

# Risikoanalyse

Aktivitet:

Crossfit

## Generell beskrivelse av aktiviteten

*Hvordan er aktiviteten lagt opp?*

Crossfit er ulike former for styrke og kondistrening. Crossfit vil tilsvare aktiviteten crossfit på et treningssenter.

## Generell beskrivelse av risikomomenter tilknyttet aktiviteten?

*Hva kan skje?*

Ubetydelige skader, som for eksempel skrubbsår, må påregnes.

Mindre alvorlige skader, som for eksempel overtråkk og i verste fall beinbrudd, kan forekomme.

Svært alvorlige eller betydelige skader forventes ikke dersom aktiviteten gjennomføres etter vanlige standarder og normer. Crossfit regnes dermed ikke som en risiko aktivitet, og det gjennomføres følgelig ikke en detaljert ROS analyse.

*Bør det gjennomføres ROS analyse?* **Nei**

## Spesielle hensyn

*Hvilke krav stilles for at aktiviteten kan gjennomføres?*

Instruktøren må, i henhold til "Sikkerhetsrutiner for Kristen Idrettskontakt", ha kjennskap til og kunne gjennomføre livreddende og skadeforebyggende førstehjelp.

**Det stilles ellers ingen kompetansekrav for å kunne gjennomføre aktiviteten.**

Arrangement / Leir:		Ansvarlig instruktør:	
Dato:		Signatur:	

Risikoanalyseskjema vil aldri kunne dekke alle eventualiteter, men er ment å øke bevisstheten rundt risiko, og i så måte ment å kunne forbygge uønskede hendelser. Skjemaet fylles ut i henhold til det styrende dokumentet "Bruk av risikoanalyser i KRIK". Dette kan lastes ned på [www.krik.no/sikkerhet/](http://www.krik.no/sikkerhet/) -> Sikkerhetsinstruks og skjema.