

Risikoanalyse

Aktivitet:	Selvforvar / Kampsport
------------	------------------------

Generell beskrivelse av aktiviteten

Hvordan er aktiviteten lagt opp?

Aktiviteten innebærer innlæring av ulike kampsportsteknikker. Slag, spark og selvforsvar læres under kontrollerte rammer.

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.

Selvforvar er en risikoaktivitet, men betydelige og alvorlige skader forventes normalt ikke. Grundig opplæring av kvalifisert instruktør er likevel en forutsetning for at aktiviteten kan gjennomføres på en trygg måte. Dersom aktiviteten gjennomføres etter gjeldende normer og standarder er sannsynligheten for betydelige og alvorlige skader svært liten.

Bør det gjennomføres ROS analyse?	Ja
-----------------------------------	----

Hendelse	Sannsynlighet	Konsekvens	Risiko	Tiltak	Sannsynlighet etter tiltak	Risiko etter tiltak	Kommentar
<i>Hva kan skje?</i>	<i>Hvor sannsynlig er det at hendelsen inntreffer?</i>	<i>Hvor alvorlig er det sannsynlig at utfallet av hendelsen kan bli?</i>	<i>Sannsynlighet X Konsekvens</i>	<i>Hvordan kan hendelsen forhindres?</i>	<i>Hvor sannsynlig er det at hendelsen inntreffer etter at det iverksatt tiltak?</i>	<i>Sannsynlighet X Konsekvens</i>	
Slag i ansiktet	3 Mindre sannsynlig	3 Kritisk	9 Akseptabel	Sørge for god opplæring. Unngå å trene på slag direkte mot ansiktet.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Det skal brukes hensiktsmessig beskyttelsesutstyr når det trenes på slag.
Slag mot kroppen	4 Sannsynlig	3 Kritisk	12 Uakseptabel	Slag skal trenes mot puter og ikke direkte mot kroppen.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Dersom det trenes slag uten bruk av puter, skal det kun "markeres" på avstand og det skal ikke være reelle treff.
Spark mot kroppen	4 Sannsynlig	3 Kritisk	12 Uakseptabel	Spark skal trenes mot puter og ikke direkte mot kroppen.	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Dersom det trenes spark uten bruk av puter, skal det kun "markeres" på avstand og det skal ikke være reelle treff.
Benbrudd / Slagskader	2 Lite sannsynlig	3 Kritisk	6 Akseptabel	Det skal brukes hensiktsmessig beskyttelsesutstyr	2 Lite sannsynlig	6 Akseptabel	Instruktør bør ha kjennskap til førstehjelp ved benbrudd og slagskader.

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. Instruktøren bør også kjenne til førstehjelp ved slag- og bruddskader.

Instruktører i KRIK bør være tydelige i sine holdninger rundt kampsport. Kampsport er kun egnet under kontrollerte rammer.

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/ -> Sikkerhetsinstruks og skjema.