

# Grejbankernes huskeregler for friluft aktiviteter

Før I laver friluft aktiviteter med grupper af børn og unge, er der nogle ting, som det er vigtigt at have styr på. Brug denne tjekliste og tag af sted med ro i maven.

Har I tjek på:

## Ansvarsfordelingen:



- En ansvarlig for aktiviteten?
- At de fornødne kompetencer er til stede? Særligt ved sejlads, badning, klatring, mountainbike, brug af åben ild, gasbrændere\*.
- At der er lavet en sikkerhedsinstruks (hvis det er påkrævet)?
- Forældre tilladelser for deltagerne?
- En kontaktperson, som ved hvor turen går hen?

## Ruten:

- Hvor turen skal gå hen? Og har I et overblik over ruten?
- Særlige udfordringer (for eksempel dårligt føre på sti/i terræn, strømforhold til vands, sæsonafhængige udfordringer)?

## Vejret:

- Vejrudsigten? Er der særlige risici (storm, regn, højvande, kulde/varme, vandtemperatur)?

## Deltagerne:



- Deltagernes kompetencer? Hvad kan de, og hvad skal de eventuelt lære?
- En plan, så alle i gruppen kan være med i forhold til færdigheder og udstyr?

## Påklædningen:

- Hvad, der er den rigtige påklædning til årstid og aktivitet? Og har I meldt det ud til deltagerne?
- Ekstra tøj, hvis der er risiko for, at nogle af deltagerne bliver våde eller kolde?

## Forplejningen:

- Mad og drikke i passende mængder?

## Udstyret (til ture med kajak, mountainbike, klatring eller lignende):



- At udstyret er i orden? Det er den turansvarliges ansvar, at udstyret er i orden.
- At eventuelt nødvendigt sikkerhedsudstyr er pakket og med?

## Nødhjælp:

- En førstehjælpskasse, hvis uheldet skulle være ude?
- En telefon og eventuelt oplader? Tjek telefonens batteristand, vandtæthed og mobilnetdækning.
- En deltagerliste med telefonnumre på alle deltagere og deres pårørende?

\* Grejbankerne udvikler løbende grej-intro for grupper, som kan findes på Grejbankernes hjemmeside.