



Internkontroll og ROS

Eidfjord Treningscenter



Dette dokumentet danna grunnlaget for den systematiske HMS-oppfølginga av Eidfjord Treningscenter. Formålet er å sikre eit trygt og triveleg treningsmiljø for brukarar, og ivareta kommunen sine verdier og utstyr på eit ubetjent senter

1. Organisering og ansvar

- **Eidfjord kommune:** Overordna ansvar for at internkontrollen vert følgd opp, og at lover og forskrifter vert overhalda.
- **Driftsansvarleg (KNB):** Ansvarleg for den daglege oppfølginga, herunder kontrollrutinar av utstyr, handtering av avvik og kontakt med tenestetorget.
- **Kommunalt reinhald:** Ansvarleg for det daglege/regelmessige manuelle reinhaldet i lokalet
- **Superbrukar:** Ansvar for jamleg tilsyn, reinhald av utstyr og rettleiing av brukarar
- **Brukarane:** Ansvarlege for å følgja retningslinene for senteret, rydda etter seg, tørka av utstyr og melda frå om skadar eller manglar.

2. Reinhold og hygiene

God hygiene hindrar smittespreiing og tek vare på overflatene på apparata.

- **Kommunalt reinhald:** Utfører vask av golv, tømning av søppel og reinhald av garderobar/toalett etter fastsett plan. Har jamleg tømning av robotstøvsugar og påfylling av vatn
- **Superbrukar:** Vaskar over utstyr kvar veke
- **Robotstøvsugar:** Går over golva i treningscenteret kvar natt for å fjerne støv og laust rusk
- **Brukaren si plikt:** Brukarane skal vaska av kontaktflater på apparat, benkar og handtak etter bruk. Desinfeksjonsmiddel og papir skal vera lett tilgjengeleg i stasjonar rundt om i rommet. Det er absolutt forbode med utesko i treningslokalet.

3. Førstehjelp og beredskap

Sidan senteret er ubetjent, skal naudsynt førstehjelpsutstyr vere lett tilgjengeleg og tydeleg merka.

- **Førstehjelpsskrin:** Førstehjelpsskrin for treningscenteret heng på vegg i gangen. Driftsansvarleg sjekkar innhaldet kvar månad og etterfyller ved behov.
- **Hjartestartar (AED):** Næraste hjartestartar heng utandørs på vegg til skulen (Skulevegen 4, 5783 Eidfjord) og vender mot ballbingen. Kart til hjartestartar finn du i gangen ved førstehjelpsskrin.
- **Nødnummer:** Plakat med naudnummer (113, 112, 110) og nøyaktig adresse for senteret heng synleg ved inngangen

5. Drifts- og vedlikehaldsrutinar for treningsutstyr

Senteret har ei blanding av eksisterande utstyr og heilt nytt utstyr. Det skal førast logg over alle kontrollar.

Dagleg sjekk

- **Brukarane** har plikt til å melda frå om skadar eller manglar med ein gong.
 - Telefonnummer til kommunen (53 67 35 00 kvardagar kl. 09-15) og e-post (postmottak@eidfjord.kommune.no) er informert på Infoskjermen Go.

Rutinemessig kontroll

- **Superbrukar (visuell kontroll):**
 - Sjekka at alle manualar og lause vektorer ligg på plass i manualstativet.
 - Visuell kontroll for flising og slitasje av vaierar og trinser på magasinapparat og kabelkryss
 - Melda inn evt. vedlikehaldsbehov til driftsansvarleg
- **Reinhold**
 - sjekkar at robotstøvsugaren fungerer og er tømd

Årleg hovudservice

- **Fitness Brands** (leverandør) gjennomfører hovudservice på dei mekaniske og elektriske apparata, med hovudvekt på tredemøller og kabelmaskinar.
 - Ettersjå elektriske kablar på kondisjonsutstyret (Integrity+ tredemøller, Sportsmaster trappemølle og Concept2 romaskin).
 - Sjekka og etterstramma boltar på justerbare benkar (Multi adjustable bench, Arm curl benk).
 - Smørja glideforskalingar og føringstenger etter behov (bruk godkjend silikonspray/olje).

4. Opplæring i utstyr på treningssenteret

- **Instruksjonskurs:** Eidfjord kommune tilbyr instruksjonskurs til ulike brukargrupper gjennom folkehelseiltak, desse vert annonsert i kommunen sine kanalar
- **Sertifisering av ungdom:** Eidfjordkommune tilbyr setifiseringskurs for ungdom 15 – 18 år som må vera gjennomført for å kunna kjøpa treningskot
- **Superbrukar:** Når superbrukar har på seg t-skjorte som står «Spør meg» på ryggen kan hen spørjast om rettleiing i dei ulike apparata
- **Brukar:** Dei nyaste apparata har ein QR kode som viser deg innstilling og korleis du skal trena med dei. Ein del av dei andre apparata har bildebeskrivelse av korleis det skal nyttast

5. Gruppetreningsrommet – Særskilde rutinar

- **Tilgang:** Berre godkjende trenarar og instruktørar kan bestille og opna gruppetreningsrommet. Dei brukar fysiske adgangskort, ikkje X-lock.
- **Bestilling:** Godkjende intruktørar med tilgang kan sjølv laga kalenderhending og invitera gruppetreningsrommet for å setja opp treningar med kort tidsfrist. For treningar lenger fram i tid eller med frekvens må du kontakta Eidfjord kommune
- **Kalender:** All bruk skal på førehand vera godkjend og synleg i kalenderen på *Infoskjermen Go* (Eidfjordtrening)
- **Ansvar under organisert trening:** Instruktøren/trenaren har HMS-ansvaret for gruppa under økta. Dette inkluderer å sjå til at utstyr vert brukt rett, og at rommet vert rydda og forlata i god stand.
- **Utstyr:** Utstyr som er lagra i gruppetreningsrommet er ikkje Eidfjord kommune sitt. Eigar av utstyret har ansvar for tilsyn og service på dette.

6. Avvikshandtering

Når eit avvik vert oppdaga (t.d. eit apparat er øydelagt):

1. **Sperring av utstyr:** Det defekte apparatet skal straks merkast med «UTE AV DRIFT – IKKJE BRUK» og fysisk sperrast dersom det er mogleg.
2. **Registrering:** Avviket vert meldt inn til kommunen sitt postmottak eller direkte til driftsansvarleg.
3. **Utbetring:** Driftsansvarleg vurderer om utstyret kan reparerast internt, eller om det må bestillast service frå Fitness Brands.
4. **Lukking:** Apparatet vert godkjent for bruk fyrst når feilen er retta og tryggleiken er ivareteken. Logg vert ført i kommunen sitt HMS-system.

7. Risikovurdering (ROS-analyse)

Sidan treningssenteret er ubetjent i opningstida (kl. 05.00–23.00), er det særleg viktig med tydelege tiltak på områder med høg risiko.

A. Uautorisert tilgang og åleine-trening for mindreårige

- **Risiko:** Ungdom mellom 15 og 18 år som trenar åleine utan godkjend opplæring, eller at vaksne slepper inn uvedkomande.
- **Tiltak:** * Vaksne skal bruka den digitale appen xLock. Tilgangen er personleg.
 - Ungdom (15–18 år) må visa sertifiseringsbevis på tenestetorget og kjøpa eit fysisk kort. Dei har ikkje lov til å trenar åleine.
 - Misbruk av tilgang fører tap av rett til å bruka senteret i 12 månader

B. Akutt skade eller sjukdom (Ubetjent lokale)

- **Risiko:** Brukarar får hjartestans, tunge vekter over seg, eller skadar seg på apparat utan tilsette til stades.
- **Tiltak:**
 - Det skal vera tydeleg skilting med naudnummer og nødprosedyrar i lokalet.
 - Førstehjelpsutstyr og hjartestartar skal vera lett tilgjengeleg og tydeleg merka.
 - Det er innført krav om at telefonen alltid skal vera med inn (xLock krev dette som nøkkel), noko som sikrar at brukarane kan ringa etter hjelp.

C. Brann

- **Risiko:** Brann i elektriske anlegg (t.d. tredemøller) eller i lokalet elles.
- **Tiltak:**
 - Senteret har eige brannvarslingsanlegg som er direkte tilkobla brannsentral
 - Brannslange i gang
 - Det vert gjennomført årleg kontroll av sløkkjeutstyr og nødutgangar. Nødutgangar skal alltid haldas frie.

D. Teknisk svikt og slitasje på utstyr

- **Risiko:** Kablar på kabelkryss ryker, eller boltar på treningsbenkar/stativer løsner.
- **Tiltak:** Fastsette rutinar for teknisk ettersyn (sjå punkt 3).