

Sjekkliste for HMS

(For å ta i bruk malen trykk på "Fil" -> "Lag en kopi" og lagre filen der du vil ha den lagret)

Sjekklisten er ment for å verifisere at man har gjort alt forarbeidet som kreves av Hovedstyret for å gjennomføre forsvarlig aktivitet. Den er ment som et støttedokument i forarbeidet og er ikke ment til bruk under selve aktiviteten.

Sjekkpunkt	Gjennomført?	Kommentar
Identifiser alle farer med aktiviteten og fyll ut i "fare"-kolonnen	☐	
Identifiser om det finnes egne regler for din gruppes særforbund som gruppens aktivitet må følge	☐	
Identifiser hva slags ferdighetsnivå som kreves på arrangementet, og evt. krav til utstyr og forsvarlig bruk av utstyr	☐	
Identifiser hvilke tiltak som må iverksettes og ansvaret til hver enkelt deltager på aktiviteten/turen	☐	
Gjør deg kjent med NTNUIs varslingsrutiner ved alvorlig ulykke som kan finnes her .	☐	
Fyll ut skjema for risikovurdering	☐	
Fyll ut tiltakskort som skal brukes før/under aktivitet	☐	

Risikovurdering Vinter					
Gruppe: NTNU Kite		Dato: 01.11.2025			
Aktivitet: Norgesmesterskap NTNU Kite		Ansvarlig for aktiviteten: Eirik Sandnes, eirik.sandnes@ntnu.no, +47 918224392			
Fare	Kommentar	Risikoreduserende tiltak	Utstyr for å gjennomføre tiltak	Ansvarlig for tiltaket	Handling ved ulykke
Transport	Ulykke i forbindelse med transport til og fra Storwartz	- Kjøre etter forholdene - Sette av god tid til kjøring og sørge for at det er rom til å ta pauser - Fordele vekt og personer fornuftig i bilene	- Kjetting - Vinterdekk iht spesifikasjoner - Utstyr for selvberging - Spade	- Sjåførene	Få kontroll på skadested, behandle skadede og varsle nødetater. Iverksett varslingsrutine for alvorlig ulykke.
Brann	Brann der vi bor/ Oppholder oss	- Gjøre deltakerne oppmerksom på brannkort, oppmøtested og brannapparat - Inspeksjonsrutine ved leggetid (Peis, Ovn, Ko - Ikke lade på natten	- Spade	-Hus-ansvarlig Storwartz/ Sol	Evakuere og varsle nødetater. Få kontroll på de skadede. Mest erfarne førstehjelper triagerer og behandler de mest kritiske. Iverksett varslingsrutine
Værfast	Vær og ekstemvær som gjør det uforvarlig å fortsette turen.	- Sjekke Værmelding og statens vegvesen. - Iverksette tiltak om det er fare for at veien blir stengt. (kommer vi oss hjem? har vi nok mat? får vi fraktet bort evt skadde personer?)	- Spade - Snøscooter	-Eirik	Søke ly, forsøke å varsle og markere stedet man har søkt ly
Værfast under konkurranse	Vær og ekstemvær som gjør det uforvarlig å fortsette kiting på fjellet	- Bevisst på antall personer ute i fjellet. - Oppfordring om at alle har oppladet telefon med 113-app og kontakinfo til rennledelsen.	- Personlig telefon - Snøscooter	-Hver enkelt	Ta kontakt med rennledelsen, og de vil organisere skyss vha snøscooter/ Røde Kors
Fallskade	Fallskade som gjør pasienten immobilisert	- Kite etter evne og forhold - Kiteutstyr iht til reglemant (hjelmer+ fungerende	- Standard førstehjelpssutstyr. - Improvisert bære til å frakte pasienten	-Hver enkelt	Mest erfarne førstehjelper behandler. Resterende vurderer og klargjør mulighetene for å frakte personen videre. Varsle nødetater ved behov for evakuering. Hypotermiiltak.
Bløtdelsskade	Traumatisk utløst vevsskade av muskler, sener eller bånd	-Kite etter evne og forhold	- Standard førstehjelpssutstyr.	- Hver enkelt	Mest erfarne førstehjelper behandler. Resterende vurderer og klargjør mulighetene for å frakte personen videre. Varsle nødetater ved behov for evakuering. Hypotermiiltak.
Kuttskade	Større kuttskade som følge av skarpe gjenstander.	- Kite etter evne og forhold - Bevisst forhold til utstyr og farer	- Standard førstehjelpssutstyr	- Hver enkelt	Mest erfarne førstehjelper behandler og får stoppet blødning. Ved alvorlig tilfeller vurderes evakuering
Hypotermi	Sterk nedkjøling som følge av dårlig vær, ulykke, whiteout eller andre ting som gjør at man blir værende statisk i kaldt klima	- Sjekke værmelding - Korrekt bekledning	- Tørt skift - Boblejakke	- Hver enkelt	Nærmeste person får kledd på den nedkjølte og får han/henne i aktivitet for å øke varmeproduksjon. Turansvarlig må vurdere behovet for evakuering.
Frostskader	frostskade på utsatte områder som ansikt og fingre	- Sjekke værmelding - Korrekt bekledning	- Tørre sokker og votter - bruke googles og buff/ ansiktsmaske	- Hver enkelt	Varme opp og skjerme utsatt kroppsdel. Ikke gni, men varme hud mot hud, og deretter dekke til, skjerme og holde varmt.
Snøblindhet	Snøblindhet som følge av sterkt lys	- Sjekke værmelding - Bruk av googles	- Goggles	-Hver enkelt	Skjerme personen for lys og få skadede trygt tilbake til utgangspunkt for turen
Illebefinnende eller annen alvorlig sykdom	illebefinnende, allergireaksjon eller annen akutt sykdom	-Gode muligheter for varslng. (Hvor er det tilstrekkelig dekning og er mobilen ladet?)	-113-app på alle mobiler fra styret	- NM-styret	Varsle nødetater og klargjøre for evakuering. Hypotermiiltak

Tiltakskort for tur

Tiltakskortet skal være en liste over alle de identifiserte tiltakene i risikovurderingen. Kortet skal være en sjekkliste som **aktivitetsansvarlig** skal ha med seg på aktivitet. Alle punktene skal gjennomføres og informeres om i forkant av- og underveis i aktiviteten. Tiltakskortet er til for å hjelpe aktivitetsansvarlig med å huske på alle punktene, samt sikre at de blir gjennomført korrekt hver gang.

Tiltak	Gjennomført?
Har du satt deg inn i varslingsrutine for NTNUI?	☐
Har du 113-appen?	☐
Har du sjekket værmeldingen?	☐
Få kontroll på deltakers ferdigheter og kunnskaper	☐
Informere om farer ved den spesifikke spotten	☐

Tiltakskort for kurs

Tiltakskortet skal være en liste over alle de identifiserte tiltakene i risikovurderingen. Kortet skal være en sjekkliste som **instruktører** skal ha med seg på aktivitet. Alle punktene skal gjennomføres og informeres om i forkant av- og underveis i aktiviteten. Tiltakskortet er til for å hjelpe instruktører med å huske på alle punktene, samt sikre at de blir gjennomført korrekt hver gang.

Tiltak	Gjennomført?
Varslet om farer tilknyttet kiting og den spesifikke spotten	☐
Gjennomgått kitens sikkerhetssystemer og utløsningsmekanismer	☐
Har du sjekket værmeldingen?	☐

VARSLINGSROUTINE NORGESMESTERSKAP SNØKITE 2026

1. Varsle korrekt nødetat:

Varsle den korrekte nødetaten for den gitte ulykken og få kontroll på situasjonen:

Brann	110	
Politi	112	
Ambulanse	113	
HMS ansvarlig		Håkon sæther
Røde Kors		

Når situasjonen er under kontroll, kan du fortsette varslingsrutinen under.

2. Varsle NM-Leder

Informer Gruppeleder om situasjonen slik at det oppnås en oversikt over ulykken som har skjedd. Gruppeleder skal videre gå i dialog med Leder av NTNUI for å gå gjennom hendelsesforløpet og veien videre.

Kontaktinfo:		tlf:
Leder	Eirik Sandnes	0047 918 24 392
Nestleder	Håkon Sæther	

3. Varsle NTNUI Leder

Det er mulig at Leder i NTNUI må informere om saken til presse og medier så jo tidligere informasjonen blir delt, jo mer tid får man til å forberede seg og gi et godt svar i en presset situasjon.

Kontaktinfo:		tlf:
Leder	Eirik Størdal	0047 902 67 785
Nestleder	Ronja Pavall	0047 902 54 296

4. Varsle Pårørende

I samarbeid med Leder, ev. Nestleder av NTNUI burde man varsle pårørende av ulykken. Det utarbeides en liste over pårørende i forkant av aktiviteten slik at det er klart!

5. Varsle internt i NM-gruppen

Det kan ofte oppleves traumatisk for en gruppe dersom en alvorlig ulykke har inntruffet en av medlemmene. Informer derfor gruppen internt på egne kanaler slik at alle får en felles forståelse av situasjonen. Man unngår da at medlemmene får vite om hendelsen gjennom rykter osv. Her må man også slå hardt ned på ryktespredning av respekt for personen som ble utsatt for ulykken. Det er også viktig å si at medlemmene ikke skal gå ut i media, dette kommer Leder i gruppa og Leder av NTNUI til å ta seg av.

6. Ivareta de påmeldte

Ofte kan de som opplevde situasjonen bli påvirket. Det er viktig at man får muligheten til å snakke om det som har skjedd, noe som anbefales på det sterkeste etter traumatiske hendelser. Her burde de som opplevde hendelsen samles rett etter, i tillegg til et par dager etterpå for å få mulighet til å snakke og få ut følelser og tanker. Her er det viktig at man prøver å stille med minst et styremedlem slik at styret får en oversikt over hvordan de pårørende har det. Dersom noen har behov for å snakke om opplevelsen i etterkant finnes det ulike tilbud fra forskjellige instanser, noe som burde informeres om. Noen av dem er blant annet:

		Sit Råd, e-post: forening@sit.no			
		Studentprestene i Trondheim			
		Studenthumanistene i Trondheim			