er viktig at guide og aktivitetsleder har satt seg inn i rutiner for varslings ved hendelser. Noen hendelser er alvorlige andre mindre. Uansett grad av alvorlighet er det viktig at rett instans blir varslet.

Med varslings menes både varslings til nødetat for assistanse og varslings av hendelsen internt i virksomheten.

For at guiden og aktivitetslederen enkelt skal vite hvem de skal varsle ved en hendelse har vi utarbeidet en alarmplakat som er en del av førstehjelpssetta.

Før guiden varsler nødetatene, skal han/hun ha fått en oversikt

over situasjonen. Er du alene, er det viktig å gi livreddende førstehjelp før du ringer. I en nødsituasjon skal guiden bruke mobiltelefonen. Ring med mobilapplikasjonen «Hjelp 113»

Jeg er guide/aktivitetsleder for:

Jeg ringer fra: <sted>

Min posisjon er: <Bruk GPS for å finne ut av posisjon>

Om nødvendig fortell at du er i terrenget med evt. dårlig mobildekning.



Nødmelding - En melding om at man er havnet i en nødsituasjon:

1. Hvem som ringer
2. Hvor du ringer fra
3. Hva som har skjedd – beskriv skaden og skadeforløpet. Hvis det er snakk om sykdom, forsøk å beskrive symptomene
4. Hvem som er skadet – kjønn, alder og nasjonalitet.
5. Si hvor skadestedet er. Oppgi kartreferanse – fra kartet eller GPS. Alle kartene i den norske M711-serien har et nummerert rutenett der hver rute er to ganger to centimeter. Prøv å oppgi kartreferansen med 6 siffer for å få mer nøyaktighet.
6. Vær nøyaktig, rolig og tydelig! Bruk gul refleksvest.

Nødsignaler

Hvis ingen elektroniske kommunikasjonsutstyr fungerer, må man forsøke å få oppmerksomhet ved hjelp av nødsituasjoner. Gi SOS-signal (tre korte, tre lange, tre korte) med lommelykt eller fløyte. Langsom og gjentatt bevegelse opp og ned med utstrakte armer er også nødsignal. Bruk Refleksvest!

4.2 EVAKUERING

Flere faktorer vil avgjøre om du kan bringe den skadde til bilvei eller om dere må bli på stedet. Skadeomfanget er selvfølgelig viktig. En person kan gå ganske langt med en brukket underarm, men ved lårbeinsbrudd eller ankelskade kan dette bli vanskelig. En med ankelskade kan til nød hinke et stykke med hjelp av staver og gode turkamerater som støtte. Mange alvorlige skadde skal / bør ikke flyttes: bevisstløse, og personer med hodeskader, ryggskader, lårben- og bekkenbrudd, samt indre blødninger i buk eller bryst. Her er det viktig å stabilisere den skadde der han er før en eventuell transport.

Hvis du velger å flytte den skadde fordi han ligger utsatt for vær og vind, eller fordi det ikke er så langt til vei, kan du improvisere en bære.

Trenger en hjelp med evakuering av skadd person skjer det som regel via bakken eller lufta.

Helikoptertransport

Dersom det er flyvær, er luftambulansetjenesten uunnværlig når situasjonen er alvorlig. Hvis luftambulansen er på vei, bruk tiden på livreddende førstehjelp, forebygge nedkjøling og merking av landingsområde for helikopteret. Kommer hjelpen fra luften, er det viktig å gi seg til kjenne. Bruk refleksvest, vinke med noe som synes godt. Er det mørkt bruk refleksvest, glow-stick, lys (men aldri lys direkte på helikopter, da dette kan blende piloten). Bruk evt ild.

Landingsplassen bør være flat og åpen (25x25 meter uten trær). Sørg for at det ikke ligger løse gjenstander kan blåse opp. Hold gruppen samlet og godt unna landingsplassen. Når helikopteret kommer inn for landing, indikerer du vindretningen ved å stå på kne med vinden i ryggen. Hold armene strukket ut foran kroppen pekende på landingsområdet. Bruk snø- eller solbriller hvis du har det tilgjengelig. Vent på klarsignal før du nærmer deg helikopteret. Nærm deg aldri helikopteret bakfra.

Dersom det ikke er flyvær, må hjelpen komme langs bakken. Da kan ventetiden bli lang. Unngå hypotermi.

5. OPPFØLGING

Etter noen situasjoner kan det være behov for oppfølging og samtaler, dette gjelder både ansatte og gjester. Terskelen for å spør om oppfølgingsamtale skal være lav. Etter alvorlige hendelser som for eksempel, alvorlig personskade, hjerte-lunge-redning, forulykket person eller vitne til hopp fra Preikestolen er det obligatorisk med samtale. Ledelsen vil legge til rette for dette.

Det er viktig at gjester som har opplevd noe under en av våre aktiviteter får god oppfølging. Om nødvendig kan vi skaffe nødvendig ekstern hjelp. Det er derfor svært viktig at alle hendelser rapporteres til dispatcher og i rapport.

5.1 PÅRØRENDE

PÅRØRENDE KONTAKT

Daglig leder, eller den han peker ut, kan bistå med kontakt av pårørende.

Blir vi nødt for å varsle pårørende om noe som har hendt eller må vi ta vare på pårørende er det daglig leder som er pårørende kontakt. Daglig leder kan delegere dette ansvaret til noen

andre. Virksomheten kan få bistand fra kriseteam i kommunen og administrasjonen i Norwegian Experience.

5.2 KRISEHJELP

I enkelte sammenhenger, så vil det være behov for krisehjelp. Det kan være gjester, som har opplevd noe traumatisk, som å se et familiemedlem dø, eller at de ser noen som hopper fra Preikestolen, eller det kan være noen i personalet som trenger noe, fordi de har brukt hjertestarter eller lignende. Ta kontakt med daglig leder eller dispatcher. Dersom noen i personalet har tatt del i en aksjon hvor det sto om liv, er det obligatorisk med debrifing.

5.3 MEDIA

MEDIA KONTAKT

Daglig leder eller HMS-ansvarlig er den som skal uttale seg til media ved en hendelse.

Det er som hovedregel daglig leder som tar seg av henvendelser og kontakt med media. Spørsmål angående aksjonen eller hendelser blir videresendt til daglig leder i Explore Lysefjorden, CEO i Norwegian Experience eller Politi.

5.4 VIKTIGE TELEFON NUMMER

Brann	110
Politi –nødnummer	112
AMK	113
Politi	02800
Legevakten	116117
Jørpeland legesenter	51 74 21 00
Kontaktpersoner:	
Daglig leder, Katrin Persche	958 88 663
Dispatcher, guide-leder, Erlend Berne	919 21 499 / 450 36 948

6. GENERELLE RISIKOANALYSER

6.1 BRUK AV SELSKAPETS TRANSPORTMIDLER

I arbeidsdagen skal kun jobbilene brukes. I hverdagen skal kun private biler brukes. Brudd på dette kan medføre oppsigelse.

Følgende papirer skal alltid ligge i bilen:

- Vognkort del 1
- Servicehefte

Følgende utstyr skal alltid ligge i bilen:

- Sikkerhetsvest
- Varseltrekant
- Førstehjelp

Transportmidler som selskapet disponerer, skal sendes på service minst 2 ganger i året.

6.1.1 RISIKOANALYSE

Risikoanalyse						
Generell risikoanalyse for		Bruk av selskapets transportmidler				
Vurdering foretatt av:		Johannes C. Apon				
Sist endret		07.feb.17				
Siste endring gjelder:		Farekilde 1, 2 og 3				
Farekilder						
Nummer	Faremoment	Årsak	Antatte konsekvenser *	Sannsynlighet *	Forebyggende tiltak	Handlingsplan dersom uhellet er ute
1	Bilulykke	Kollidering med andre biler / gjenstander / personer	Svært alvorlig personskade	Lite sannsynlig	Kjør fint. Påpek bruk av sikkerhetsbelte etter hver stopp. Se på veien, og ikke på gjestene når du snakker. Følg med på trafikken og veien	Stans, sikre egen sikkerhet og skaff oversikt. Stans bilen med viss avstand til ulykkesstedet. Gi plass til utrykningskjøretøy. Sett på nødblinklys. Ta på refleksvest. Sikre skadestedet. Sikre at ikke flere biler blir innblandet ved å stanse trafikken og sette ut varselstrekant. Få pasienter bort fra åpenbare farer. Varsle nødetatene. Noter posisjon, antall skadde og involverte biler. Ring 113 eller 112. Forsøk å beholde roen. Gi (livreddende) førstehjelp (se kapittel 2)
2	Ombord- og ilandstigning ved bruk av ferje	Av- og påkjørende biler før / etter stopp	Alvorlig personskade	Lite sannsynlig	Vent med å slippe gjestene ut av bilen til alle bilene har kjørt ombord. Ved ilandkjøring, ta deg god tid til å få alle gjestene trygt inn i bilen, før alle bilene begynner å kjøre	se handlingsplan farekilde 1
3	Ferjehavari	Grunnstøtt, kollidering med kai	Mindre alvorlig	Usannsynlig	Påpek at gjestene må følge mannskapets anvisninger ved et uhell	Sikre at du har oversikt over alle gjestene. Følg mannskapets anvisninger
4	Bilhavari	Tekniske problemer	Mindre alvorlig	Sannsynlig	Bilen skal sendes på service 2 ganger i året. Guider skal ta væskesjekk hver 1. tur i måneden	Stans, sikre egen sikkerhet og skaff oversikt. Stans bilen med viss avstand. Gi plass til utrykningskjøretøy. Sett på nødblinklys. Ta på refleksvest. Sikre at ikke flere biler blir innblandet ved å stanse trafikken og sette ut varselstrekant. Ring daglig leder. Ring 03100 (Gjensidige) for å få veihjelp.
*ubetydelig, mindre alvorlig, betydelig, alvorlig eller svært alvorlig.						
**svært sannsynlig, sannsynlig, mindre sannsynlig, lite sannsynlig, eller usannsynlig.						

6.1.2 IMPLEMENTERING

Daglig leder har ansvar for å minne guidene på at nødvendig utstyr og papirer ligger i bilen, og guiden er ansvarlig for å sjekke hver måned: olje, bremse-, kjøle- og spylevæske, og evt. AdBlue.

Daglig leder har ansvar for at bilene får nødvendig service, og at dette dokumenteres i serviceheftet.

6.2 SITUASJONER SOM KREVER SÆRLIG OPPMERKSOMHET

Visse situasjoner kan oppstå uansett årstid og aktivitet. Vær og forhold kan endre seg fort. Målet med denne risikovurderingen er å sikre at guiden alltid skal være forberedt på situasjoner som krever særlig oppmerksomhet, og påvirke gjestenes forventninger og atferd for å forebygge negative konsekvenser hvis krevende forhold gjør seg gjeldende. Guider skal alltid vurdere gjestene evne til å tåle dårlig / skiftende vær. Ved fare for utmattelse / hypotermi pga. vær skal guiden avbryte turen.

6.2.1 RISIKOVURDERING

Risikoanalyse						
Generell risikoanalyse for		Situasjoner som krever særlig oppmerksomhet				
Vurdering foretatt av:		Johannes C. Apon				
Sist endret		08.feb.17				
Siste endring gjelder:		Farekilde 1-4				
Farekilder						
Nummer	Faremoment	Årsak	Antatte konsekvenser *	Sannsynlighet**	Forebyggende tiltak	Handlingsplan dersom uhellet er ute
1	Hypotermi og frostskafer	Plutselige forandringer i vær	Betydelig	Sannsynlig	Sjekk værmeldingen, og gjestenes klær/utstyr før turen. Forbered gjestene mentalt. Hold øye med hverandre, sørg for at alle har nok mat og drikke. Bruk «the buddy system»	Se kapittel 2.1.12 og 2.1.13
2	Utmattelse, dehydrert, hypoglykemisk, ukonsentrert	Dårlig fysisk / mental form, dårlige mat- og drikkevaner	Mindre alvorlig	Svært sannsynlig	Ta småpauser underveis og minn gjestene på at de må drikke og spise. Gi en snack og varm drikke. Før siste bakke / kilometer: minn gjestene på at de må fokusere på terrenget og teknikken sin. La de sterkeste gå foran og ta ledelsen. La aldri en uerfaren, sliten eller syk person gå alene bakerst.	Gi gjesten litt nøtter / sjokolade og varm saft. Motiver gjesten. Assister gjesten ved vanskelige partier.
3	Å gå seg vill, miste hverandre	Dårlig sikt, tåke, mørke	Betydelig	Sannsynlig	Hold sammen, instruer gjestene, og aldri mist gjestene ut av synet. Jevnlig sjekk kart og gps.	Hvis noen er savnet: stopp der dere er og hold resten av gruppen på samme plass. Vær sikker på din posisjon før du begynner å lete. Rop på gjester. Hvis svar uteblir, ring for assistanse. Hvis alle er samlet: bevar roen og bli enige om hvordan dere skal opptre fremover. Lag en plan. Bruk kart og gps for å finne veien tilbake. Søk ly om nødvendig. Varsle nødetatene om du ikke klarer å finne veien
4	Lynnedslag, brannskader	Tordenvær	Svært alvorlig	Lite sannsynlig	Sjekk værmeldingen. Hold deg unna store trær, fjelltopper, rygger, store riss i fjellvegger, master m.m. Unngå åpne plasser og vann. Fjern deg fra metall.	Prøv å søke ly. På åpne plasser, spre gruppen og sett dere ned. Ved personskafe: gi livreddende førstehjelp om nødvendig (kap. 2.1.4), ta hensyn til brannskader (kap. 2.1.14), og varsle nødetatene (kap. 2.2.2)
*ubetydelig, mindre alvorlig, betydelig, alvorlig eller svært alvorlig.						
**svært sannsynlig, sannsynlig, mindre sannsynlig, lite sannsynlig, eller usannsynlig.						

6.2.2 IMPLEMENTERING

Rutiner knyttet til å sjekke vær og nødvendig utstyr er tatt med i guidens sjekklister. Daglig leder er ansvarlig for eventuell kansellering av turer pga vær, i samråd med guiden. På tur er guiden ansvarlig for kontinuerlig vurdering av forholdene og eventuell avlysning / evakuering.

6.3 VINTERGUIDING

Selskapets turer skal ikke foregå i fjellsider som er over 30 grader bratte, for å unngå mulige skredområder. Vær og vind er en stor faktor i vinterfjellet. Været skal alltid sjekkes på forhånd, og følges med nøye underveis. Guiden skal være i stand til å evakuere, eventuelt grave seg ned i nødsituasjoner.

Fem «fingeregler» for naturlige skred:

- *Nedbør som regn*
- *Store nysnømengder (>60 cm)*
- *Vindtransportert snø*
- *Rask temperaturstigning*
- *Sterk sol*
- *+ Skavler*

Faretegn som kan tyde på økt skredfare:

- Ferske skredd i området

- Drønn eller «whoomph» lyder i snølaget
- Skytende sprekker fra skiene og ut i terrenget
- Hull lyd fra snødekket ned i snøen, som oppstår fordi du har et fastere lag av snø som hviler på et mykere lag
- Nylig eller pågående vindtransport av snø. Det størst fare under og rett etter at snøen er blitt flytta på, og større fare om det er veldig kaldt eller når det nærmer seg 0. Hvordan snøen er blitt flyttet på ser du ved å analysere sastrugi, skavler, dyner og puter, vimpler bak steiner, m.m.

Kameratredning ved skred

Når uhellet er ute, er det viktig å beholde roen. Guiden skal ta ledelsen og en prioritering på skadestedet. I tillegg skal guiden lede og sette i gang kameratredning:

- En person ringer etter hjelp
 - STOP, tenk og planlegg
 - Hvor var den skredtatte da skredet gikk?
Stoppet skredet om lag der sporene går?
 - Er det sikkert nok til at vi kan gå inn i skredområdet og lete?
1. Ta et hurtigsøk (med én gang!) etter «innfallsmetoden» for å se etter store ting eller den skredtatte på overflaten
 2. Ta et mer systematisk overflatesøk med punktsondering for å finne små gjenstander, og merk funnene.
 3. Ta en systematisk sondering, basert på spor, gjenstander og strømningsmønster. «3-punkts grovsøk»
 - a. Dobbel armlengdes avstand
 - b. Søkestangen hviler på skuldra og skrått fram i snøen 70 cm foran
 - c. SØK! Loddrett to meter ned i snøen
 - d. To sonderinger ca. 50cm ut til hver side
NB! Hold stangen loddrett! Hvis du har gjort et funn, la stanga stå!
 4. Grave fram den skredtatte. De fleste graver feil, står rett på den tatte, graver rett ned og lager hulet altfor lite.
 - a. Grav en stor grop på nedsiden av den skredtatte (1,5 meter dyp)
 - b. Kutt ut blokker med spaden ved å stikke rundt og fjerne de løse blokkene.
 - c. Hvis flere personer graver, grav i en V-form slik at alle kan grave samtidig og flytte snøen fra midten og ut. Roter!
 5. Gi førstehjelp (se kap. 2)

6.3.1 RISIKOANALYSE

Risikoanalyse						
Generell risikoanalyse for		Vinterguiding				
Vurdering foretatt av:		Johannes C. Apon				
Sist endret		13.feb.17				
Siste endring gjelder:		Farekilde 1-6				
Farekilder						
Nummer	Faremoment	Årsak	Antatte konsekvenser *	Sannsynlighet**	Forebyggende tiltak	Handlingsplan dersom uhellet er ute
1	Ulykker / kutt/beinbrudd forårsaket av vinterutstyr	Feil / uvant bruk av vinterutstyr (brodder, staver, truger)	Mindre alvorlig	Svært sannsynlig	Briefing med gjester før turen om bruk av vinterutstyr. Ved bruk av brodder / truger skal en gå som "cowboy", og løfte føttene. I ulendt terreng skal en ha mest mulig brodder / pigger i kontakt med overflaten, og holde avstand for å unngå at gjestene skader hverandre ved fall / skliing.	Gi førstehjelp, se kap. 2.12 - 2.1.10 for livreddende førstehjelp, og behandling av blødninger, sviktende sirkulasjon, nakke- og ryggskader, hodeskader, bruddskader, og forstuinger
2	Hypotermi og frostskafer	Plutselige forandringer i vær	Betydelig	Sannsynlig	Sjekk værmeldingen, og gjestenes klær/utstyr før turen. Forbered gjestene mentalt. Hold øye med hverandre, sørg for at alle har nok mat og drikke. Unngå svekke. Skift til tørt tøy hvis du skal være i ro. Spis godt og drikk varmt. Ved lave temperaturer, kombinert med vind: dekk til kinn, nese, og utsatte steder og bruk «the buddy system».	Se kapittel 2.1.12 og 2.1.13
3	Skred	Bratt terreng. Nedbør som regn. Store nysnømengder (>60 cm). Vindtransportert snø. Rask temperaturstigning. Sterk sol. Skavler.	Svært alvorlig	Usannsynlig	Sjekk værmeldingen, unngå terreng brattere enn 30 grader. Hold avstand til fjellsidene - snøskred kan fjernutløses og gå tre ganger så langt ut over dalen som fjellsiden er høy - og planlegg ruten etter terrenget for å unngå mulige skredområder og "terrengfeller". Unngå bekkedaler og fjellskråninger som ligger i le for vinden – der snøen samler seg. Følg fjellryggene – her er det også enklest å gå. Følg med på mulige faretegn (se kap. 3.2)	Kameratredning ved skred, se kap. 3.2
4	Whiteout	Tåke og flatt lys	Mindre alvorlig	Svært sannsynlig	Sjekk værmeldingen. Planlegg ruten med kart og gps, og sjekk posisjonen jevnlig.	Instruer gjestene slik at gruppen holder seg samlet, men med 2-3 meter avstand til hverandre, og følger sporen til guiden. Bruk kart og gps til navigering, og sonder terrenget med staver for å unngå fall fra stup og skavler.
5	Kryssing av islagte vann	Usikker is	Svært alvorlig	Lite sannsynlig	Unngå kryssing av vann om mulig. Ikke kryss regulerte vann. Sjekk isforholdene med Turistforeningen og andre lokale.	Redning ved drukning, se kap. 2.1.11 Forebygging og behandling av hypotermi (kap. 2.1.12) og frostskafer (2.1.13)
6	Værfast	Værskift, vind/storm, dårlig sikt	Alvorlig	Mindre sannsynlig	Sjekk værmeldingen, følg med på utviklingen og avbryt turen / snu i tide ved værskift og/eller hvis gjestene ikke takler værelementene.	Evakuer til nærmeste hytte, om mulig. Søk ly, grav levegg eller flatgrop, bruk liggeunderlag og fjellduk til å holde dere varme. Sett dere tett, spis og drikk noe varmt. Forebygg og behandle hypotermi (kap. 2.1.12) og frostskafer (2.1.13). Finn posisjon på kartet, og varsle nødetatene om nødvendig (kap. 2.2)
*ubetydelig, mindre alvorlig, betydelig, alvorlig eller svært alvorlig.						
**svært sannsynlig, sannsynlig, mindre sannsynlig, lite sannsynlig, eller usannsynlig.						

6.3.2 IMPLEMENTERING I GUIDENS SJEKKLISTE: UTSTYR OG HMS-RELEVANTE ELEMENTER

På sjekklister til turer som inkluderer vinterguiding skal det inkluderes at guiden sjekker værforholdene før avreise. Sjekklisten skal sikre at guiden har med seg samme utstyr som på vanlig fjellguiding, snøspade, søkestang, liggeunderlag, termos med noe varmt å drikke, tørt skift og fjellduk. På flerdagsturer vinterstid skal guiden også ha med seg pulk, telt, primus og nødrasjon. På dagsturer der en går utenfor vanlige stier/ruter, samt alle flerdagsturer vinterstid, skal guiden ha med seg SPOT / nødpeilesender.

6.4 FJELLGUIDING

6.4.1 RISIKOANALYSE

Risikoanalyse						
Tur:						
Beskrivelse:						
Dato:						
Vurdering foretatt av:						
Generelle farekilder						
Type		Risikoanalyse finnes i HMS-håndbok kapittel:				
Spesifikke (geografiske) farekilder						
Nummer	Faremoment	Årsak	Antatte konsekvenser*	Sannsynlighet**	Forebyggende tiltak	Handlingsplan dersom uhellet er ute
	Overtråkk og brudd i bein og armer	Uhell eller manglende erfaring	Mindre alvorlig	Svært sannsynlig	Muntlig bekvistgjøring av gruppen. Individuell observasjon og eventuell veiledning.	Gi førstehjelp, se kap. 2.1.10 i HMS-plan
	Steinsparang	Kryssing, passering eller klyving i områder med potensiale for steinsprang	Betydelig	Lite sannsynlig	Unngå å gå i loddlinja av hverandre, holde avstand ved kryssing/klyving i disse områdene.	Gi førstehjelp, se kap. 2.1.6, 2.1.8 og 2.1.9 i HMS-plan
	Bekke-og elvepasseringer, vading	høyere vannføring eller mangel på bro	Betydelig	Mindre sannsynlig	Bruk stavene, tre punkt i bunnen til enhver tid. Behold skoene på, assister deltakere ved kryssing.	Gi førstehjelp, se kap 1.2.9-1.2.12 i HMS-plan
	Hypotermi	Feil bekledning	Mindre alvorlig	Mindre sannsynlig	Sørg for at gjestene har hensiktsmessig bekledning og forberedet på værendring, også	Gi førstehjelp, se kap 2.1. 12 i HMS-plan
	Mindre blødninger	Som følge av stav som sklir, fall eller uhell	Ubetydelig	Sannsynlig	Gjøre gjester obs på ujevnheter i terrenget	se kap. 2.1.6 i HMS-plan

6.4.2 IMPLEMENTERING I GUIDENS SJEKKLISTE: UTSTYR OG HMS-RELEVANTE ELEMENTER

På sjekklister til turer som inkluderer vinterguiding skal det inkluderes at guiden sjekker værforholdene før avreise. Sjekklister skal sikre at guiden har med seg samme utstyr som på vanlig fjellguiding, snøspade, søkestang, liggeunderlag, termos med noe varmt å drikke, tørt skift og fjellduk. På flerdagsturer vinterstid skal guiden også ha med seg pulk, telt, primus og nødrasjon. På dagsturer der en går utenfor vanlige stier/ruter, samt alle flerdagsturer vinterstid, skal guiden ha med seg SPOT / nødpeilesender.

