

Elven og dens karakterer

Moment	Risiko	Tiltak
Nedkjøling (hypotermi)	Nedkjøling (hypotermi) er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge, grunnet kaldt vær og vann, selv om sommeren. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig. Dersom en person eksponeres for kulde over et lengre tidsrom; indikerer ukontrollert skjelving, redusert styrke, problemer med koordinasjon, problemer med å snakke eller apati, at personen er nedkjølt.	Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Våtdrakt, ullundertøy, tørrtopp, våtsko, neoprenhansker og neoprenhette er ofte nødvendig. I tillegg kan det være lurt å ha med litt ekstra tøy i en tørrpose. Dersom en padler er nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.
Vannføring	Vannføring (vannpress) bør vurderes før hver padletur. Høy vannføring og vannpress er ikke nødvendigvis et faremoment. Flere av elvene i Norge er avhengig av flom for å kunne padles. Imidlertid kan for høy vannføring skape formasjoner som kan utgjøre en risiko, samtidig som det stiller høyere krav til padlerens vurderingsevne på elva.	Det er viktig å innhente informasjon om vannstand fra vannmåler før padleturen og vurdere dette opp mot tidligere erfaringer til gjeldende elv. Ved økt risiko knyttet til vannføring bør det foretaes en vurdering om turen skal gjennomføres, eventuelt om krav til deltakernes ferdighetsnivå skal høynes.
Underspylinger	Underspylinger skapes når vannet i elva strømmer inn under stein eller fjell med overheng. I de tilfellene der svømmere kan bli sittende fast under vann, utgjør underspylte steiner og fjell et risikomoment.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.
Blokkeringer	Blokkeringer er en fellesbetegnelse for hindringer i elva. Den mest vanlige formen for blokkeringer er steinblokker. Blokkeringer utgjør nødvendigvis ikke en sikkerhetsrisiko. I tillegg til steinblokker kan blokkeringer være trær, wire, stolper/pæler med mer. Momentene utgjør en risiko i de tilfellene det er fare for at båten eller svømmer kan kile seg fast, at blokkeringen er underspylt, eller at enten svømmer eller båten kan bli presset mot blokkeringen.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.

Valser	Valser oppstår når vann faller over en hindring og det skapes tilbakeskylt i bunnen av vannfallet. Ikke alle valser utgjør et faremoment - rodeopadling foregår ofte i valser, der utfordringen består i å ta horisontale og vertikale triks i valsa. Valser er kun farlige i de tilfellene de har nok kraft til å holde en svømmer. Farlige valser karakteriseres ofte ved at de har kraftige tilbakeskylt eller at strømmen trekker svømmeren mot midten av valsa.	Gjennom erfaring lærer man seg å skille mellom farlige og ufarlige valser. Padlere som ikke har denne erfaringen bør styre unna kraftige valser. Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.
Fall og sklier	Både valser, blokkeringer og underspylinger kan forekomme i tilknytning til fall og sklier.	Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig.
Kraftverk og demninger	Kraftverk og demninger skaper ofte faremomenter i elva. Uavhengig av høyde skaper demninger rette valser som ofte ikke har noen utgang. Den eneste måten å svømme ut av slike valser, er å svømme under tilbakeskyllet. Inntak av vann til turbinene utgjør et annet faremoment tilknyttet kraftverk.	Man bør utvise stor forsiktighet i forhold til demninger og kraftverk. Vurdere om det skal bæres rundt hvis mulig, ofte bæres det rundt slike punkter.
Avstand assistanse/varsling	Avstand til varsling og hjelp, tilgjengelighet i tilfelle ulykker er viktige faktorer ved elvepadling.	Dette er viktig å vurdere hvor risikovillige turleder/deltakere bør være. Ved vanskelig tilgjengelig område bør det vurderes nøye om turen skal gjennomføres.
Risiko ved bæringer	Ofte er transport av personer og utstyr langs elvebredden nødvendig, enten i sammenheng med bæringer rundt punkter eller for å starte/avslutte turen. Dette kan medføre risiko for fall og utstyrsfall.	Utøvere bør sikre seg og utstyr på tilstrekkelig måte ved bæringer. Tilstrekkelig kunnskap om taubruk er viktig.
Svømming i elv	Svømming i elv er forbundet med risiko, det kan medføre nedkjøling, drukning og fysiske slagskader.	Sikre at alle deltakerne på turene kan riktig svømmeteknikk for elv, og er fortrolig med vann. Bruk av vest, hjelm og vådrakt reduserer faremomentene. Unngå å sette ned føttene på bunnen av vann i bevegelse.
Ikke komme seg ut av båten	Uerfarne padlere kan få problemer med å komme seg ut av kajakk.	Instruktør/veileder/ansvarlig bør sørge for at alle vet hvordan man kommer seg ut, samt informere om hanken på trekket som skal være tilgjengelig for padleren til enhver tid.

