
Sikkerhetsrutiner for Kristen Idrettskontakt

Disse sikkerhetsrutinene skal bidra til at aktiviteter i regi av Kristen Idrettskontakt (KRIK) blir utført på en god og trygg måte. Dette dokumentet fokuserer hovedsakelig på risikoaktiviteter og består av fem deler:

Del 1: Dokumentasjon av sikkerhetsarbeidet

Del 2: Instruks for risikoaktiviteter

Del 3: Rutiner ved ulykker

Del 4: Sjekkliste for turlleder / hovedinstruktør

Del 5: Aktuelle skjemaer og lister

Dokumentet er sist revidert: 13. november 2017

1. Mål for sikkerhetsarbeidet i Kristen Idrettskontakt (KRIK)

- 1.1. KRIK skal gjennom aktivitetene som drives sørge for et miljø hvor glede, utfordring og fokus på sikkerhet står sentralt.
- 1.2. Alle aktiviteter i regi av KRIK skal gjennomføres på en sikker måte og etter de standarder og normer som gjelder i miljøet ellers. Dette skal sikres gjennom gode rutiner, og kvalifiserte instruktører.
- 1.3. KRIK skal drive et aktivt opplæringsarbeid av egne medlemmer og instruktører for å sikre at høy kompetanse bygges og opprettholdes i organisasjonen.
- 1.4. Sikkerhetsrutinene skal være et praktisk redskap for turledere og instruktører, og skal gjøres så enkle at de er praktisk anvendelige.

2. Organisering og ansvar

- 2.1. Styret er øverste ansvarlige for at all aktivitet i KRIK blir gjennomført på en god måte og i henhold til gjeldene sikkerhetsrutiner.
- 2.2. Den enkelte undergruppeleder eller arrangementssjef har ansvar for at det benyttes turledere/ instruktører med kompetanse i henhold til sikkerhetsrutinene, samt sørge for at turlederer/instruktør blir orientert om disse rutinene. Unntak fra kompetansekravene må avtales spesifikt med sikkerhetskoordinator i hvert tilfelle.
- 2.3. Turlederer/instruktør skal følge instruksene og rutinene gitt i dette dokumentet, samt til enhver tid opptre med aktsomhet.
- 2.4. Sikkerhetskoordinator reviderer rutiner og instruksjoner, og har ansvar for at dette blir formidlet til de ulike delene av organisasjonen. **Del 2, 3, 4 og 5** av dette dokumentet kan endres av sikkerhetskoordinator uten styrevedtak, større endringer skjer i samråd med assisterende generalsekretær og eventuelt undergruppeledere.
- 2.5. Undergrupper som besitter eget utstyr har ansvar for at dette er i forskriftsmessig stand og at det brukes ihht. sikkerhetsrutinene. Undergruppeleder er ansvarlig for dette, men kan delegerer den praktiske gjennomføringen til en utstyrsansvarlig eller sikkerhetsansvarlig for undergruppa.

3. Opplæring og informasjon

- 3.1. Sikkerhetskoordinator sørger for at styret, staben, undergruppeledere, arrangementssjefer o.l. har tilstrekkelig kunnskap om sikkerhetsrutinene og at dette blir formidlet videre nedover i organisasjonen.
- 3.2. I forbindelse med risikoaktivitet skal det opplyses om risikomomenter, krav til erfaring og opplæring, dersom dette ikke er åpenbart for deltakerne.

4. Risikovurdering

- 4.1. For risikoaktiviteter skal det på forhånd gjøres en vurdering av risikomomenter og lages en handlingsplan ut i fra dette. Det skal brukes standard skjema for dette, se www.krik.no/sikkerhet. Undergruppeleder/arrangementssjef er ansvarlig for at det foreligger risikovurdering før hver aktivitet. Den praktiske gjennomføringen kan delegeres videre til turlederer/hovedinstruktør og risikovurderingen skal foreligge i skriftlig utgave.

4.2. For gjentatte aktiviteter kan det utarbeides standard skjemaer, disse må signeres av turleder/hovedinstruktør før hver enkelt tur/arrangement.

5. Oppfølging av uønskede hendelser

5.1. Dersom uhell eller ulykker oppstår skal «Rutiner ved ulykke» følges. Dokumentet ligger vedlagt som del 3 i dette dokumentet.

5.2. Ved ulykker og nestenulykker skal nærmeste leder i KRIK informeres, dvs. undergruppeleder eller arrangementssjef. Denne har ansvar for at de nødvendige opplysningene blir nedskrevet så nøyaktig som mulig i skjema for uønskede hendelser. Skjemaet skal deretter sendes til sikkerhet@krik.no. Informasjonen skal brukes videre i KRIKs arbeide for å forebygge uønskede hendelser samt for innrapportering til myndigheter.

6. Revisjon av sikkerhetsrutiner

6.1. Sikkerhetsrutinene er et veiledende dokument under kontinuerlig utarbeidelse.

6.2. Minst en gang i året skal sikkerhetsrutinene gjennomgås. Sikkerhetskoordinator legger fram et revisjonsforslag for assisterende generalsekretær. Forslaget bør være basert på erfaringer fra brukere av systemet. Dette gjøres normalt på høsten.

6.3. Styrene i undergruppene/arrangementskomiteene oppfordres til å komme med innspill på sikkerhetsrutinene.

7. Viktige lover og forskrifter

- Lov om kontroll med produkter og forbrukertjenester (produktkontrollloven) (1976-06-11)
- Forskrift om systematisk helse- miljø og sikkerhetsarbeid i virksomheter (internkontrollforskriften) (1996-12-06)

8. Praktisk anvendelse av sikkerhetsrutinene

8.1. Undergruppeleder/arrangementssjef skal kjenne til sikkerhetsrutinene, innholdet i disse og de praktiske konsekvensene av disse. All aktuell dokumentasjon og skjemaer ligger på krik.no/sikkerhet.

8.2. For den enkelte turleder/hovedinstruktør er det tilstrekkelig å være kjent med «Sjekkliste for turleder/hovedinstruktør» (del 3) samt instruksene (del 2) og HMS planen som gjelder for aktiviteten som skal gjennomføres. Det er undergruppeleder/arrangementssjef sitt ansvar å videreformidle denne informasjonen.

8.3. Undergruppeleder/arrangementssjef har ansvar for at de turledere/instruktører som brukes innehar den kompetanse/erfaring som er nødvendig for å gjennomføre aktivitetene ihht. instruksene i del 2 av dette dokumentet. Ved tvilstilfeller skal bruk av instruktører/turledere uten formell kompetanse avtales med sikkerhetskoordinator.

8.4. Dersom det allerede foreligger tilfredsstillende sikkerhetsrutiner for en undergruppe eller et arrangement kan disse fremdeles benyttes.

9. Godkjenning

Styret for Kristen Idrettskontakt (KRIK) skal godkjenne dette dokumentet.

- Før tur eller aktivitet skal turlleder/hovedinstruktør gjøre de nødvendige forberedelser for å kunne gjennomføre opplegget ihht. sikkerhetsrutinene, se «Sjekkliste for turlleder/hovedinstruktør».
- Kravet til forberedelser og sikker gjennomføring gjelder også for aktiviteter som ikke er definert spesifikt i denne instruksen. Ved spesielle aktiviteter med en viss risiko må det, der det ikke allerede foreligger, utarbeides en risikoanalyse, se «Sjekkliste for turlleder/hovedinstruktør». Dersom dette er en aktivitet som skal gjentas med jevne mellomrom kan sikkerhetskoordinator utvikle en generell risikoanalyse.
- Turlleder/hovedinstruktør bør til enhver tid medbringe aktuelle telefonnumre i tilfelle uhell eller ulykke. Det kan være legevakt, politi, skipatrolje eller nærmeste leder i KRIK.
- Aktivitetene i KRIK skal gjennomføres i samsvar med gjeldende normer og standarder. Hva som til en hver tid er gjeldende normer og standarder er definert i denne instruksen og i HMS skjema for den enkelte aktivitet. Se del 2.1.
- Instruktører i KRIK skal både ved sin instruksjon og sine holdninger være rollemodeller for deltakeren sett fra et sikkerhetsperspektiv.
- Alt utstyr bør være godkjent i henhold til gjeldende standarder. **Alt sikkerhetsutstyr skal være CE godkjent.**
- Sikkerhetsinstruksjonen skal leses i samsvar med HMS planen for hver enkelt aktivitet.
- De fleste aktiviteter i KRIK setter ikke krav til hvordan aktiviteter gjennomføres og krever ingen spesiell kompetanse hos instruktør. Sikkerhetsinstruksjonen beskriver de aktivitetene som er unntaket.
- **Turlleder/hovedinstruktør for alle aktiviteter i KRIK skal kunne utføre livreddende førstehjelp. Det er utarbeidet et eget kompendie, "Sikkerhet og førstehjelp i KRIK", som ligger tilgjengelig på nettsidene. Det bør til enhver tid medbringes grunnleggende førstehjelpsutstyr.**

Del 2.1: Oversikt over aktiviteter i KRIK

Første kolonne i tabellen under viser aktiviteter som er risikovurdert i KRIK.

Andre kolonne viser om det stilles spesifikke krav til instruktører på aktiviteten. Aktiviteter som ikke finnes i tabellen, må risiko-vurderes av den enkelte instruktør.

Tredje kolonne viser om aktiviteten er beskrevet i sikkerhetsinstruksen. Aktiviteter som ikke stiller spesifikke krav til instruktøren er ikke beskrevet i denne instruksen. For aktiviteter som ikke er beskrevet, vises det til aktuelt HMS skjema for aktiviteten.

Fjerde kolonne viser om aktiviteten har et ferdiglaget HMS skjema. De fleste leir aktiviteter har ferdig utfylte skjemaer. Enkelte aktiviteter har utvidede skjemaer, **Aktiviteter hvor det er utarbeidet en utvidet HMS/risikoanalyse er markert med gul bakgrunn.**

Dersom aktiviteten allerede har et HMS skjema, så finnes dette på KRIK's nettsider, <http://www.krik.no/sikkerhet>.

Dersom det ikke finnes et HMS skjema for aktivitetene må det lages av hver enkelt instruktør, mal finnes på <http://www.krik.no/sikkerhet>.

Dersom det mangler en aktivitet på listen, som burde vært der, gi gjerne beskjed til sikkerhet@krik.no

Aktivitet	Stiller aktiviteten spesielle krav til instruktøren?	Er aktiviteten beskrevet i sikkerhetsinstruksen?	Har aktiviteten eget HMS skjema?
Akrobatikk	√	√	√
Alpint			√
Amerikansk Fotball			√
Badminton			√
Ball and Games			√
Baseball			√
Basseng aktiviteter	√	√	√ (Splash)
Basketball			√
Bob / Skeleton	Aktiviteten arrangeres av Olympiaparken, som dermed har HMS ansvaret		
Bordtennis			√
Brettseiling			√
Brevandring	√	√	√
Bruskassekltring	√	√	√
Cheerleading			√
Crossfit			√
Curling			√
Dans			√
Elvekajakk	√	√	√
Fotball			√
Freerunning			√
Friidrett			√
Friluftsliv	√	√	√
Frisbee			√
Golf			√
Havkajakk	√	√	√
Hip-Hopp			√
Håndball / Beachhåndball			√
Innebandy			√
Ishockey			√

Aktivitet	Stiller aktiviteten spesielle krav til instruktøren?	Er aktiviteten beskrevet i sikkerhetsinstruksen?	Har aktiviteten eget HMS skjema?
Jakt	√	√	
Jibbing			√
Kano	√	√	√
Kiting	√		
Klatring inne	√	√	√
Klatring ute	√	√	√
Kondis			√
KRIK's og SVETT'is			√
Lacrosse			√
Landeveissykling			√
Leirdueskyting	Aktiviteten arrangeres av lokal skytterklubb, som dermed har HMS ansvaret		
Let the game begin			√
Puls			√
Rescue 911			√
Sandvolleyball			√
Selvforsvar			√
Skateboard			√
Skating			√
Ski, alpint i anlegg			√
Ski, langrenn			√
Ski, off-piste	√	√	√
Ski, topptur	√	√	√
Snowboard			√
Surfing	√	√	
Splash	√	√ (bassengaktiviteter)	√
Sportsfoto			√
Streetjazz			√
Surf and Padle	√	√ (surfing og padling)	√
Surfing	√	√	
Telemark			√
Tennis			√
Terrensykling			√
Vannsport	Aktiviteten arrangeres av Nordsjø kabelpark, som dermed har HMS ansvaret		
Villmark			√
Volleyball			√
Watergames	√	√	√
Zumba			√

1. AKTIVITETER SOM IKKE ER OMFATTET AV INSTRUKSEN

- 1.1. Aktiviteter som innebærer et visst risikomoment, men som ikke er spesifikt omtalt, må risiko vurderes på lik linje med aktivitetene under. Dette gjøres i samarbeid mellom turlleder/hovedinstruktør og undergruppa aktiviteten hører inn under.
- 1.2. Aktiviteter som det ikke finnes instruks for må planlegges nøye og gjerne gjennomgås av ansvarlig i den aktuelle undergruppa eller sikkerhetsansvarlig. Ta gjerne i bruk risikoanalysekjema for å vurdere den gjeldende aktiviteten. Ved spørsmål, ta kontakt med sikkerhetskoordinator.

2. AKROBATIKK

- 2.1. Skal det brukes trampet eller trampoline, så skal instruktøren ha sikringskurs for dette

3. BASSENG AKTIVITETER

- 3.1. For aktiviteter i basseng skal det være instruktør med godkjent livredningsprøve tilstede. Eventuelt skal det påses at det aktuelle anlegget stiller med godkjent livredder.

4. BREVANDRING

- 4.1. Ved brekurs følges standarden gitt av Norsk Fjellsportforum måp. instruktørkompetanse, gruppestørrelse og innhold. Instruktører må være godkjent «Breinstruktør 1».
- 4.2. Ved brevandring skal turlleder/hovedinstruktør være godkjent «Breinstruktør 1» eller ha tilsvarende kompetanse gjennom utdanning og erfaring. I hvert taulag bør det være en person med breerfaring.
- 4.3. Hjelm bør brukes i blåis og når det er fare for steinsprang, gjennomslag på snø, isras o.l.
- 4.4. Innbinding, sikring og forflytning skal skje etter gjeldende normer og standarder.
- 4.5. På snødekt bre skal tau benyttes med mindre solide vurderinger og kjennskap til sprekkeforhold foreligger. Det skal uansett medbringes redningsutstyr.
- 4.6. Ved kryssing av bre på ski, kan kravet om at turlleder skal være godkjent "Breinstruktør" avvikes etter avtale med sikkerhetskoordinator. Det skal da kompenseres ved at turlleder har gjennomført grunnkurs bre eller lignene.

5. BRUSKASSEKLATRING

- 5.1. Ved klatring på bruskkasser, eller lignende skal den som sikrer minimum inneha «Brattkort» og ha erfaring fra tilsvarende arrangement. Instruktøren skal sikre at sikring skjer i samsvar med gjeldende normer.
- 5.2. Hjelm skal brukes av klatrer, sikrer og andre som oppholder seg under kassene. Det skal ikke oppholde seg andre personer enn klatrer, sikrer og hjelpemann innenfor en radius av minimum 1,5 ganger maksimal høyde på klatringen

5.3. Sikrer skal til enhver tid holde tauet **svært stramt**, da all aktivitet foregår relativt nær bakken, og et fall potensielt fort blir et bakkefall.

5.4. Det bør til enhver tid være en eller flere hjelpere til å bistå sikrer og klatrer.

5.5. Toppfestet skal være i henhold til krav for toppfester ved klatring innendørs.

6. ELVEKAJAKK

6.1. For padling i elv bør turleder/hovedinstruktør være godkjent «Aktivitetsleder Elv», Rescue 3s SRT eller ha tilsvarende kompetanse gjennom utdanning og erfaring. Det er viktig å kunne vurdere stryk og å utføre redning.

6.2. Det bør være minimum to turledere/instruktører og ikke mer enn 4 deltakere pr. leder.

6.3. Deltakerne må kunne svømme og godkjent flyteutstyr og hjelm skal benyttes. Det bør også brukes våtdrakt.

6.4. I krevende områder hvor det er sannsynlig med velt, skal det være personer på land med kasteline og/eller kajakk/kano tilgjengelig for redning.

6.5. Instruktør skal ha førstehjelpsutstyr (inkludert mobiltelefon) tilgjengelig.

6.6. Instruktørene skal til en hver tid ha kontroll på alle deltakerne, ingen får lov til å padle alene.

6.7. Deltakerne skal kunne komme seg ut av kajakken på egenhånd på en god måte FØR de tas med i stryk

6.8. Instruktører og medinstruktører MÅ vite hvordan de frigjør en person som ikke kommer seg ut av kajakken

7. FRILUFTSLIV

7.1. Ved turer i vinterfjellet må turleder/hovedinstruktør ha nok kompetanse til å ivareta gruppas trygghet i alle situasjoner, samt ha erfaring fra det aktuelle området. Det stilles krav til kompetanse innen skredvurdering, utstyr, orientering og førstehjelp.

7.2. Turleder bør medbringe et minimum av sikkerhetsutstyr.

7.3. Alle deltakere bør minimum ha med snøspade og søkestang. I spesielle tilfeller kan søkestang utelates.

7.4. Det må velges trygge overnattingsplasser og vegvalg.

7.5. Velg tur etter evne – både for turleder og deltakere!

8. HAVKAJAKK

8.1. For padling på hav bør turleder/hovedinstruktør være godkjent «Aktivitetsleder Hav» eller ha tilsvarende kompetanse gjennom utdanning og erfaring.

8.2. Det skal benyttes godkjent utstyr og turledere/instruktører må medbringe hensiktsmessig sikkerhetsutstyr.

8.3. Deltakerne må kunne svømme, samt frigjøre seg fra og entre kajakken etter velt.

8.4. Alle må beherske kameratredning før en forlater skjermet farvann.

8.5. Godkjent flyteutstyr skal benyttes.

8.6. De som padler skal være kledd etter temperaturen i vannet.

9. HAVKAJAKK PÅ FLATVANN

9.1. For padling på flatt vann må turlleder/hovedinstruktør ha erfaring med padling, samt kunne utføre kameratredning på hensiktsmessig måte. En må også kunne utføre livreddende førstehjelp.

9.2. Det skal benyttes godkjent utstyr og turledere/instruktører må medbringe hensiktsmessig sikkerhetsutstyr.

9.3. Alle deltakere skal få en opplæring i kameratredning før en legger ut på tur.

9.4. Deltakerne må kunne svømme, samt frigjøre seg fra og entre kajakken etter velt.

9.5. Godkjent flyteutstyr skal benyttes.

9.6. De som padler skal være kledd etter temperaturen i vannet.

10. JAKT

10.1. Turlleder/hovedinstruktør bør ha god erfaring med jakt.

10.2. Dersom det skal drives opplæring må hovedinstruktør være godkjent for dette.

10.3. Deltakerne må ha godkjent jegerprøve og betalt jegeravgifta.

10.4. Det bør tas en felles gjennomgang på våpenhåndtering, jaktkultur, skuddsektorer osv. før en går på jakt med en gruppe, selv med erfarne jegere.

11. KITTING

Underveis..

12. KLATRING innendørs

12.1. Ved innendørsklatring skal hovedinstruktør minimum være godkjent «Klatreleder Inne» eller ha tilsvarende kompetanse gjennom utdanning og erfaring.

12.2. Ved topptauclatring holder det at den som sikrer har bratt kort.

12.3. Hovedinstruktør har ansvar for at klatring og sikring skjer i samsvar med gjeldende normer, samt i samsvar med den gjeldene klatrehallens retningslinjer.

12.4. Det bør ikke være flere enn 6 deltakere uten «Brattkort» pr instruktør.

13. KLATRING på sportsfelt

- 13.1. Ved kurs i sportsklatring på klippe skal hovedinstruktør være godkjent «Klatreinstruktør Sport» eller «Klatreinstruktør 1».
- 13.2. Ved topptauklating holder det at den som sikrer har bratt kort.
- 13.3. Ved fjellklating skal turleder være godkjent «Klatreinstruktør 1».
- 13.4. Hjelm skal brukes av klatrer, sikrer og andre som oppholder seg under veggen.
- 13.5. Hovedinstruktør har ansvar for at klatring og sikring skjer i samsvar med gjeldende normer.
- 13.6. Ved klatrekurs på klippe bør det ikke være flere enn 6 deltakere uten «Brattkort» pr instruktør. **Det anbefales maks 18 deltakere pr gruppe.**

14. KLATRING på fjell

- 14.1. Ved klatrekurs i fjellet bør det ikke være flere enn 4 deltakere pr instruktør.
- 14.2. Ved fjellklating skal turleder være godkjent «Klatreinstruktør 1».
- 14.3. Hjelm skal brukes av klatrer, sikrer og andre som oppholder seg under veggen.
- 14.4. Ved føring er det opp til den enkelte instruktør å vurdere antall deltakere i forhold til terrenget. Antallet bør ikke overskride antallet anbefalt ved kurs. Ved ren klatring anbefales 2 deltakere pr instruktør.

15. KANO PÅ FLATTVANN

- 15.1. For padling på flatt vann må turleder/hovedinstruktør ha erfaring med padling, samt kunne utføre kameratredning på hensiktsmessig måte. En må også kunne utføre livreddende førstehjelp.
- 15.2. Det skal benyttes godkjent utstyr og turledere/instruktører må medbringe hensiktsmessig sikkerhetsutstyr.
- 15.3. Alle deltakere skal få en opplæring i kameratredning før en legger ut på tur.
- 15.4. Deltakerne må kunne svømme.
- 15.5. Godkjent flyteutstyr skal benyttes, også under øvelser og bading.
- 15.6. De som padler skal være kledd etter temperaturen i vannet.
- 15.7. **Det skal ikke padles på elv.**

16. SKI - TOPPTURER OG HEISBASERT SKIKJØRING UTENFOR PREPARERTE LØYPER

- 16.1. Ved skredkurs følges standarden gitt av Norsk Fjellsportforum i henhold til instruktørkompetanse, gruppestørrelse og innhold. Instruktører må være godkjent «Skredinstruktør 1»
- 16.2. Ved ferdsel i potensielt skredterreng på lagdelt vintersnø (over 30 grader) anbefales det at instruktøren minimum har kompetanse som NF skredinstruktør 1.

- 16.3. Store grupper (over 6 deltakere) bør ikke ferdes i potensielt skredterreng (terreng over 30 grader) på lagdelt vintersnø.
- 16.4. På vårsnø/homogent snødekke kan instruktør (minimum NF skredinstruktør 1 eller tilsvarende) ta med seg flere deltagere enn 6, dersom han/hun vurderer dette som forsvarlig.
- 16.5. Turledere på turer under 30 grader, skal minimum ha grunnkurs skred, ha evne til å gjøre reflekterte og våkne veivalg samt ha erfaring med grupper på tur.
- 16.6. Alle skal være utstyrt med spade, søkestang og sender/mottaker og det bør gis enkel opplæring/repetisjon i bruken av dette i forkant av / på starten av turen.
- 16.7. Turleder skal til en hver tid ha oversikt over alle deltakerne i gruppa. I spesielt uoversiktlig terreng (skogskjøring), skal minst to og to ha ansvar for hverandre.
- 16.8. Det bør alltid brukes hjelm.

17. SURFING

- 17.1. For bølgesurfing med brett bør turleder/hovedinstruktør ha god erfaring med aktiviteter i bølger og ha evne til å vurdere lokale bølge- og strømforhold.
- 17.2. Det skal være minimum en person på land som har oversikt over personene i vannet.

18. WATERGAMES

- 18.1. Ved aktivitet i vann, der instruktøren ikke har livredningsprøve, skal det brukes redningsvest.
- 18.2. Skal det brukes båt, skal instruktøren ha båtførerprøven
- 18.3. Ved bruk av båt til f.eks. vannski bør det til en hver tid være en person i båten med ansvar for å følge med på den som henger etter båten.

1. Ved livstruende skade Iverksett livreddende førstehjelp og ring 1-1-3 / 1-1-2.

2. Varsle ansvarlige i KRIK
 - a. Daglig leder: Erling Ekroll tlf: 97 72 47 71
 - b. Eventuell leirsjef eller undergruppeleder

3. All mediekontakt og varsling av pårørende går via ledelsen. Obs! Pårørendekontakt ved dødsfall er politiet.

4. Ta vare på deltakerne: lytt, se og snakk med!

5. Avhengig av alvorlighet kan det være lurt med debrifing for de som har vært involvert.

6. Forsøk å skrive ned så detaljert som mulig hva som har skjedd og gi til undergruppeleder, leirsjef eller sikkerhetsansvarlig. Som deretter videresender dette til: sikkerhet@krik.no.

Del 4 Sjekkliste for turlleder / hovedinstruktør

Før tur / aktivitet:

- Planlegg godt: sjekk området, utstyr, lag opplegg, ha reserveplaner, tenk sikkerhet.
- Finn instruksen for din aktivitet på <http://www.krik.no/sikkerhet>. Les gjennom, følg den og formidle den videre til medturledere/instruktører.
- Gjør en vurdering av risikoen forbundet med din aktivitet. Finn skjema på <http://www.krik.no/sikkerhet>. Fyll ut, send til undergruppeleder, skriv ut, signer, ta med en kopi og bruk den!

Undervegs:

- Følg den planen du har lagt.
- Følg sikkerhetsinstruksen.
- Vit til enhver tid hvor du er.
- Ha risikovurderingen i bakhodet, evt. i jakkelomma.
- Kos deg og se deltakerne dine!

Etterpå:

- Ta vare på planen, opplegget og skjemaene – så blir det mye lettere neste gang.
- En kjapp evaluering er alltid lurt – noe som ikke funka så bra?
- Gi beskjed til din undergruppeleder/leirsjef eller sikkerhetsansvarlig (sikkerhet@krik.no) om noe burde endres i instruksen eller risikovurderingen.
- Takk for innsatsen!

Del 5: Aktuelle skjemaer og lister

1.0 Sikkerhetsrutiner for Kristen Idrettskontakt

2.0 Bruk av risikoanalyser i KRIK

2.1 Info om sikkerhet på leir

2.1.1 ACTION

2.1.2 konfACTION

2.1.3 ARENA

2.1.4 EXPLORE

2.1.5 Sanitet

2.2 Risikoanalyse mal

2.2.1 Aktiviteter

2.3 Uønskede hendelser

3.0 Diverse Vedlegg

3.1 Førstehjelp og redning

3.2 Maler for kurs med status gjennom Norsk Fjellsportforum

Oppdaterte og gjeldende skjema for sikkerhetsrutiner og risikoanalyser er tilgjengelige på <http://www.krik.no/sikkerhet>.

Andre skjema fås ved å kontakte sikkerhetskoordinator sikkerhet@krik.no.