

Sikkerhet for friidrettsarrangementer – mer enn bare sperrebånd og startrevolver

Friidrett handler om presisjon, kraft og fart – men også om trygghet. Sikkerheten på arenaen, i gatene eller terrenget må ivaretas både under øvelsene og i møte med uforutsette hendelser. Som arrangører, funksjonærer og klubber har vi et ansvar for å tenke helhetlig – fra spydets bane, trafikale utfordringer til beredskap ved strømbrudd eller alvorlige skader.

Øvelsesspesifikk sikkerhet

Noen øvelser krever særskilt oppmerksomhet:

- **Kastøvelser (spyd, diskos, slegge):** Krever fysisk avsperring, tydelig varsling og kontrollert inngang til kastsektoren.
- **Stafetter og sprint:** Risiko for kollisjoner og fall – god organisering av vekslingsfelt og medisinsk beredskap er viktig.
- **Hoppøvelser:** Sikring av tilløpsbaner og landingsområder, samt kontroll av utstyr som stav og matte.
- **Løp utenfor bane:** Utarbeide trafikksperreplaner i samråd med Kommune og Politi.
- **Løp i terreng:** Avklare løype trase med kommune /grunneiere og evt Politiet dersom traseen går ut i trafikalt område.

Både funksjonærer og deltakere bør bli informert i forkant av arrangementet om at det er en plan for sikkerheten til gjennomføringen av arrangementet.

Beredskap ved uønskede hendelser

Utover sportslig risiko må vi også være forberedt på:

- **Medisinske nødsituasjoner- ulykker, sykdom**
- **Værhendelser (lyn, styrtregn og ekstrem varme)**
- **Tekniske feil (strømbrudd, tidtakersvikt)**
- **Publikumsrelaterte hendelser (trengsel, fall, vold)**

Utstyr som bør være på plass

- Minimum: Førstehjelpkoffert, bandasjer, oksygen (ved behov), hjertestarter (AED) lett tilgjengelig.
- Middels/stort: Båre eller transportutstyr, nakkekrage, splinter, ambulanseutstyr, sanitetstelt.
- Teknisk: Ladeplass for AED, reserveløsninger for strøm til medisinsk utstyr.

Veiledning til plan for helse ved arrangementer:

NIFs veileder «Veileder for medisinsk beredskap ved idrettsarrangementer» – kapittel 5 «Krav til medisinsk utstyr og ressurser». Her står krav og anbefalinger om tilgjengelig AED og at utstyret skal være funksjonelt og tilpasset arrangementets behov; dokumentet inneholder også mal for sanitetsplan som bør beskrive ansvar for utstyr og batterier.

[47_18_nif_veileder_medisinsk-beredskap-ved-idrettsarrangementer.pdf](#)

Andre dokumenter med råd og tips for god planlegning:

- Legeforeningens/NIMF-veileder «Skal du være stevnelege?» / «Stevnelege» (NIMF): Har en tydelig utstyrliste og anbefalinger for stevneleges ansvar, inkl. krav om at medisinsk utstyr er driftssikkert og at arrangør/medisinsk ansvarlig avklarer tilgang til nødvendige ressurser (batterier/ladeløsninger/backup).
- Forskrift om elektriske lavspenningsanlegg (FEL): gir generelle krav til elektriske installasjoner og stiller krav til at installasjoner for kritiske funksjoner følger sikre løsninger; dette er relevant ved vurdering av strømforsyning til medisinsk utstyr på midlertidige arrangementer
- NEK 400 / NEK 400-7-710 (elektriske installasjoner i medisinske områder): beskriver krav og klassifisering for elektriske installasjoner i områder hvor medisinsk utstyr brukes, og viser hvilke sikkerhets- og reservestromstiltak som gjelder for medisinske formål — nyttig ved vurdering av ladeløsninger/backup for AED ved større arrangementer.
- «Arrangøren skal sikre at AED er tilgjengelig, operativ og med tilstrekkelig lading/ reservebatterier under hele arrangementet (jf. NIF, kap. 5). Stevnelege/medisinsk ansvarlig skal bekrefte utstyrets funksjon og ansvar for ladeordning ved oppmøte (jf. NIMF/Legeforeningen). For større eller permanente medisinske poster skal elektriske installasjoner og reservestrom planlegges i tråd med FEL og NEK 400 (særlig NEK 400-7-710).»

Forslag til sjekkliste for bestilling og koordinering av medisinsk beredskap ved stevner:

Før bestilling

- Vurder behovet: Estimer deltakerantall, øvelsestyper (kast, hopp, sprint), publikumsstørrelse og avstand til ambulanse/legevakt.
- Bestem nivå: Lite (førstehjelpsvakt + AED), Middels (førstehjelp + paramedic/ambulanse på tilkalling), Stort (stevnelege + medisinsk team + ambulanse til stede).
- Sett budsjett: Avklar midler fra klubb/arrangement og evt. krav fra arrangørsted.

Hvem bestiller og når

- Ansvarlig for bestilling: Navn og rolle (f.eks. stevneleder eller arrangementsansvarlig).
- Når bestille:
- Stort arrangement: 6–8 uker før.
- Middels: 3–4 uker før.
- Lite: 7–14 dager før.

Alternativ kontakt: Lokalt legevakt/ambulansetjeneste, privat sanitetsleverandør, frivillige med dokumentert kompetanse.

Opplysninger som må sendes ved bestilling

- Arrangementsdetaljer: Navn på stevne, arrangør, sted, dato, start/slutt-tidspunkt.
- Estimert antall: Deltakere, støtteapparat og publikum.
- Risikooversikt: Hvilke øvelser, særlig risikofylte elementer (spyd, slegge, stav).
- Ønsket tjeneste: Stevnelege / ambulanse / førstehjelpsvakt / AED-tilstedeværelse.
- Oppmøtetid og sted: Møtested, parkeringsmulighet for ambulanse, adgang til arena.
- Kontaktperson på stedet: Navn, mobilnummer og rolle (stevneleder).
- Kommunikasjon: Hvilke radiosystemer eller telefoner som brukes; frekvenser eller kanaler hvis aktuelle.
- Faktura og betaling: Fakturaadresse, organisasjonsnummer, kontakt for regnskap.

Utstyr som må være på plass

- Minimum: Førstehjelpkoffert, bandasjer, oksygen (ved behov), hjertestarter (AED) lett tilgjengelig.
- Middels/stort: Båre eller transportutstyr, nakkekrage, splinter, ambulanseutstyr, sanitetstelt.
- Teknisk: Ladeplass for AED, reserveløsninger for strøm til medisinsk utstyr.

Logistikk ved ankomst

- Oppmøteprotokoll: Bekreft oppmøte med navneliste og klokkeslett.
- Parkerings- og adgangsinfo: Clear rute for ambulanse, kort vei til inn-/utgang.
- Plassering: Marker tydelig førstehjelpspost/sanitetssted på arena og i program.
- Briefing: 10–15 min briefing mellom stevneleder, medisinsk ansvarlig og vakter med gjennomgang av ansvarsfordeling, kommunikasjonskjede og evakueringsrute.
- Sambandstest: Test radio/telefon mellom medisinsk personell og stevneleder.

Under stevnet — drift og kommunikasjon

- Varslingsrutine: Klar og enkel prosedyre for å melde skade (hvem varsles, hvordan).
- Ambulansetilgang: Hold rute fri for rask utrykning.
- Loggføring: Dokumenter alle hendelser med tid, tiltak og hvem som var involvert.
- Hvor er AED: Synlig skilt og informasjon til speaker og funksjonærer.

Avslutning og etterarbeid

- Handover: Ved overlevering til ambulanse/lege, dokumenter tid og tiltak.
- Rapport: Be om skriftlig hendelsesrapport fra medisinsk personell ved behov.
- Faktura: Kontroller faktura mot bestilling; arkiver for revisjon.
- Evaluering: Kort debrief med medisinsk ansvarlig — hva fungerte, hva bør endres.
- Oppdater plan: Inkluder læringspunkter i neste ROS og sanitetsplan.

Hurtigkontaktkort (kopier og fyll ut)

- Stevneleder: Navn / Mobil / E-post
- Medisinsk kontakt: Navn / Mobil / Oppmøtetid
- Ambulanse/legevakt: Telefonnummer
- Parkering ambulanse: Beskrivelse / Kartreferanse
- AED-plassering: Sted på arena

Risiko- og sårbarhetsanalyse (ROS) – idrettens beredskapskompass

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) anbefaler ROS-analyser som grunnlag for trygghetsfremmende arbeid. I idrettssammenheng betyr dette:

Identifisere risikoer: Hva kan gå galt under et stevne? Hvilke verdier står på spill?

Vurdere sannsynlighet og konsekvens: Hvor sannsynlig er det at en hendelse inntreffer, og hvor alvorlig vil den være?

Tiltak: Hva kan vi gjøre for å redusere risikoen – og hvordan håndterer vi hendelsen hvis den oppstår?

ROS-analysen bør inkludere både sportslige og organisatoriske forhold, og bør utarbeides i samarbeid med lokale myndigheter, politi og helsevesen.

Størrelsen på arrangementet – dvs antall personer som er til stede på arrangementet vil være avgjørende for hvor mye involvering av for eksempel brann og politiet det er behov for. Helse ved for eksempel legevakt bør være orientert om at det er et arrangement da det ikke er usannsynlig at utøvere kan bli skadet.

Ved mindre arrangementer kan det enkelt sendes en mail til lokale legevakter og politi som en headsup. Det gir redningsetatene en mulighet til selv å vurdere om det kreves mere planlegning for deres tjenesteutsetting i det aktuelle tidspunktet eller ikke.

Samfunnssikkerhet og ansvar

Staten har gjennom DSB og Justis- og beredskapsdepartementet utarbeidet veiledere for samfunnssikkerhet i kommunal planlegging. Selv om friidrettsarrangementer ofte er midlertidige arrangementer, bør arrangører bruke disse prinsippene:

Tverrsektorielt samarbeid: involver nødetater, kommune og arenaansvarlige.

Dokumentasjon og etterprøvbarehet: ROS-analysen skal være skriftlig og tilgjengelig for relevante aktører.

Lokal tilpasning: Ta hensyn til stedlige forhold – vær, infrastruktur og publikumsprofil.