




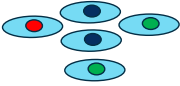
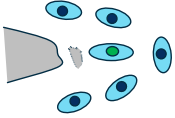






Turlederens Huskeliste - Planlegging og gjennomføring av turer - Gyldenløve Kajakkklubb



	Turlederrollen		Stikkord
<p><b>P</b> <b>E</b> <b>E</b></p> <p>People - Mennesker Equipment - Utstyr Environment - Miljø</p> <p><b>Den gode turlederen</b> Leder stiler: Autokratisk / Demokratisk / "La det skure"</p> <p>Vær deg selv uten uvaner og unoter. Husk å ha dialog med alle deltakerne. Tenk på hva du sier og gjør.</p> <p><b>Deltakernes forventninger til turlederen</b> Du utfører en tjeneste for deltakerne.</p>	    	<p>Søk og ha så god kontroll og styring som mulig på <b>PEE</b> Kjenn seg selv og din kompetanse og dine ferdigheter Led turer som samsvarer med din kompetanse og dine ferdigheter Vær tilpasningsdyktig / situasjonsbestemt Du leder turen / Ivareta deltakernes behov Ledelse utvikles ved erfaring.</p> <p>Du kan også være konstruktiv paranoid (situasjonsbetenget).</p> <p>Luk vekk uvaner og unoter. / Ta gjerne råd fra andre. Alle ser forskjellsbehandling. Alt bli sett og lagt merket til.</p> <p>At du bidrar til å levere oversikt og sikkerhet. At du bidrar til en en god opplevelse med optimal risiko.</p>	
<b>Forberedelser til turen</b>		<b>QR Kode - Turer &amp; HMS</b>	
<p><b>Turinvitasjonen</b> - Tur etter ferdigheter</p> <p><b>Planlegging av turen</b> Farvann - Eksponeringspotensiale Forhold - Ukontrollerbare variabler</p> <p><b>Turlederens padle- og sikkerhetsutstyr</b> Ta alltid med førstehjelpsutstyr. Hjelpen kommer ofte ikke med en gang.</p> <p>Vit hvor du er og være i stand til å fortelle det til andre.</p>	  <p><a href="#">TRYKK her for å gå til Turer &amp; HMS</a> <a href="#">TRYKK her og gå til Råd &amp; Tips</a></p> <p><a href="#">Luftambulansen Hjelpe 113 Appen</a></p>	<p>Gi deltakeren et godt grunnlag til å velge en tur etter egne ferdigheter. For alle turer fordres at egen- og kameratredning kan utføres. De som ikke har nødvendige ferdigheter kan ikke delta på turen.</p> <p>Hoved og alternative ruter, utsetting og innlandstigning... Gjør en risikovurdering: Hva kan skje og mulige tiltak. Ta ut et Marinogram: Vind styrke, bølgehøyde, retning...</p> <p>Kajakk, vest, spruttrekk, åre, taueline lang/kort, pumpe, årepose, tørr-/våttrakt, reserveklær, reserveåre, fjellduk, liggeunderlag, redningstelt og (hjelme). Lag deg et reparasjonssett til bruk på tur.</p> <p>Kart / kompass - Mobiltelefon - Batterilader (GPS/VHF) Analoge verktøy fungerer alltid - Lær deg å bruke kart og kompass.</p>	
<b>Gjennomføring av turen</b>			
<p><b>S</b> <b>H</b> <b>E</b> <b>E</b> <b>T</b> <b>S</b></p> <p><b>Turledelse - På land før turen starter</b> Strandgjennomgangen / "Beach brief" <b>S</b>ignals - Signaler hånd og åre <b>H</b>umans - Kompetanse og helse <b>E</b>quipment - Utstyrsjekk og riktig bruk <b>E</b>nvironment - Farvann og Forhold <b>T</b>ime - Tidspunkter for hendelser <b>S</b>ignals - Signaler hånd og åre</p> <p><b>Turledelse - På vannet under turen</b> Turlederens plassering i gruppa</p> <p>Tenk <b>SKAP</b> kontinuerlig <b>S</b>iktlinje - Turlederen ser alle <b>K</b>ommunikasjon - Kan kommunisere med alle <b>A</b>vverge fare - Tur (og turledelse) etter ferdigheter <b>P</b>osisjon - Turlederens egen posisjon</p>	  	<p><b>Gjennomgang med turdeltakerne</b> Navneliste over deltakerne - Kort egen-presentasjon av hver deltaker. Signaler: Er alle OK / Flåte / Stopp / Ta til høyre / Ta til venstre / Fare Sjekk deltakernes gjennomføringsevne og helsemessige forhold. Sjekk utstyr: Glidelås / Pedaler / Skeg / Løkke spruttrekk m.m. Gå gjennom palderuta / alternativer / Marinogram: vær, vind, bølger... Tid: Turens varighet, pauser og forventet retur. Signaler: Gjentas slik at alle har dem frisk i minne når turen starter.</p> <p>Turlederne plasserer seg foran eller på siden og ikke bak gruppa. Deleger oppgaver til assistenter.</p> 	
<p><b>S</b> <b>T</b> <b>H</b></p> <p><b>Turledelse - Hendelsehåndtering</b></p> <p><b>S</b>topp <b>T</b>enk <b>H</b>andle</p>  <p><b>D</b>eleger oppgaver <b>U</b>nngå detaljarbeidet <b>B</b>ehold oversikten</p>	<p><b>Prioriteringer - Sikkerhet</b> <b>P1</b> - Egen sikkerhet <b>P2</b> - Gruppas sikkerhet <b>P3</b> - Den skaddes sikkerhet</p> 	<p>Du må være trygg for å lede / Ta deg tid til å lede Unngå flere ulykker / Samle gruppa / Deleger Bruk kompetente padlere til å utføre oppgaver</p> <p>Om nødvendig ring 113 Bruk DNT Drammen og Omegns varslingsrutiner.</p>	
<p><b>G</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>P</b></p> <p><b>Turledelse - Risiko og deltakernes reaksjoner</b> Get a <b>GRIP</b> - Psykososial støtte til deltakerne</p> <p><b>G</b>oal <b>R</b>elax <b>I</b>magine <b>P</b>ositive talk</p>	<p><b>Opplevd risiko / Er individuell</b></p> 	<p>Reaksjonsmønster: Komfort - Varsom - Skrekk Reaksjonene kan variere blant deltakerne i turgruppa.</p> <p>GRIP-Modellen gir råd til hvordan skape: Trygghet Ro Mestrings Tilknytning til gruppa Håp</p>	
<p><b>A</b> <b>B</b> <b>C</b></p> <p><b>Førstehjelp</b> </p> <p><b>A</b>ir - Luft <b>B</b>lood - Blødninger <b>C</b>old - Kulde (Hypotermi / Nedkjøling) &lt; 27 grader</p>	<p><b>Behandling</b> HLR - Frie luftveier (5) 30 - 2 Stoppe blødninger Hindre/stoppe</p>	<p><b>Om hypotermi - Kjennetegn og behandling</b> Vann- / Luft- / Effektiv temperatur (Temperatur + Vind) <b>Kjennetegn:</b> Apatisk / Skjelver / Klumsete / Forvirret <b>Behandling:</b> Fysisk aktivitet / Mer klær / Varm drikke / Fjellduk / Le for vind / Kroppsvarme / Sollys</p>	