

# Risikoanalyse

Aktivitet:

Terrengsykling

## Generell beskrivelse av aktiviteten

*Hvordan er aktiviteten lagt opp?*

Terrengsykling er sykling på stier, grusveier eller i terrenget.

## 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.

Terrengsykling er en ikke en høyrisikoaktivitet, betydelige og alvorlige skader forventes normalt ikke.

Det skal etter gjeldende normer til en hver tid brukes egnet beskyttelsesutstyr (hjelm).

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>	
Hodeskader	3 Mindre sannsynlig	5 Svært farlig	15 Uakseptabel	Det skal brukes hjelm!	2 Lite sannsynlig	10 Akseptabel	Det skal til enhver tid brukes hensiktsmessig beskyttelsesutstyr. Det <b>skal</b> brukes hjelm.
Fall	4 Sannsynlig	3 Kritisk	12 Uakseptabel	Tilpass terrenget til deltakeren, og legg opp til terreng der fall ikke er kritisk.	3 Mindre sannsynlig	9 Akseptabel	
Påkjørsel av bil	2 Lite sannsynlig	5 Svært farlig	10 Akseptabel	Sykles det på vei skal det sykles på riktig side av veien, og maks 2 i bredden.	2 Lite sannsynlig	10 Akseptabel	Vanlige trafikkregler skal følges.
Overtråkk / Benbrudd / Slagskader	2 Lite sannsynlig	3 Kritisk	6 Akseptabel	Det skal brukes hensiktsmessig beskyttelsesutstyr. Farten bør begrenses i teknisk terreng.	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.

Arrangement / Leir:		Ansvarlig instruktør:	
Dato:		Signatur:	

Risikoanalyse-skjema 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.