

FESTIVALPROGRAM - BØLGEFESTIVALEN 2019

Fra 11. til 13. oktober i Gurvika ved Nevlunghavn



Eian Fritid har gleden av å ønske alle tur- og havpadleentusiaster velkomne til Bølgefestivalen 2019. I år arrangeres festivalen for 10. gang. Dette er en festival for entusiastene. Vi har satt sammen et spennende program med brottkurs, surfekurs, bølgekurs, rullekurs, workshops og turer. Vi legger opp til å ha tilbud for alle entusiastnivåer og har fått med oss erfarne instruktører med høy kompetanse. Foretrekker du å padle eller trene sammen med dine padlekamerater vil det være muligheter til det. Og vi har bestilt bølger til festivalen i år også!

NB ! Husk å melde deg på kurs og workshops på Eian Fritid sin nettside; www.eian.no

Der det er ledige plasser kan du melde deg på en aktivitet og betale med Vipps når du kommer på festivalen. Vi anbefaler imidlertid at du bestiller plass på dine prioriterte aktiviteter før du kommer. For kursene vil det være en deltakeravgift, mens workshops og turer inngår i festivalpasset.

I år får vi eksklusivt besøk fra Nigel Dennis fra NDK, Sea Kayaking UK. Det er bare å glede seg!

I denne pakken finner du informasjon om og programmet for Bølgefestivalen 2019.

Side 1	Ankomst / Registrering / Åpning
Side 2	Praktiske opplysninger / Bestilling av overnatting
Side 3	Kart over festivalområdet
Side 4 og 5	Overnattingsalternativer Gurvika og Oddane Sand Camping
Side 6	Programmet for festivalen
Side 7 til 26	Beskrivelse av aktivitetene (A-Q)
Side 27 til 28	Sikkerhet under festivalen / HMS / Risikovurdering

Fredag 11. oktober - Ankomst og registrering

Ankomst og registrering skjer fra klokken 1500. Alle som deltar på festivalen må registrere seg. Det er en fordel om du har skrevet ned navn, mobilnummer og epost, slik at registreringen går så hurtig og smidig som mulig. Ved ankomst vil du få utdelt festivalpasset ditt og bli anvist plass for overnatting og parkering. Nøkler til alle hytter, for Gurvika og Oddane Sand leveres ut ved registreringen.

Åpning av festivalen

Bølgegrillene er varme fra klokken 1900. Fredagskvelden er satt av til sosialt samvær i festivalteltet.

Eian Fritid

Vi «flytter» under festivalen butikken vår til Nevlunghavn. Her finner du padleutstyr og kajaker fra NDK Sea Kayaking UK, Valley, NorthShore, Norse og Dagger. Du kan også møte representanter fra leverandørene.

Praktiske opplysninger / Bestilling av overnatting

Om Nevlunghavn

For dem som ikke har vært på bølgefestivalen tidligere, Nevlunghavn ligger lengst vest i Vestfold og har en fantastisk skjærgård med et utall av padlemuligheter. Her kan du prøve deg i store bølger og brott ut mot havet, dra på turer i skjærgården eller trene padleteknikk, redning og rolle.

Overnatting i Gurvika og ved Oddane Sand Camping

Bølgefestivalen er populær. Pågangen etter overnattingsmuligheter inne har vært svært stor. I tillegg til Gurvika har vi i år også leid hytter på Oddane Sand Camping. Totalt innebærer dette at kapasiteten er økt til 28 hytter og 6 rom i terminalbygget. Det er sengeplasser inne til 188 padlere. I tillegg kommer overnatting i bobiler og telt.

Gurvika – Eian Fritid har til Bølgefestivalen reservert hele området i Gurvika. Her har vi 19 hytter, et stort terminalbygg med 6 rom med 2 senger, felles kjøkken og oppholdsrom, samt en stor plen for dem som ønske å overnatte i telt. Dusjene og toalettene ved bassenget kan benyttes. Vi har også noen plasser for oppstilling av bobiler. Festivalkartet gir deg en oversikt over området.

Oddane Sand - Dette er en 4-stjerners KNA campingplass og nærmeste «nabo» til Gurvika. Her har vi reservert 9 hytter. Selve campingplassen er stengt for sesongen, men vi har fått tilgang til hytter. Campingplassen ligger i gangavstand til festivalområdet.

Generelt gjelder følgende for overnatting

- Hyttene og rommene leies ut i sin helhet og ikke pr. seng/person.
- Grupper som er sammen ordner gjerne fordelingen seg imellom.
- Den som bestiller hytta, eller rommet i terminalbygget, vil stå som ansvarlig.
- **NB!** Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på hyttene/rommene.
- Husk ta med dette selv, eventuelt sovepose og pute.
- **NB! Gurvika** - Hytter og rom disponeres fra fredag klokken 1500 frem til klokken 1800 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta/rommet i Gurvika innen klokken 1800 på søndag.
- **NB! Oddane Sand** - Hyttene disponeres fra fredag klokken 1500 frem til klokken 1100 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta på Oddane Sand innen klokken 1100 på søndag.
- Søndag ettermiddag vil det være mulig å dusje/skifte i fellesanlegget ved bassenget.
- Hytta ryddes før avreise / Vask inngår i leien og skal ikke utføres av leietaker.
- Brannforskrifter: Overnatting for flere personer i hytter og rom, enn det som er angitt på bestillingssidene, er ikke tillatt.
- Ved overnatting i telt skal avstanden mellom teltene være 3 meter.
- Bobiler vil bli anvist plass.
- Vi gjør oppmerksom på at det ikke er strøm til bobiler på området.

Bestilling av overnatting

Erfaringsmessig er det stor pågang for å leie hytter og rom. Vi anbefaler at du bestiller så snart som mulig.



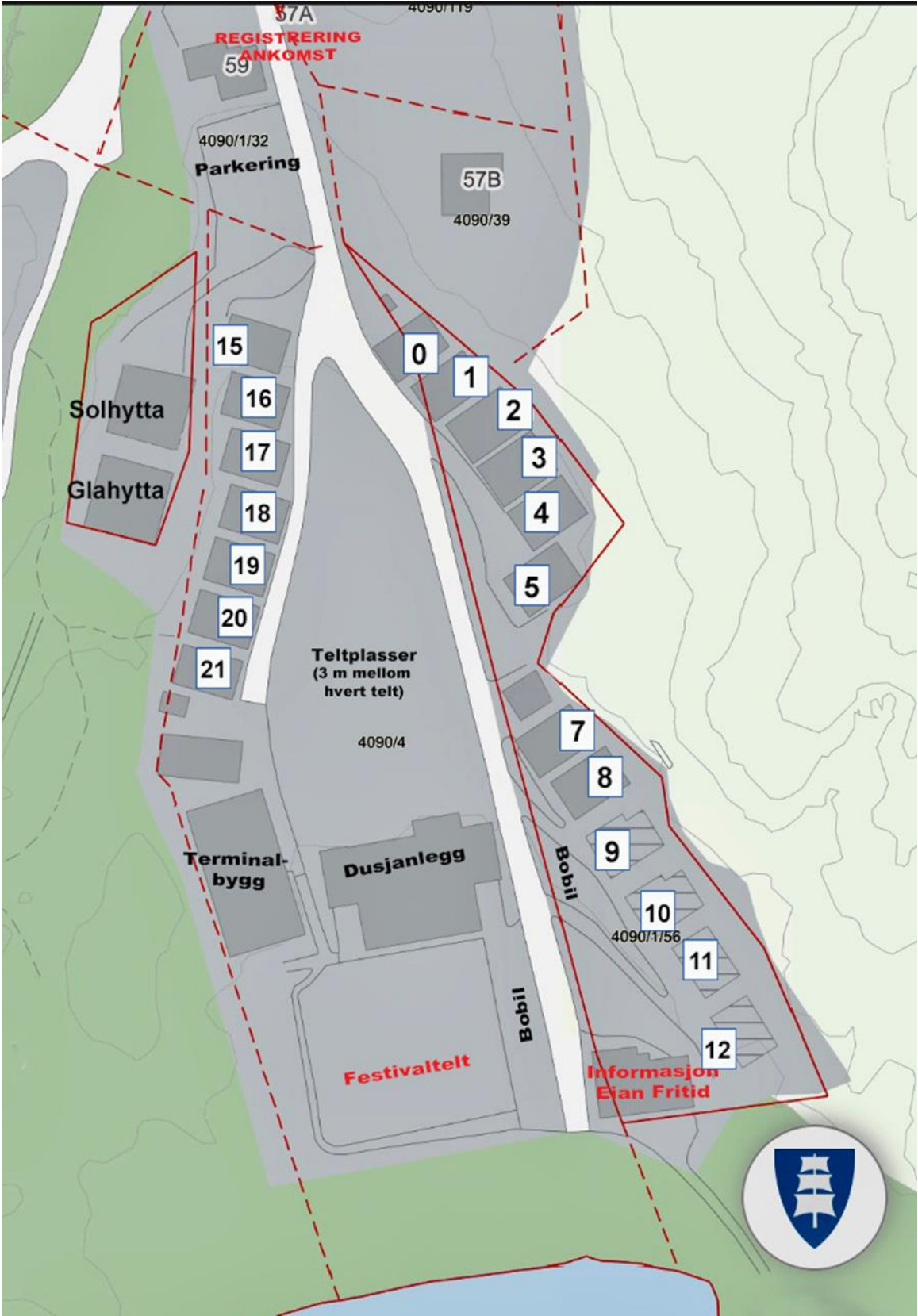
Du kan bestille overnatting via Eian Fritid sine nettsider:

www.eian.no

Kontaktperson:

Eian Fritid AS
Hege Suarez Eian
Telefon: 32 87 69 22 / E-post: post@eian.no

Kart over festivalområdet - Gurvika



Beskrivelse av overnattingsalternativene - Gurvika

NB! Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på rommene eller hyttene.

Leie av teltplass - Telt for en person kr 500,- / Familie kr 750,-

- På kartet over området finner du avmerket hvor det er anledning til å sette opp telt.
- Festivalpasset/ene er inkludert i teltavgiften du betaler.
- De som teller kan benytte det felles dusj- og toalettanlegget på området.
- Av brann- og sikkerhetshensyn skal det være 3 meters avstand mellom hvert telt.
- **NB!** Det er ikke tillatt å koke mat eller «fyre» i teltet ved bruk av gassbluss.
- Avhengig plass og værforholdene, vil det kunne være mulig å parkere ved teltplassen.
- Alternativt vil parkering måtte skje på anvist plass ved inngangen til området.

Terminalbygget - Leie av rom med 2 senger / Kr 1200,-

- I Terminalbygget er det totalt 6 rom med 2 senger pr. rom.
- Vi leier ut rommene, ikke sengene.
- Bygget har felles kjøkken og spise/oppholdsrom.
- Det er felles toalett, vaske- og dusjrom.
- Festivalpass for 2 personer er inkludert i leien.

Leie av hytte for 4 personer / Kr 3850,-

- Hytte nummer 15 til 21 har totalt 4 sengeplasser.
- 3 senger i soverom og 1 sofa i stuen.
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har et stuehjørne med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, kokeplater, oppvaskkum og spisebord.
- På hyttene er det toalett og vask.
- For dusj benyttes fellesanlegget.
- Festivalpass for 4 personer er inkludert i hytteleien.

Leie av hytte for 6 personer / Kr 5550,-

- Hytte nummer 0 til 10 har totalt 6 sengeplasser.
- 5 senger i soverom og 1 sofa i stuen
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har stuehjørne med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, komfyr, oppvaskmaskin og spisebord.
- Hyttene har toalett med vask og dusj.
- Festivalpass for 6 personer er inkludert i hytteleien.

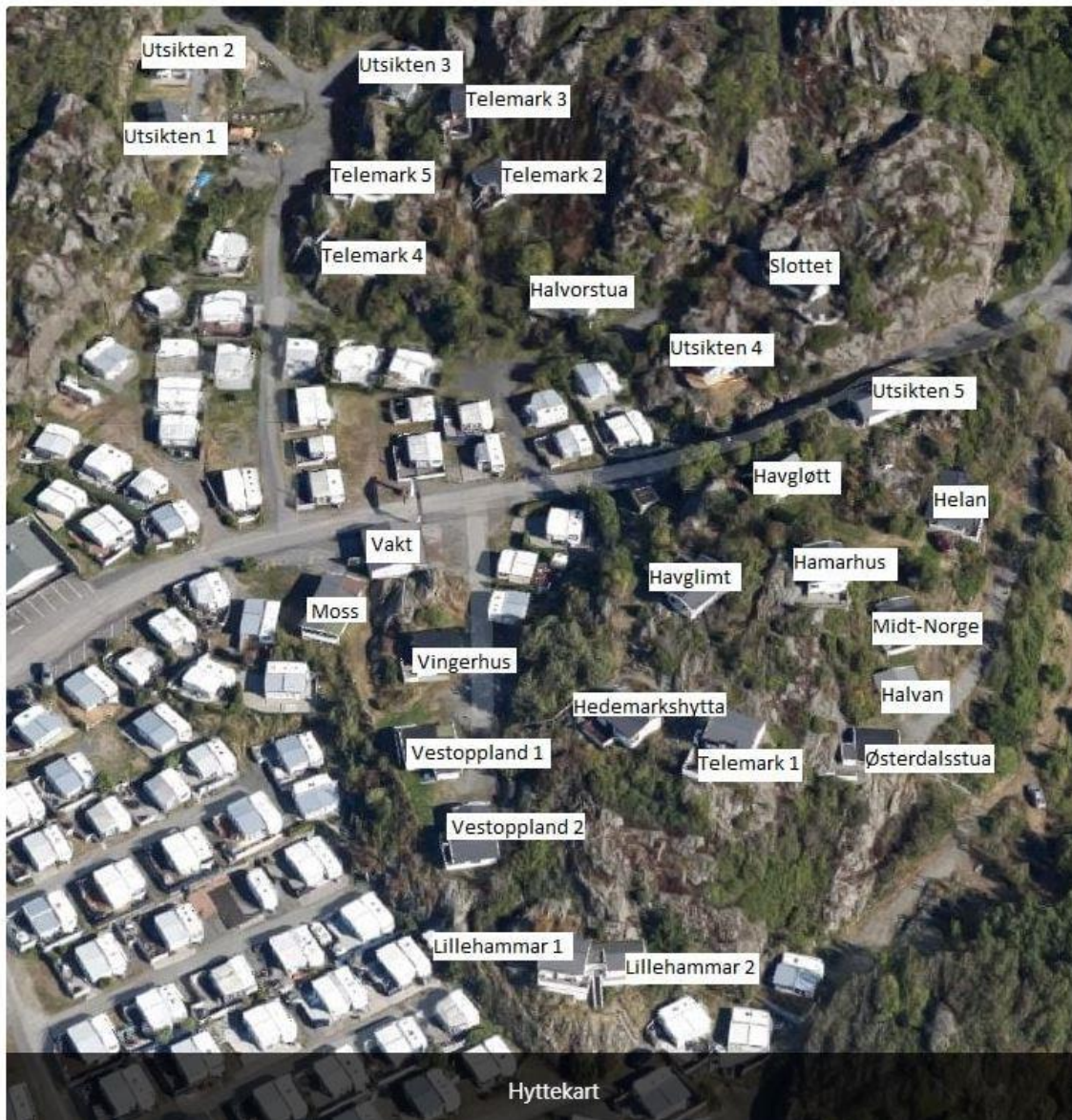
Leie av hytte for 8 personer / Kr 6650,-

- Hytte nummer 11 til 12 har totalt 8 sengeplasser.
- 5 senger i soverom, 1 sofa i stuen og 2 på plasser på hemsene.
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har stuekrok med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, komfyr, oppvaskmaskin og spisebord
- Hyttene har toalett med vask og dusj.
- Festivalpass for 8 personer er inkludert i hytteleien.

Dagsbesøk uten overnatting / Festivalpass Kr 200,-

- Festivalpass kan kjøpes for dagsbesøk.
- Dette gir deltakeren muligheten til å melde seg på aktiviteter og benytte fasilitetene på område

Kart over Oddane Sand Camping



Leie av hytte Liten – Oddane Sand Camping / Kr 4850,-

- Gjelder hyttene Helan (6), Havglimt (5), Vingerhus (5), Moss (6), Vestoppland 1 (6), Vestoppland 2 (6) og Slottet (7 sengeplasser)
- Typen seng vil i noen tilfelle være familiekøyer
- Festivalpass for 5 personer er inkludert i hytteleien.

Leie av hytte Stor – Oddane Sand Camping / Kr 6650,-

- Gjelder hyttene: Utsikten nummer 1 til og med 5.
- Hyttene har 6 til 8 sengeplasser
- Typen seng vil i noen tilfeller være familiekøyer
- Festivalpass for 6 personer er inkludert i hytteleien.
- For beskrivelse av hyttene se bestilling av overnatting: www.eian.no
- **NB! Oddane Sand** - Hytter og rom disponeres fra fredag klokken 1500 til klokken 1100 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta/rommet innen klokken 1100 på søndag.

Program - Bølgefestivalen - 11. til 13. oktober 2019

Aktivitet / Dag / Tid	Aktivitet	0700 -	0800 -	0900 -	1000 -	1100 -	1200 -	1300 -	1400 -	1500 -	1600 -	1700 -	1800 -	1900 -	2000 -	2100 -	2200 +
		0800	0900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200 +	
Fredag 11. oktober																	
Ankomst / Registrering																	
HMS																	
Sosialt samvær i festivalteltet																	
Bølgegrillene er varme																	
Lørdag - 12. Oktober																	
Frokost																	
Kommunikasjonsverktøy til bruk ved padling	A																
Surfekurs Nivå 1 (Naverfjorden)	B																
Surfekurs Nivå 2 (Saltstein)	C																
Brottkurs nivå 1	D																
Brottkurs nivå 2	E																
Rullekurs nybegynnere (Inne i bassenget)	F																
Rullekurs for viderekomne flere varianter (Inne i bassenget)	G																
Bølgekurs / Effektiv padling i bølger	H																
Workshop førstehjelp for padlere HLR / Hypotermi	I																
Tur 1 - Langtur	J																
Tur 2 - "Kortreist" tur	K																
Bølgegrillene er varme																	
Foredrag Nigel Dennis i festivalteltet																	
Sosialt samvær i festivalteltet																	
Søndag - 13. Oktober																	
Frokost																	
Surfekurs Nivå 1 (Naverfjorden)	L																
Surfekurs Nivå 2 (Saltstein)	M																
Brottkurs nivå 1	N																
Brottkurs nivå 2	O																
Rullekurs litt øvede (Inne i bassenget)	P																
Rullekurs videregående under ruskede forhold ute	Q																
Bølgekurs / Effektiv padling	R																
Workshop 2 Grunnleggende	S																
Workshop 3 Viderekomne	T																
Søndagsturer på eget initiativ	U																

Beskrivelse av aktivitetene A til Q Lørdag 12. oktober

Aktivitet **A** - Lørdag / Kommunikationsverktøy til bruk ved padling

Tid 0900 – 1000

Instruktører: Matt Skuse (Redningsselskapet)

Sted: Festivalteltet i Gurvika

Ferdighetsnivå deltakere: Spesielt nyttig for aktivitetsledere og turledere, men kurset er åpent for alle som ferdes på vannet i kajakk.

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Maksimalt antall deltakere: 20

Om kurset

Kurset tar for seg forskjellige løsninger for maritim elektronisk nødkommunikasjon.

Du får en oversikt over forskjellige radio- og satelittkommunikasjonsløsninger som brukes av sjøfarende. Løsninger som vil bli gjennomgått er satelittkommunikasjon (406MHz, PLB, VHF/DSC, AIS og 1.6GHz). Du vil også få råd og veiledning om bruk av telefoner.

Fokus vil bli satt på løningenes styrker og svakheter, samt anvendelighet for kajakkpadlere.

Aktivitet B - Lørdag / Surfekurs Nivå 1

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Ken Henry Johnsen og Ole Magnus Svanevik

Sted: Naverfjorden. 15 minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs. Kurset krever ingen tidligere erfaring med surf og er et introduksjonskurs.

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi har også satt opp et surfekurs på søndag se Aktivitet **L**.

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er Ikke på lager er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Vil du lære å mestre havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal iveretas. Vi setter av en dag til å lære surfing og redninger i surf, samt organisering i surfsonen.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajak i surf
- Sidesurf
- Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents
- Organisering av sikker lek i surf

Nødvendig utstyr i tillegg til kajak og padleåre:

- Tørdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajak
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **C** - Lørdag / Surfekurs Nivå 2

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Daniel Skovgaard og Arne Diederik Kildahl

Sted: Saltstein

Ferdighetsnivå deltakere: Erfarne padlere med teknikkurs

Dette kurset fordrer at deltakerne har erfaring med padling under 3 – stjerners forhold. Det vil si padling i vind og bølger opp til 1,25 meter i snitt.

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi har også satt opp et surfekurs på søndag se Aktivitet **M**.

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Vil du lære å mestre havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal ivaretas. Vi setter av en dag til å lære surfing, redninger i surf og gruppeledelse i surf.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajakk i surf
- Sidesurf
- Bakoversurf
- Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents
- Organisering av sikker lek i surf
- Ledelse i surf, hvordan sette ut og lande en gruppe i surf.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørrdrakt
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **D** - Lørdag / Brottkurs Nivå 1

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Jon Fredrik Arnesen og Heidi Grimnes

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Vi har også satt opp et brottkurs på søndag se Aktivitet **N**.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 1 er tilpasset for de som ikke har noe eller svært lite erfaring i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt (Må ikke ha, men anbefalt)
- Riktig og varm bekledning
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Taueline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet E - Lørdag / Brottkurs nivå 2

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Tomas Chmiel

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Vi har også satt opp et brottkurs på søndag se Aktivitet **O**.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 2 er tilpasset for de som har vært i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Fordel om rulla sitter noenlunde.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i Polyetylen plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørdrakt
- Riktig og varm bekledning
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Taeline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet F – Lørdag / Rullekurs for nybegynnere

Tid 1000 - 1300

Instruktør: Einar E. Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr. deltaker: kr 800,-

Maksimalt antall deltakere: 5

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika. Dette er et saltvannsbasseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Dette kurset passer for alle padlere som ønsker å lære seg eskimorulla. Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene.

Kurset arrangeres inne i svømmehallen i Gurvika. Dette er et saltvannsbasseng med god temperatur i vannet og lufta.

Det å lære seg rulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclupe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet G – Lørdag / Rullekurs for viderekommende

Tid 1400 - 1700

Instruktør: Einar E. Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr. deltaker: kr 800,-

Maksimalt antall deltakere: 5

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika. Dette er et saltvannsbasseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Dette kurset passer for alle padlere som allerede behersker eskimorulla, ønsker å perfektionere seg eller lære flere varianter av rulla. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene.

Kurset arrangeres inne i svømmehallen i Gurvika. Dette er et saltvannsbasseng med god temperatur i vannet og lufta.

Det å trene på eskimorulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclupe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet **H** - Lørdag / Bølgekurs / Effektiv padling i bølgene

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Nils Ohlsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 12

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Vi har også satt opp et bølgekurs på søndag se Aktivitet **R**.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Padling i bølger er kanskje noe av det vakreste havkajakkporten byr på. Man går i ett med elementene på en helt spesiell måte. På dette kurset trener vi på å lese vannet for sikre best mulig forutsigbarhet. Vi trener på å padle med ulik kurs i forhold til bølger, jobber med kanting, støttetak og prøve å surfe under sikre forhold.

Kursen er spesielt egnet for padlere som har lyst å padle mer i bølger, men ønsker seg mer rutine og kontroll.

Personlig utstyr:

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet I - Lørdag / Workshop 1 Hjerne Lungeredning (HLR) og førstehjelp

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Matt Skuse (Redningselskapet)

Krav til deltakelse: Aktivitetsledere og turledere

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris: Inngår i festivalpasset

Maksimalt antall deltakere: 12

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om workshopen

Temaer på denne workshopen er førstehjelp rettet mot padling. Fokusområdene vil blant være **Hjerne Lunge Redning** og annen relevant, livreddende førstehjelp padlere bør være kjent med og beherske, som f.eks. sikring av frie luftveier, hvordan stoppe blødninger og forebygge hypotermi. Det vil bli satt opp flere caser og trent på forskjellige scenarioer.

Det vil bli utstedt kursbevis for HLR kurset som inngår i denne workshopen.

Workshopen vil bli gjennomført på land ute.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Varmt tøy og annen nødvendig bekledning.
- Noe varmt å drikke og snacks
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet J - Lørdag / Tur 1 Langtur

Tid 1000 - 1700

Turleder: Svein Sætre (Hovedansvarlig)

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

Pris: Inngår i festivalpasset

Påmelding: Ved festivalinformasjonen

Distanse: ca. 12 kilometer

Om turen

Den går fra Gurvika og tar yttersiden til Tvistein fyr. (Det blir mulighet for litt lek underveis om noen ønsker det.) Lunsj på Tvistein Fyr.

Aktivitet K - Lørdag / «Kortreist» tur

Tid 1000 - 1500

Turleder: Lars Lyngnes

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Pris: Inngår i festivalpasset

Påmelding: Ved festivalinformasjonen

Distanse: ca. 8 kilometer

Om turen

Den går fra Gurvika tur/retur Bramskjera med lunsjpause underveis.

Søndag 13. oktober

Aktivitet **L** - Søndag / Surfekurs Nivå 1

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Ken Henry Johnsen og Ole Magnus Svanevik

Sted: Naverfjorden. 15 minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs. Kurset krever ingen tidligere erfaring med surf og er et introduksjonskurs.

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi har også satt opp et surfekurs på lørdag se Aktivitet **B**.

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Vil du lære å mestre havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal ivaretas. Vi setter av en dag til å lære surfing og redninger i surf, samt organisering i surfsonen.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajakk i surf
- Sidesurf
- Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents
- Organisering av sikker lek i surf

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **M** - Søndag / Surfekurs Nivå 2

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Daniel Skovgaard og Arne Diederik Kildahl

Sted: Saltstein

Ferdighetsnivå deltakere: Erfarne paldere med teknikkurs

NB! Dette kurset fordrer at deltakerne har erfaring med padling under 3 – stjerners forhold. Det vil si padling i vind og bølger opp til 1,25 meter i snitt.

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi har også satt opp et surfekurs på lørdag se Aktivitet **C**.

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Vil du lære å mestre havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal iveratas. Vi setter av en dag til å lære surfing, redninger i surf og gruppeledelse i surf.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajakk i surf
- Sidesurf
- Bakoversurf
- Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents
- Organisering av sikker lek i surf
- Ledelse i surf, hvordan sette ut og lande en gruppe i surf.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørre-drakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet **N** - Søndag / Brottkurs Nivå 1

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Jon Fredrik Arnesen og Heidi Grimnes

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Vi har også satt opp et brottkurs på lørdag se Aktivitet **D**.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 1 er tilpasset for de som ikke har noe eller svært lite erfaring i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt (Må ikke ha, men anbefalt)
- Riktig og varm bekledning
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Taueline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet **O** - Søndag / Brottkurs nivå 2

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Tomas Chmiel

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Vi har også satt opp et brottkurs på lørdag se Aktivitet **E**.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 2 er tilpasset for de som har vært i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Fordel om rulla sitter noenlunde.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørdrakt
- Riktig og varm bekledding
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Taeline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet P – Søndag / Rullekurs for litt øvede

Tid 1000 - 1300

Instruktør: Einar E. Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr. deltaker: kr 800,-

Maksimalt antall deltakere: 5

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika. Dette er et saltvannsbasseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Dette kurset passer for alle padlere som kjenner det grunnleggende stegene for eskimorulla og klarer å gjennomføre den, men ikke på regelmessig basis og med kontinuitet. Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. Målsetning er å forbedre teknikken, luke vekk feil og å bedre kontinuiteten. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene.

Kurset arrangeres inne i svømmehallen i Gurvika. Dette er et saltvannsbasseng med god temperatur i vannet og lufta.

Det å trene på eskimorulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclupe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet Q – Søndag / Rullekurs for viderekommende under «ruskede» forhold

Tid 1400 - 1700

Instruktør: Einar E. Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr. deltaker: kr 800,-

Maksimalt antall deltakere: 5

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Dette kurset passer for alle padlere som allerede behersker eskimorulla og vil trene på å utføre rulla ute under realistiske, og håper vi, mer «ruskede» turforhold i sjøen. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene.

Det å trene på eskimorulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer.

Sted: Kurset arrangeres ut i bukta i Gurvika.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Tørrdrakt
- Hjelm
- Årespose
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseklype.
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen under pauser
- Noe varmt å drikke og mat

Aktivitet R - Søndag / Bølgekurs / Effektiv padling i bølgene

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Nils Ohlsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1100,-

Maksimalt antall deltakere: 12

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Vi har også satt opp et bølgekurs på lørdag se Aktivitet **H**.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Padling i bølger er kanskje noe av det vakreste havkajakkporten byr på. Man går i ett med elementene på en helt spesiell måte. På dette kurset trener vi på å lese vannet for sikre best mulig forutsigbarhet. Vi trener på å padle med ulik kurs i forhold til bølger, jobber med kanting, støttetak og prøve å surfe under sikre forhold.

Kursen er spesielt egnet for padlere som har lyst å padle mer i bølger, men ønsker seg mer rutine og kontroll.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline til bruk i kajak
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet S - Søndag / Workshop 2 Grunnleggende

Tid 1000 - 1500

Instruktører: Bekjentgjøres senere

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs / Teknikkkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris: Inngår i festivalpasset

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om workshoppen

Temaer: redningsøvelser. Vi setter opp flere caser og trener på forskjellige senario.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen

Aktivitet T - Søndag / Workshop 3 Viderekommende

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Nigel Dennis og Ronny Riise

Krav til deltakelse: Aktivitetsleder / Du må være trygg på å padle i 3 – stjerners forhold. Det vil si padling i vind og bølger opp til 1,25 meter i snitt.

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris: Inngår i festivalpasset

Maksimalt antall deltakere: 8

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om workshopen

Temaer redningsøvelser. Vi setter opp flere caser og trener på forskjellige senario.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet U – Søndagsturer på eget initiativ

Tid 1000 – 1600

For deltakere på festivalen som ikke har meldt seg på kurs er dagen åpen for private turer i det fantastisk flotte området ved Nevlunghavn.

Padlingen skjer på eget ansvar og vi oppfordrer alle til å utvise nødvendig forsiktighet og legge opp turene etter forholdene og ta hensyn til egne ferdigheter.

Anbefalt ferdighetsnivå: Grunnkurs eller høyere

Personlig utstyr

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørdrakt
- Riktig og varm bekledning
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Taueline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Vi ønsker alle en god Bølgefestival!

Sikkerhet under festivalen

Sikkerhet

- Vest m/fløyte
- Spruttrekk
- Åresnor eller ekstra åre
- Pumpe
- Årepose/-flottør
- Lykt (nattpadling)
- Klær etter vanntemperatur
- Ekstra skift

Deltakere på fellesturer må

- Følge beskjeder som gis av turlederne
- Hjelp til med å holde gruppen samlet
- Ikke forlate gruppen uten å gi beskjed til turleder først
- Huske at turgruppens sikkerhet også avhenger av din opptreden underveis.

Havpadlere må kunne

- Komme seg ut av kajakken etter en velt (wet exit)
- Kameratredning
- Egenredning: årepose- eller cowboyredning
- Handle når uhellet er ute
- Innrømme at hun/han aldri blir utlært!

Sikker havpadling fordrer

- Trening og oppfrisking av redningsteknikker (også i vind og bølger)
- Å velge tur i forhold til egne ferdigheter og erfaringer
- Kunne bruke kart og kompass (navigere)
- Å være kledd i forhold til vanntemperaturen
- At du tar hensyn til værmeldingen
- At du ikke overvurderer egne ferdigheter og kan vurdere risiko
- At du har med nok mat og drikke for turen
- At du har med ekstra klær (klesskift)
- At du kan varsle andre om du får problemer (VHF, mobiltelefon etc)

All padling under festivalen skjer på eget ansvar


Risikoanalyse Bølgefestivalen

 Dato 11. til 13. oktober 2019
 Sted: Gurvika
 Utført av: Hege Suarez Eian
 Mobiltelefon 97 79 93 94

Dersom uhellet skulle være ute
Kontakt nødetatene:

 Husk Mobiltelefon / VHF
 Ring nødnummer 113 (medisinsk)
 Ring Kystradioen: 120
 Varsle Informasjon på land
Telefon: 97 79 93 94
Begrens skadene:

 Deleger / Fordel oppgavene.
 Sikre området og andre deltakere.
 Gruppene må holdes samlet.
 Ta hensyn til hverandre.
 Ingen skal padle alene.

Yt livreddende førstehjelp / HLR:

 Sikre frie luftveier / Sjekke pust og puls
 2 innblåsing / 30 kompresjoner
 Ved drukning - Start med 5 innblåsing.
 Stoppe alvorlige blødninger.
 Vis omsorg for tilskadekomne.

Risikoanalyse

Nr.	Fare	Årsak	Konsekvens	Samsynighet	Risiko	Tiltak	AnsvarFrist	Restrisiko	Kommentar
Generelt ved padling - turer - workshops									
1	Fysisk skade	Dunk i fjell eller i hverandre / kajaker	3	2	6	Kunnskap / Hjelmer	Alle/Alltid		
	Generell nedkjøling	På / I vannet / Dårlige klær	3	2	6	Tørdrakt / Ull / Rutiner	Alle/Alltid		
	Har feil bekledning med hensyn til vær	Mangler utstyr / Komptanse / Vurderingsevne	2	3	6	Vind-/vannrettet tøy / Rutiner	Alle/Alltid		
	Deltagerne er ikke i stand til å gjennomføre kurset/turen	Dagsform / Helsemessig / Skade.			0	Kursholder må være tydelig fra start slik at deltagerne opplyser helsemessige forhold	Ledere		
			For mye vær/bølger		0	Dialog med gruppen underveis med hensyn til forhold. Kursholder/Turleder må hele tiden vurdere risikobildet.	Ledere		
	Mangler utstyr	Har ikke / Har glemt å ta med	3	2	6	Sjekkes før padling	Leder / Alle / Alltid		Utstyr må være på plass før vedkommende blir med på tur. Kan evt. låne utstyr ved informasjonen.
	Ødelagt utstyr	Har gått i stykker	3	2	6	Sjekkes før padling	Leder / Alle / Alltid		Utstyr må være på plass før vedkommende blir med på tur. Kan oevt. låne utstyr ved informasjonen.
	Sykdom medisinsk tilstand	"Medbrakt" sykdom	4	1	4	Informere turleder / Iverksett rimelige tiltak basert på tilstand og situasjon	Alle / Alltid	3	
Vær	Blåser ut av kurs	2	2	4	Vær i områder i le	Ledere			
Vær	Mister kontakt med gruppa	2	2	4	Gruppekontroll. Gruppene må holdes samlet. Ta hensyn til hverandre. Ingen skal padle alene	Alle / Alltid			
Ved Surf-, Brott- og Bølgepadling									
2	Fysisk skade	Bølger og fjell	4	2	8	Leses sjøen, flytevest, hjelm, kompetanse	Alle / Alltid	5	
	Personer og utstyr kan støte borti hverandre	Bølger og vind	3	3	9	Påbudt med hjelm!	Alle / Alltid	5	
	Personer og utstyr kan støte borti hverandre	Bølger og vind	3	3	9	Holde tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7	
	Går rundt i bølger/brott. Dunke hodet i bunn eller stein. Mulig hodeskade, sår, hjernerystelse.	Bølger og vind	3	3	9	Holde tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7	
	Bli "påkjørt" av andre deltagere	Bølger og vind	3	3	9	Holde tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7	
	Går rundt i bølger/brott	Bølger og vind	3	3	9	Følge med på hverandre og hjelpe hverandre.	Alle / Alltid	7	
	Går rundt i bølger/brott	Manglende kompetanse	3	3	9	Unngå områder hvor det er økt risiko for skader om nivå på gruppen ikke er høyt nok. Tilpass aktivitet til nivå på gruppen.	Leder	7	
Uegnet kajakk	Kajakken er for stor/liten, ev passer ikke	2	2	4					
På vei til og fra vannet									
3	Skli på fjell	Glatt og vått	2	3	6	Informasjon / Vær varsom	Alle / Alltid		
	Ryggskader, skulderskader og eventuelt brokk	Feil løfting og bæring av kajakk			0	Deltagere hjelper hverandre / Redusert risiko Kursholder går gjennom bæring før start på lavt nivå.	Leder / Alle / Alltid		
	Slått mot land ved landing/sjøsetting	Bølger / Glatt / Vått	3	3	9	Kunnskap / Vær forsiktig	Alle / Alltid	7	
I leiren og ved telting									
4	Generell nedkjøling	I telt / Dårlig utstyr	2	3	6	Riktig utstyr og leirrutiner	Alle / Alltid		
	Brann	"Fyring" i telt	5	1	5	NB! Det er ikke tillatt å koke mat eller fyre i telt	Alle / Alltid		
	Kullos	"Fyring" i telt	5	1	5	NB! Det er ikke tillatt å koke mat eller fyre i telt	Alle / Alltid		
	Vær	Vind / Regn	2	3	6	Solid telt / Bardunere / Søke le	Alle / Alltid		