



Sikker bruk av basishall



Innhold:

- **Del 1 (45 min.)**

- Velkommen til kurs
- HMS i driftsfase
- Kontroll av basishallen
- Ansvar og forsikring: Hvem har ansvar for hva med tanke på sikkerhet: Halleier, klubb, hovedtrener og trener



Innhold forts.:

- **Del 2 (4 x 45 min.)**
- Bruk av apparatene; Enkle momenter inkl. risikovurdering / sjekk / kontroll ved hvert apparat (matte, trampett, trampoline, bøylehest, ringer, hopp, skranke, svingstang, bom)
-
- **Del 3 (45 min.)**
- Opprydning, oppsummering og veien videre



- Del 1:
- 45 min



HMS – Helse, miljø og sikkerhet



- Hvorfor går det galt?
- Det kan pekes på hovedgrupper av ulykkesårsaker, med de viktigste først:
 - Menneskelige feil som følge av mangel på kunnskap eller øvelse
 - Menneskelige feil forårsaket av ytre årsaker som støy, forstyrrelser eller trøtthet
 - Tekniske feil og mangler ved selve anlegget eller utstyret som brukes

For sikker trening i basishall er følgende tiltak sentrale:



- Sørge for at **faste installasjoner** (groper, ribbevegg etc.) blir holdt i god teknisk stand
- Sørge for at alt **løst utstyr** er i forskriftmessig stand
- Sørge for at alle **ansatte og frivillige** har tilstrekkelig opplæring og kunnskaper
- Gi tilstrekkelig **informasjon til brukerne** om hva som kreves av utstyr og kunnskaper
- Holde oppsyn med at **selve treningen** foregår i forsvarlige former
- Systematisk **kartlegge, registrere og følge opp** risikomomenter og uønskede hendelser
- Gjennomføre nødvendige tiltak for å **forebygge**

Kontroll av basishallen:



- **Daglig:**
- Hver dag når hallen åpner bør noen ta en runde i lokalet for å forsikre seg om at alt ser bra ut.
- **Månedlig:**
- De mest utsatte punktene som apparatfester, fjærer i trampetter etc. kontrolleres.
- **Hver tredje måned:**
- Alle apparatfester, kabler, fjærer, kantputer rundt grop, skumklosser i grop (fjerne for utlufting og vask /rengjøring av grop, samt bytte ut skadede klosser) etc. kontrolleres.
- **Årlig:**
- Total gjennomgang av apparatparken (både faste installasjoner og løst utstyr) av leverandør som har levert utstyret (ut fra inngått serviceavtale).

Ansvar og forsikring



- Et utgangspunkt i norsk rett er at enhver er ansvarlig for sikkerheten ved sin egen aktivitet. Gymnastene har altså det fulle ansvaret for sin egen trening.
- For å si det litt enkelt: Halleieren trenger ikke informere om risikoen ved å falle ned etc., men heller om hva som kreves for å trene sikkert. Den som driver en basishall, har likevel et ansvar for å påse at brukerne av anlegget kan ta dette ansvaret. Hvis ikke bør de tilbys kvalifisert opplæring eller veiledning.

Ansvar og forsikring



- Man kan også sette begrensninger for hvem som får lov til å gjøre hva. De har selvsagt også rett til å forvente at selve anlegget og utstyret er i forsvarlig stand.
- Ved ulykker i en basishall vil det kunne bli et spørsmål om skyld. Anleggseier, trener eller driftsansvarlig vil ikke kunne klandres dersom ulykken skyldes handlinger fra gymnastene selv, forutsatt at gymnastene er kompetente til å utføre momentene de skal gjøre.
- Hvis ulykken skyldes mangler ved anlegget, eller klar uaktsomhet fra andre enn gymnasten selv, vil det kunne reises spørsmål om erstatningsansvar

Kontroller: -Manuelle lister

-App for forvaltning, drift, vedlikehold

-Vedlikeholdsavtale med leverandør

INTERNKONTROLLIDRETTSHALLER - UTSTYR I IDRETTSHALL

Eier - Bruker: _____

INTERNKONTROLL GROPHALLER MED LØST SKUM			
ANLEGGETS ADRESSE: _____			
ANLEGGETS EIER: _____			
KONTROLLANSVARLIG: _____			
Kontroll av:	Kontrollpunkt	Godkjent Dato/sign	Ikke godkjent Dato/sign
Hølig skotid: Grop	Lagert presseløst: Spik gropa for fremmedlegemer for bruk. Løfting/løfting av skum for bruk		
	Fjerne grop for skum. Fjerne uønskede komponenter - overflate		
	Kontroll av fuktighet i grop, ved oppdagelse av fukt, utfylling av skader		
	Vask av vegger og gulv		
GROP	Kontroll av luftsystem, ved mangler skal disse utbedres før utfylling av skum og tryk		
	Kontroll av ventilasjon i grop og kontrollere at disse er frie for skader		
	Kontroll av dreining og at det er fjer dreining, ved mangler skal disse utbedres		
	Kontroll av festet til turnpinner, objekter eller skader. Fjerne skader. Leses fester stammer		
	Skum av grop for innføring av heldekkende madrass, liggende på paller for å unngå fuktutløp		
SKUM	Løfting av skum (i 30 ° C i to døgn)		
	Spesid: Skum skal må ved sammenhenging ha en skarp kantstand og vannbestand ved oppfør av press glatte og en oppnelelige form. Skum som ikke holder mål skal skiftes		
	Regulering skum: Fjerne skum ved full oppvaskning eller ved utgang i luft og vann		
	Skum må skiftes når en med felle slag mot kant underlag skader opp		
	Kontroll av luft av skum etter løfting. Skum som lukter dårlig eller lufting skal skiftes da dette indikerer dårlig kvalitet, eller at den har vært utsatt for fuktighet		
	Ved for langt skum skal det utføres med nytt skum, arbeidet utført på skum 20g skum		
Skader som avdekkes skal utbedres umiddelbart, og ved skader eller mangler hvor driftsansvarlig ikke er komponent til selv å utbedre skaden, må disse utbedres av fagfolk. Ved noe form for tvil, ta kontakt med fagfolk			
I tillegg til den årlige kontroll må det foretas daglige visuelle kontroller av grop, matter, klatr mårliggende gjerde netter for vask av lokalt som blir brukt under trening			

INTERNKONTROLLIDRETTSHALLER - UTSTYR I IDRETTSHALL

Eier - Bruker: _____

INTERNKONTROLL GROPHALLER MED HEVBAR - HELEDEKKENDE MEDSLAGSMATTE			
ANLEGGETS ADRESSE: _____			
ANLEGGETS EIER: _____			
KONTROLLANSVARLIG: _____			
Kontroll av:	Kontrollpunkt	Godkjent Dato/sign	Ikke godkjent Dato/sign
Heledekkende nedslagsmatte	Kontroll av overflatestruktur fri for skader. Renses min 1 gang per år		
	Kontroll av ventilasjon i nedslagsmatte		
Hetsanordning	Kontroll av wire er fri for skader, rust og at alle komponenter er fritt		
	Kontroll av utredning ved bruk av skredder. Tilstede skader skal 100% av opplyst gjenstrø		
Wirefri	Kontroll av fester og konstruksjon for løst av madrass er uten skader		
	Senking av alle snarepunkt både for wirefri og sikkerhet eller trykksensitiv, berøringer hvor det ikke er snarepunkt tilbys fott		
Sikkerhet	Kontroll av bærer, testanordninger		
Hydraulikk	Kontroll av alle bevegelige deler er fri for skader		
Trampoline under madrass	Kontroll av evt. skitt ut latter fjernes		
Elektrisk anlegg for inn	Kontroll av duk et dørne er helt og fri for skader		
Grop i grav	Personer anlegg, senkinger kontrolleres for skader og løse kontakter		
	Rengjøring og vask av gulv og vegger i grop		
Skader som avdekkes skal utbedres umiddelbart, og ved skader eller mangler hvor driftsansvarlig ikke er komponent til selv å utbedre skaden, må disse utbedres av fagfolk. Ved noe form for tvil, ta kontakt med fagfolk			
I tillegg til den årlige kontroll må det foretas daglige visuelle kontroller av grop, matter, klatr mårliggende gjerde netter for vask av lokalt som blir brukt under trening			

15:09

4G 95%

< 26279.836833

Detaljer

Dokumenter

Samtale

Norges Gymnastikk- og Turnforbund - Demo turnhall

Tumbling - månedskontroll

Beskrivelse

Kontroller av:

- Overtrekk er uten skader
- Matter er hele og uten skader
- Fiberstenger og oppheng er fri for skader og brudd
- Sidevanger er uten skader

Prioritet

normal

Startdato

2023-11-01

Utføres innen

2023-11-07

Gjentas

Månedlig

Ansvarlig

Norges Gymnastikk og Turnforbund

Utførende

FDV-huset AS

Tilknytninger

System

Aktiviteter

Avvik

Timer

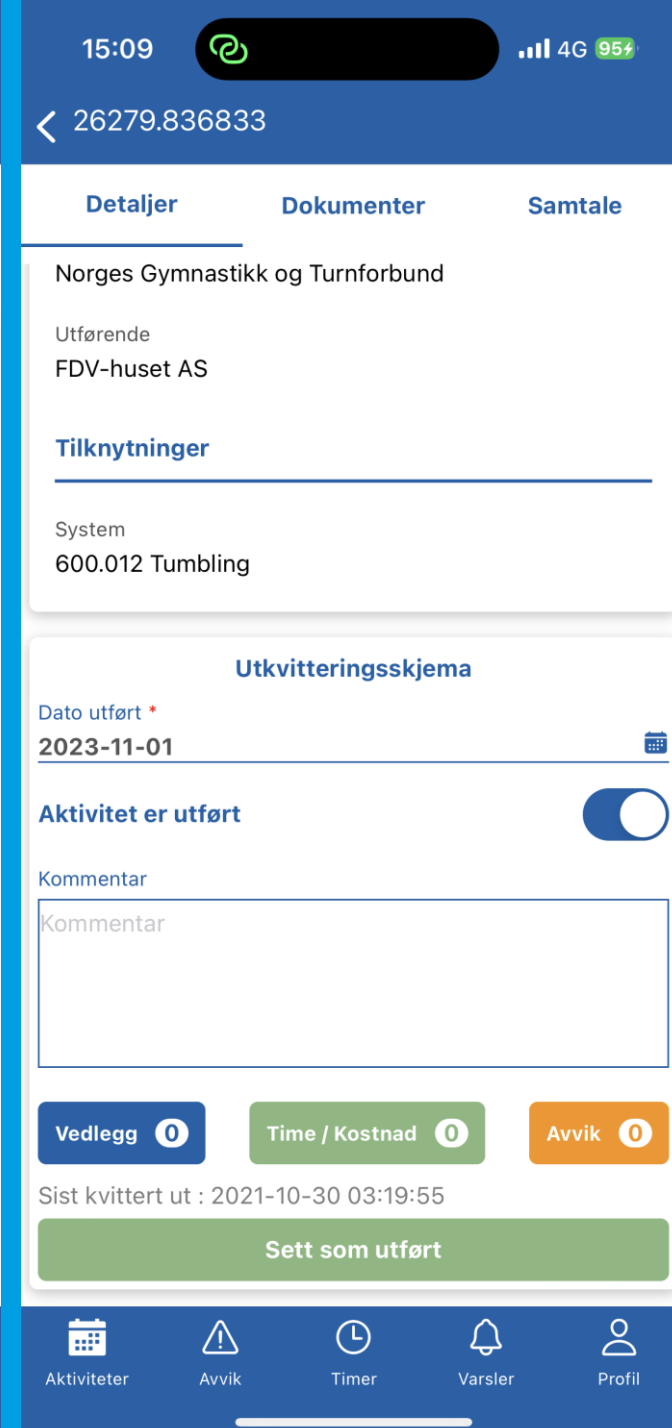
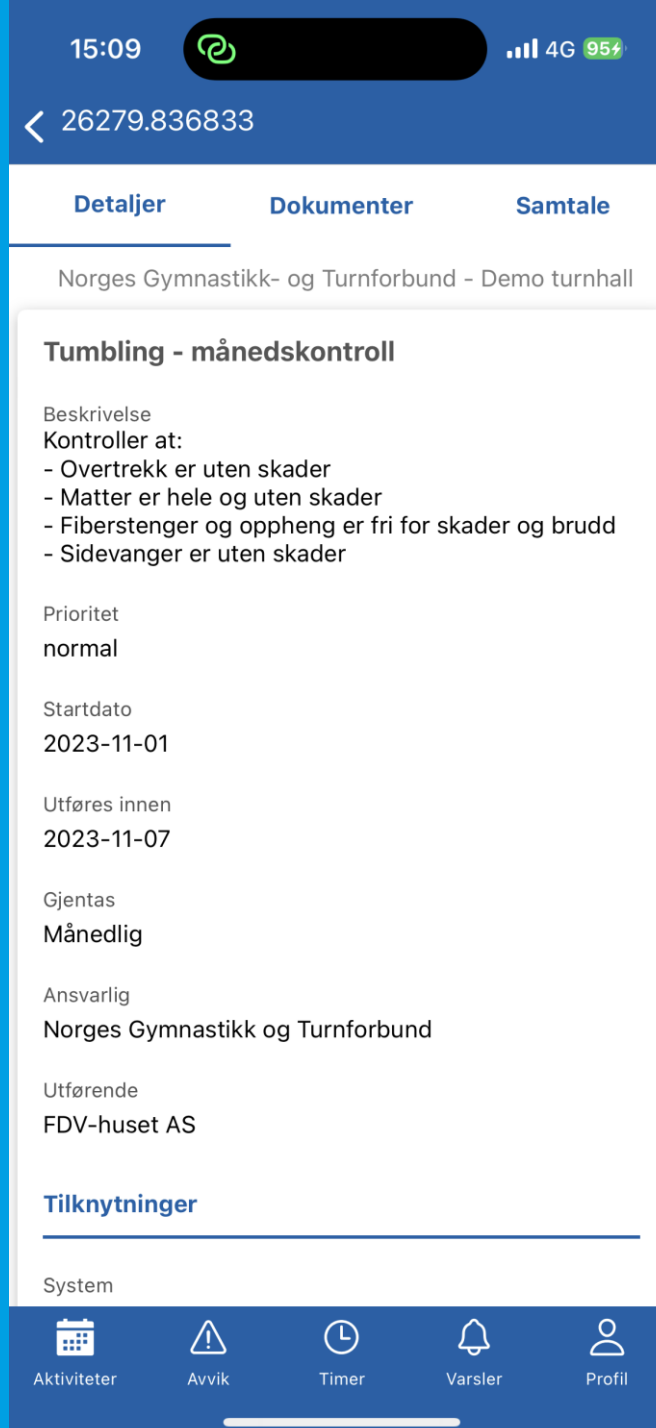
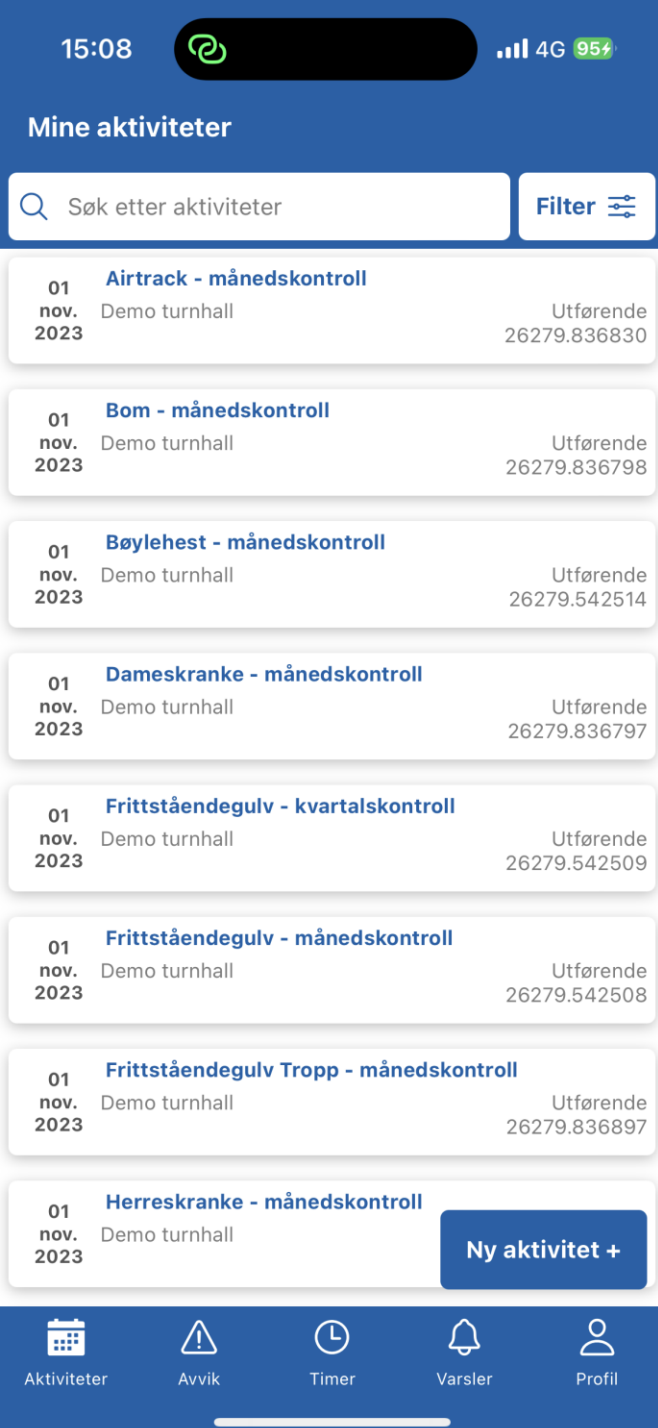
Varsler

Profil



NGTF

Norges Gymnastikk- og Turnforbund



Kvitter ut
kontroller i
app på
mobil





Meld avvik
også
utenom
kontrollene

15:11 4G 96%

< Nytt avvik

Kunde *
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Bygg *
Demo turnhall

Send avvik til *
FDV-huset AS (Driftsleder)

Beskriv avviket *
Avviksbeskrivelse

Dokumenter 0

Send avvik

Aktiviteter Avvik Timer Varsler Profil

15:10 4G 96%

Mine avvik

Søk etter avvik Filter

30 okt. 2021 **Bom - månedskontroll** Demo turnhall Ubehandlet

30 okt. 2021 **Tumbling - månedskontroll** Demo turnhall Ubehandlet

Nytt avvik+

Aktiviteter Avvik Timer Varsler Profil

Alle avvik samles på et sted for behandling

 **FAMAC**

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Ubehandlet 3

Under behandling 0

På vent 0

Lukket

Forkastet

Avviksrapporter

Avviksbehandling > Ubehandlet

Velg filtre

Fra dato Til dato Alle avvik Typer Norges Idrettshøgskole - Turnhall Avviksbehandler Nullstill filter

Søk

Avvik 7	Bygruppe	Bygg	Meldt av	Meldt den	Ubehandlet siden	
Skilting hjertestarter	1 Testbygg	Norges Idrettshøgskole - Turnhall		2019-10-31 09:40		Handling
Instrukser oppholde seg i turnhall	1 Testbygg	Norges Idrettshøgskole - Turnhall		2019-10-31 09:40		Handling
Førstehjelpsskrin	1 Testbygg	Norges Idrettshøgskole - Turnhall		2019-10-31 09:39		Handling
Ukeskontroll - Landingsgrop	1 Testbygg	Norges Idrettshøgskole - Turnhall		2019-10-31 08:13		Handling
Ukeskontroll - Ringstativ	1 Testbygg	Norges Idrettshøgskole - Turnhall		2019-10-31 08:06		Handling
Ukeskontroll - Stortrampoline	1 Testbygg	Norges Idrettshøgskole - Turnhall		2019-10-31 08:00		Handling
		Norges				

Kundestøtte

- Del 2:
- 4 x45 min



- Bruk av apparatene; Enkle momenter inkl. risikovurdering / sjekk / kontroll ved hvert apparat

- Trampett
- Trampoline
- Matte/airtrack/tumbling
- Bøylehest
- Ringer
- Hopp
- Skranke
- svingstang, bom)



Kontroll:

Fjærer fri for utstrekking

Justeringsmekanismer fungerer og inneholder alle deler og er fri for skader

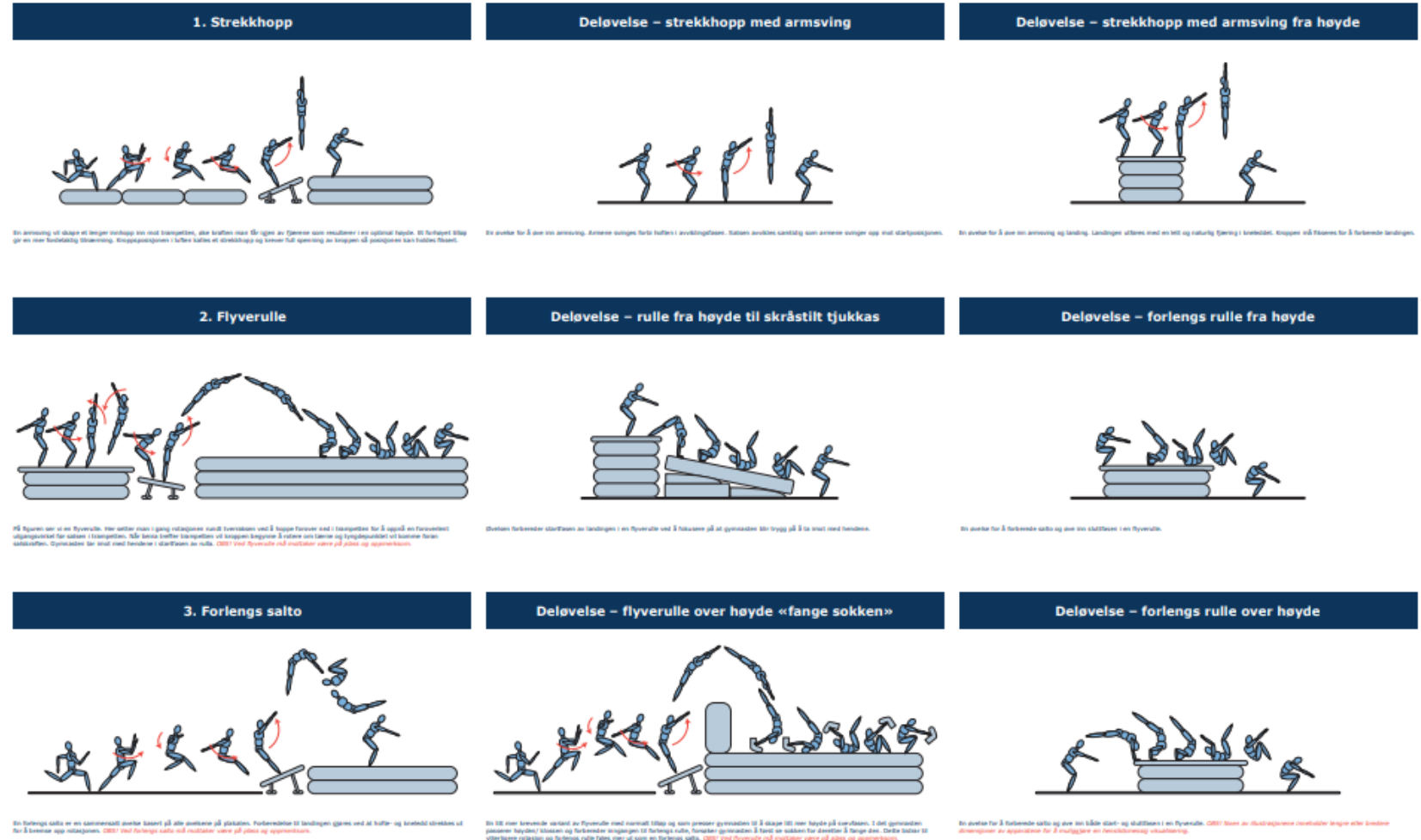
Beskyttelsesputer rundt trampett er intakt og fri for skader

Risiko:

Tilrettelegging mellom trampett og landingsmatter (unngå mellomrom)

Sikring

Riktig oppbygning ut fra nivå



Kontroll:

Fjærer fri for utstrekking

Justeringsmekanismer fungerer
og inneholder alle deler og er
fri for skader

Beskyttelsesputer rundt trampett
er inntakt og fri for skader

Risiko:

Tilrettelegging mellom
trampett og landingsmatter
(unngå mellomrom)

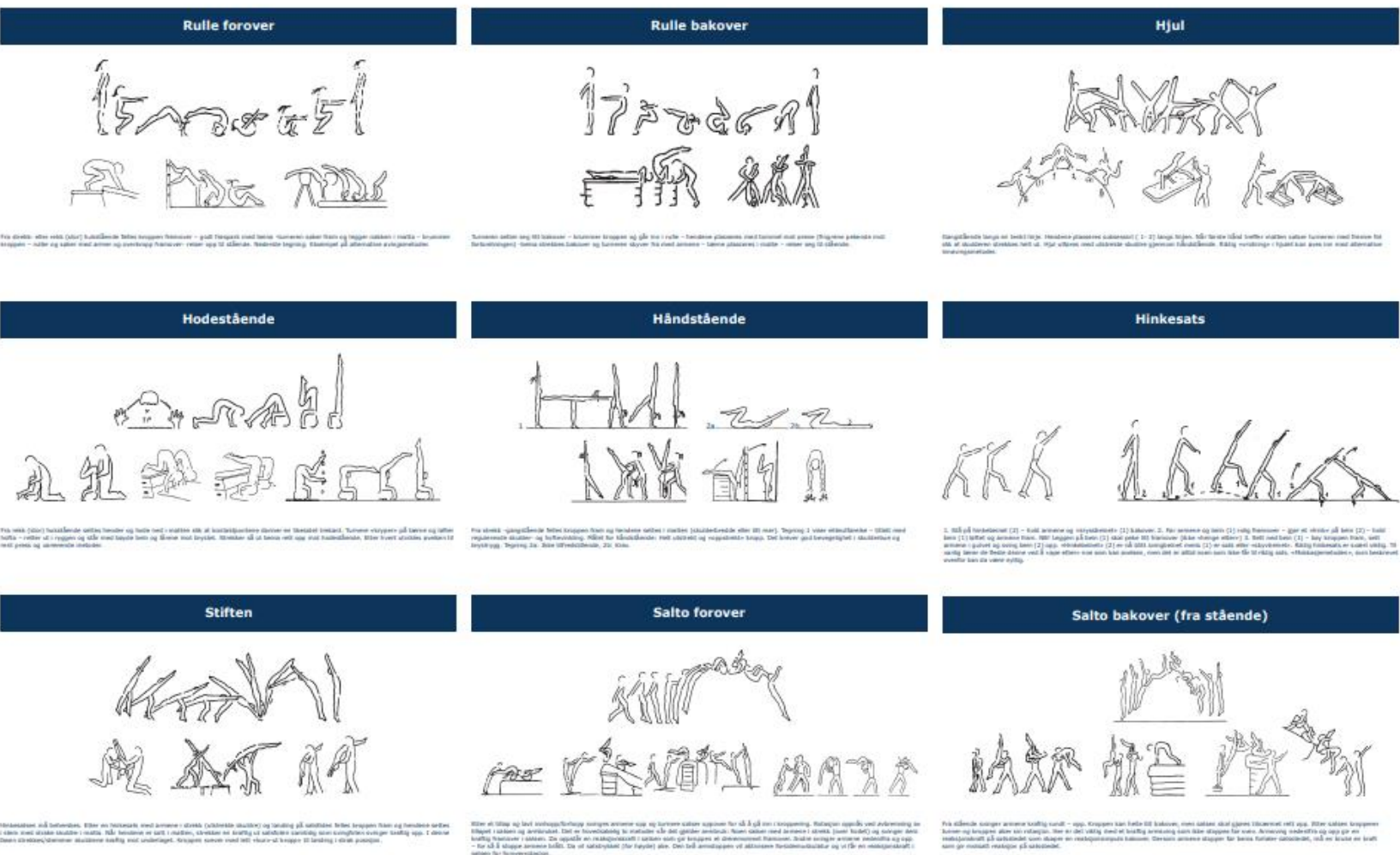
Sikring

Riktig oppbygning ut fra nivå

Trampoline Øvelser kommer!



- Overtrekk er uten skader
- Matter er hele og uten skader
- Fiberstenger og oppheng er fri for skader og brudd
- Sidevanger er uten skader



Kontroll:Risiko:

Motstøtt (motvendt støtt) på hesten



Trykkløserfaringer og huftring av gres. La kroppen pendle fra side til side. Kjenn på trykkløserfaring av skuldrene. Det skal pendle motstøtt av beina. Påfø hendene når trykkløser ligger på motstøtt arm. Øret skal gir dykke i arm/skulderyrke. Krum overføring for å holde kroppen opp.

Bøylehesten brukt som styrkeapparat



Fra motvendtstøtt – løft bein og knytt – høy bein og for dem mellom kroppen til motvendt støtt eller overstøtt. Løftes fra og tilbake.

Fra motvendt- eller fravendt støtt



Pendle kroppen fra side til side med høy beinløft. Trykkløserfaring til motstøtt side. Beige bein skal være med i pendlingen.

Frampendling og tilbakependling



Fra motvendt støtt pendler kroppen fra side til side. Hatten holdes dikt. «Overtrykkløserfaring/frampendlingen: Beinet skal ikke vekkelse over henden, men hufte skal løftes og vides side til beinet foran til opp til mellom kroppen. Hufte bein foran gress. Beige bein skal være med i pendlingen. Tilbakependlingen: Beige bein «eller» ut til dikt hufte. Viden ryggen på armen på «motstøtt side av tilbakependlingen».

Halvsaks



Fra oppstøtt svanger kroppen til side. Frie bein beinløft tilbake over henden – til motstøtt.

Motvendtsaks



Fra opppendling krysser bein over henden. Øverste bein løftes, hufte strekes og vides side til øverste bein pendler fra over henden. Løsnende bein pendler tilbake over henden. Etter en frampendling av et bein kan en gjøre gjentakende motvendtsaks rytmisk.

Mottaker/hjelper



Mottaker/hjelper kan stå bak henden og taftshuden turneren står at kan sette kan over på bevegelse.

Ridesitt på en bøyle - Fartsposisjon



Fra stående på et bein kan turneren bruke vekt beinløft beinet og gi fart. En fra øving av å hufte fartsposisjon ved å svange mellom posisjonen. Bein viden kutt i vengsel. Fra denne posisjonen gir fart til frampendling øvingen.

Tren på å gi fart



En kan trenne på å gi fart og løp over på henden. En kan rydd vengsel og legge hufte på enden av henden. Posisjonen kan være utgangspunkt (til beinløft) for armer mellom kroppen og øverste over enden på henden. Trykkløser vider beinløft armering over enden og beinløft armering mellom kroppen.

Kontroll:

Risiko:

BASISØVELSER

Hopp

Tilløp



Part av energi. Oppsettet må brukes til å løse opp energi. For å kunne hoppe høyt, trengt og for å løse opp energien for å løse opp energi som kan brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Styrking av ankler



Hoppet er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Sattstrening



Ungdommer har ofte problemer med å hoppe og på bakgrunn av dette. Derfor er det viktig å ha en god styrke og en god styrke. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

«Mellomhopp»



I mellomhoppet skal en ikke løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Høyere og lengre innhopp



For å kunne hoppe og løse opp energi, skal en ikke løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

«Mellomhopp» med strake bein



Det er viktig å ha en god styrke og en god styrke. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Vinkel-hodestående



Prosjektet er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Hodestift



Det er viktig å ha en god styrke og en god styrke. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Overslag



Det er viktig å ha en god styrke og en god styrke. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi. Dette er en del av energien som brukes til å løse opp energi.

Risiko:

[illegible]

Kontroll:

Risiko:

Dameskranke Øvelser kommer



Kontroll:

Risiko:

**Bom
Øvelser mangler**



Risiko:

[illegible]

- Del 3:
- 45 min



Oppsummering:

- Spørsmål
- Veien videre

