



Kulturdepartementet

Veileder

# Anlegg for kampidrett

Planlegging, bygging og drift



# Forord

I Norge er det fem kampsportsforbund som er medlemmer av Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). De fem forbundene er Norges Bokseforbund, Norges Bryteforbund, Norges Judoforbund, Norges Kampsportforbund og Norges Kickboxingforbund. De nevnte særforbundene, kalt kampsportsforbundene, har etablert et administrativt og politisk anleggssamarbeid.

Kampsportsforbundene har de siste årene hatt stor tilvekst av medlemmer. Når det gjelder organisert idrett for barn mellom 6 og 12 år, er kampsportene blant de største. Kampsportene er individuelle idretter der det er stort fokus på egenutvikling, tillit og respekt. Selvutviklingen gjør idrettene attraktive for folk i alle aldre. Idrettene tilrettelegger både for de som vil være mosjonister, konkurrere lokalt eller satse mot toppidrett. Tilrettelegging for personer med nedsatt funksjonsevne er også viktig. For at kampsportene skal kunne beholde det brede spekteret av mål og nivå, er det behov for anlegg som kan gi gode opplevelser for alle.

Kampsportsforbundenes kjerneoppgave er å stimulere til organisert kampaktivitet under sunne sportslige forhold, og dermed fylle idrettsanlegg med aktivitet. Målsettingen til kampsportene er at alle kampsportsklubber skal ha tilgang til anlegg som er tilpasset virksomheten.

Kulturdepartementet og kampsportsforbundene har i samarbeid utarbeidet denne publikasjonen, og ønsker med dette å bidra til gode prosesser når det gjelder planlegging og bygging av kampsportsanlegg. Det er et ønske at denne veilederen skal være et bidrag på veien mot å skape gode rammebetingelser for kampsportene. Målgruppene er kommuner, klubber, halleiere og andre som er sentrale i planleggingen av et kampsportsanlegg.

Lykke til med planlegging og realisering av nye kampsportsanlegg!

Oslo, desember 2015

**Per Kristian Aasmundstad**  
fung. ekspedisjonssjef  
Kulturdepartementet

**Kristoffer Halmøy**  
generalsekretær  
Norges Judoforbund

**Erik Nilsen**  
generalsekretær  
Norges Bokseforbund

**Beate Irene Haugenes**  
generalsekretær  
Norges Kickboxingforbund

**Rolf Røtnes**  
generalsekretær  
Norges Bryteforbund

**Trond Søvik**  
generalsekretær  
Norges Kampsportforbund



# Innhold

<b>Innledning</b>	<b>5</b>
Hvordan bruke veilederen?	5
Hva er kampsport?	5
Hvordan blir en kampsportsarena til?	5
<b>Del 1 Hvordan komme i gang?</b>	<b>7</b>
Planleggingsfase	8
Behov og konsept	8
Plass i kommunal plan	8
Plankomiteé	9
Byggefase	10
Byggekomiteé	10
Byggesak og anskaffelsesreglement	10
Økonomi og finansiering	11
Spillemiddelsøknad	11
<b>Del 2 Konsepter og krav for kampsportsanlegg</b>	<b>13</b>
Grunnleggende om utforming og funksjoner	14
Konsepter for anleggsbygging for kampsport	16
Innredning av eksisterende rom og bygg	16
Kampsportsanlegg	16
Kampsportsarena	17
Generelt om gulv og matter	18
Ytelseskrav	18
Matter	19
Krav til spesifikke konkurranseområder	21
Karate	21
Taekwondo ITF	21
Taekwondo WTF	22
Kali	23
Jujutsu	23
Kendo	24
Wushu	24

Taolu.....	25
Kickboxing .....	25
Boksing.....	27
Bryting.....	28
Judo.....	28
Andre rom og funksjoner i anlegget.....	30
Lagerplass for materiell og utstyr.....	30
Oppholdsrom/møterom.....	30
Andre elementer og egenskaper.....	31
Belysning/lysanlegg.....	31
Eventuelle vinduer.....	31
Lydisolasjon og akustikk.....	31
Festepunkt for utstyr.....	31
Elektrisitet og nettverk.....	31
<b>Del 3 Drift.....</b>	<b>33</b>
Daglig drift .....	34
HMS.....	34
Rapportering.....	35

# Innledning

## Hvordan bruke veilederen?

Del 1 handler om behov, konsept og planlegging. Dette kapittelet vil skissere de første prosessene i et anleggsprosjekt og hvordan man skal komme i gang.

Del 2 inneholder aktuelle krav og råd for byggeprosessen. Her presenteres de to kampsportskonseptene samt de grunnleggende behovene de ulike idrettene har.

Del 3 handler om forvaltning, drift og vedlikehold av et ferdig anlegg. Her vil råd og retningslinjer presenteres for hvordan anlegget bør driftes etter ferdigstilling.

I denne publikasjonen vises det tidvis til andre veiledere som er gitt ut av Kulturdepartementet. Disse kan lastes ned fra [www.idrettsanlegg.no](http://www.idrettsanlegg.no), og offentlige institusjoner kan bestille eksemplarer fra [www.publikasjoner.dep.no](http://www.publikasjoner.dep.no).

## Hva er kampsport?

Mangfoldet i kampsport er stort. Selv om de mange kampsportsgrenene kan se forskjellige ut både i treningstøy og teknikkvalg, bygger de alle på pågangsmot og noen sentrale verdier som trygghet, ydmykhet og respekt. Et kjennetegn for kampsportene er at det ikke finnes noen reservebank.

Kampsportene er i dag organisert i 5 ulike forbund: Norges Bryteforbund, Norges Judoforbund, Norges Kickboxingforbund, Norges Bokseforbund og Norges Kampsportforbund. Disse forbundene organiserer alt fra Handball til Kung Fu. Til sammen organiserer forbundene over 30 ulike idretter og disipliner innen kampsportene.

//

*Kampsportene omfatter over 30 ulike idretter og disipliner. Dette gjør at en i anleggsplanleggingen må være bevisst på hvilke aktiviteter en ønsker å bygge for. //*

Kampsport kan være alt fra mosjon og konkurranse, til selvforsvar. Kampsportene skal legge til rette for en trygg arena der utøveren kan utfordres og bygge selvtillit.

## Hvordan blir en kampsportsarena til?

Ideen om et anleggsprosjekt vil ofte være knyttet til et lokalt behov, eller som initiativ fra enkeltpersoner / klubber som ikke har erfaring fra anleggsområdet. Det anbefales at man tidligst mulig knytter til seg profesjonelle rådgivere og søker råd hos andre som har vært gjennom prosessen.

Det er viktig at klubbene er forberedt på at en anleggsprosess er krevende, men ikke umulig. For å kunne gjennomføre utbygging av et idrettsanlegg er det behov for både langsiktig og kortsiktig planlegging. Kommunen har ansvaret for den kommunale planleggingen, men idretten må selv ta initiativ og fremme sine krav og ønsker i utbyggingen av anlegget. Dette skjer ofte gjennom kommunens idrettsråd, men direkte kontakt med kommune er også vanlig.

Den langsiktige planleggingen omfatter arbeidet med kommunenes anleggsplan og sikring av arealer for idrettsaktiviteter m.m. Den konkrete planleggingen omfatter den enkelte i den kommunale planleggingen forutsetter Plan- og bygningsloven medvirkning av, og samspill med blant annet idrettens organisasjoner. Klubben kan få bistand fra kampsportsforbundene i en slik prosess.



# DEL 1

Hvordan komme i gang?





# Del 1 : Hvordan komme i gang?

## Planleggingsfase

Man bør stille følgende spørsmål:

- hvorfor skal det bygges, og for hvem?
- hva skal bygges, og hvor?
- hvordan utforme anlegget i forhold til behov?
- hvilke samarbeidspartnere finnes?
- hvilke økonomiske rammer foreligger?

Innledningsvis handler anleggsarbeidet om å dokumentere behovet for anlegg, og kartlegge muligheter i form av tomter, arealer og samarbeidspartnere. Dersom klubben er initiativtaker, kan det være nødvendig å utarbeide en anleggsplan for klubben. Sentrale spørsmål klubben bør svare på handler om hvilke behov klubben har. Det er viktig å samordne anleggsplanen med idrettsrådets planer og å være à jour med de terminer som gjelder for kommunenes egne planer og budsjettprosesser. Dette gjøres ved å opprette en effektiv arbeidsgruppe som skal utarbeide en anleggsplan. Det er viktig å huske at planarbeidet må avklares med klubbens styre. Det samme gjelder for mandat og fullmakter.

Arbeidsgruppen bør også se på hva som planlegges av kommunale idrettsanlegg, og vurdere muligheten til å få plass til egne kampsportsrom eller annekser i forbindelse med anlegg som er under planlegging. Dette gjøres gjennom medvirkning i planarbeidet i kommunen.

Når det gjelder offentlige midler, her ment som økonomisk støtte fra kommune, fylkeskommune eller stat, må både det offentlige og idrettens egne organer trekkes inn i planlegging og tilpassing av prosjektet. Prosjektet må prioriteres i kommunal plan for idrett og fysisk aktivitet. Her er idrettsrådet i kommunen en viktig medspiller i planprosessen og bør derfor inkluderes tidligst mulig i prosjektet. I disse prioriteringsprosessene i kommunen og i idrettsrådene er det viktig at klubben følger med og spiller inn sine behov.

Det er viktig med en tydelig rollefordeling i prosjektet. For å få en ryddig prosess, er det viktig med en god organisering av formelle og juridiske roller, og klargjøring av ansvar knyttet til den eller de som bygger anlegget. Det samme gjelder for eierskap og drift. Det er ikke uvanlig at den som er ansvarlig for byggingen er en annen enn initiativtaker, eller at eierskap og drift organiseres i forskjellige selskapsformer. Et eksempel er at en klubb tar et initiativ til å utrede og beskrive behovet, men at det er kommunen som bygger anlegget og stiller dette til rådighet for klubben. Denne veilederen omfatter ikke forhold rundt drift og eierforhold, men fokuserer primært på etableringsprosessen.

## Behov og konsept

Man må tidlig definere grunnleggende behov for det nye idrettsanlegget. Kartlegging av behov og funksjoner, som man ønsker skal inngå i prosjektet, er et viktig steg i startfasen. Dette legger grunnlag for hva som skal bygges og hvordan det skal tilrettelegges for de ulike idrettene som skal benytte idrettsanlegget. Videre vil kartleggingen ligge til grunn for dokumentasjon i forbindelse med søknad om offentlige midler (spillemidler).

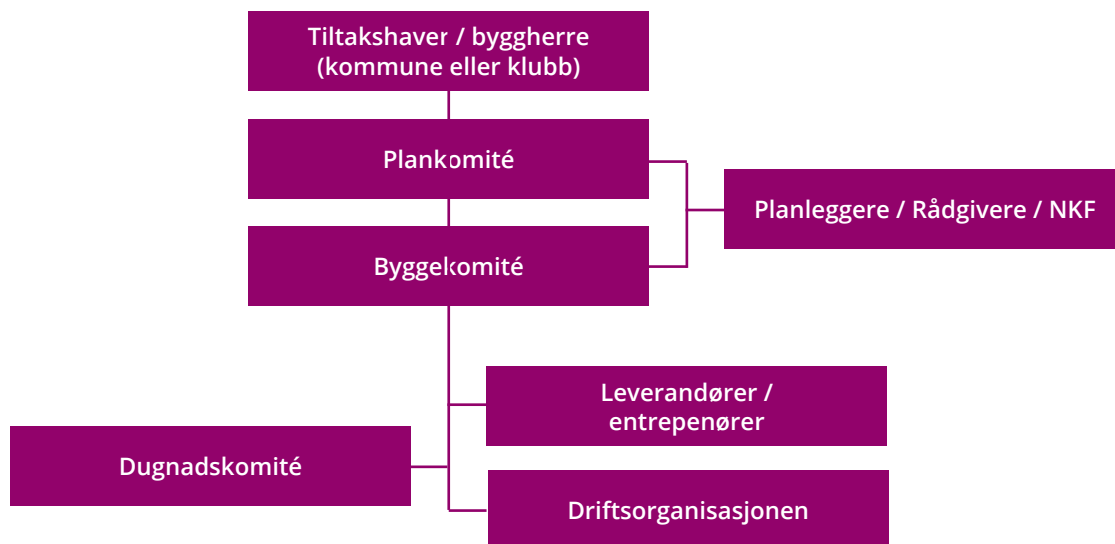
Et grundig arbeid i startfasen av prosjektet er av stor betydning både for funksjons- og behovstilfredsstillelse, kostnader og ikke minst for senere driftskostnader. Det kan være fordelaktig å invitere flere ulike aktører inn i en tidlig fase i prosjektet, spesielt når det gjelder samarbeid med andre idretter. Det kan også være aktuelt med interkommunale prosjekt, spesielt med tanke på større bygg som kampsportsarenaer.

## Plass i kommunal plan

Kommunen er sentral i idrettsanleggsprosjekter. Når en kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet er vedtatt av kommunestyret, er dette kommunens styringsverktøy for bygging og rehabilitering av offentlige og private idrettsanlegg. Planen utarbeides hvert fjerde år og rulleres hvert år. Idrettsrådet vil i denne prosessen være sentral. Under er prosessen knyttet til kommunedelplanen skissert.

Kommunen skal offentliggjøre oppstart og fremdriftsplan for arbeidet med planen. De ulike tidsfristene skal kunngjøres av kommunen. Innspill til plan fra idrettens klubber/lag, eventuelt særkretser/regioner og særforbund, samles ofte hos idrettsråd(/-krets). Klubber/regioner/ særforbund kan også ta direkte

kontakt med kommune og/eller politikere for å fremme sine forslag. Idrettsråd(/-krets) utarbeider deretter forslag til prioritering av kommunedelplanen. Dette gjøres i samarbeid med kommunens idrettsenhet som innhenter innspill fra andre organisasjoner og foreninger.



### Plankomité

Det skiller vanligvis mellom arbeid i startfasen som er lagt til en plankomité, og arbeid i byggefasen som er lagt til en byggekomité. Det vil ofte være kommunen som har ansvar for plankomitéen, men også idrettslag / private kan være ansvarlige. En kommunal komité må suppleres med idrettens kompetanse, og idrettens eventuelle komitéer suppleres med kompetanse fra kommunen. Vanligvis vil mye av arbeidet til en plankomité allerede være gjennomført dersom klubben har utarbeidet en egen anleggsplan.

En plankomité kan for eksempel bestå av:

- ansvarlig organisasjon/enhet/person for byggeprosjektet (byggherre)
- initiativtaker
- kommunens kultur-, idretts- eller ungdomskontor
- andre interessegrupper

Eksempel på viktige oppgaver for en plankomité:

#### 1. Kartlegging og kommunal plan

- dokumentere behovet for idrettsanlegget
- analysere tomtespørsmålet og lokalisering

- vurdere bestående anleggsplaner og få innpasset hallprosjektet i disse, eller få innpasset prosjektet i nye planer og prioriteringer
- 2. **Utforming av idrettsanlegg**
  - vurdere behovet for tilskuerplasser, parkering osv.
  - valg av hallalternativ/konkret utforming
  - utarbeide foreløpig romprogram (rammeprogram)
- 3. **Finansiering og drift**
  - utarbeide kostnads- og finansieringsanalyser
  - foreta anslag av driftskostnader/inntjening
- 4. **Søknader og orientering**
  - fremskaffe skisseprosjekt og underlag for idrettsfunksjonell forhåndsgodkjenning
  - søke om forhåndsgodkjenning og spillemidler (se «Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet» - V-0732)
  - forhåndskonferanse med kommunen; forberedelse for byggesaksbehandling
  - løpende orientere kommunen, idrettsrådet og aktuelle brukere om prosjektering og utvikling av prosjektet

## Byggefase

### Byggekomité

Det etableres en byggekomité som etter behovsanalysen tar prosjektet videre. Komitéens første oppgave er å konkretisere prosjektet slik at man får et realistisk bilde av et ferdig idrettsanlegg. Alle funksjons- og ytelseskrav skal være entydig formulert. Disse skal danne grunnlag for detaljerte skisser og beskrivelser, som ligger til grunn for anbud og senere byggemeldinger o.l.

Det er viktig at det er ansvarlige beslutningstakere med, og at alle får eierskap til prosjektet.

Eksempel på sammensetning kan være:

- byggherre
- representant fra kommunen
- representant fra idrettslag
- initiativtaker
- innleid kompetanse

Eksempel på viktige oppgaver som byggekomitéen har ansvar for:

1. **Overordnet**
  - ta stilling til hovedprosjektet og revidert kostnadsoverslag
  - detaljert anbudsbeskrivelse med tegninger og kostnadsrammer
  - tilsette prosjektleder med fagkompetanse
  - byggemelding – fremme prosjektet for ordinær byggesaksbehandling
2. **Kompetanse og tillatelser**
  - innstille på entreprenør/leverandør avhengig av organisasjons- og entrepriseform
  - opprette kontrakt etter at anbud/tilbud er vurdert og endelig vedtak om bygging foreligger
  - tegne forsikringer
  - skaffe nødvendige tillatelser

3. **Koordinere og informere**

- avholde regelmessige byggemøter
- koordinere fremdrift (produksjonsplanlegging)
- eventuell dugnadsaktivitet

4. **Fremdrift**

- overvåke prosjektets fremdrift og økonomi
- ta ansvar i forbindelse med overtakelse og garanti
- utarbeide endelig driftsplan og revidert driftsbudsjett

### Byggesak og anskaffelsesreglement

Kommunenes tekniske etat, planetat eller reguleringsvesen har beskrevet den formelle saksgangen i en byggesak, og kan gi informasjon og råd. Alle etater som behandler byggesaker er lovpålagt slik informasjons- og rådgivingstjeneste. Byggherrer har krav på en forhåndskonferanse med kommunen.

Det er viktig å være oppmerksom på at bygging av idrettsanlegg kan bli omfattet av lov om offentlige anskaffelser. Kompetanse på dette feltet bør også ivaretas i prosjektets plan-/ byggekomité.



Foto: Vårin Utne

## Økonomi og finansiering

Når man skal i gang med store og omfattende prosjekter er det nødvendig med en god finansieringsplan. Spesielt ved kostnadskrevende idrettsanlegg er et grundig planarbeid viktig for at fylkeskommunen skal imøtekomme søknaden om spillemidler. Det finnes flere typer finansieringskilder, og eksempel kan være:

- spillemidler
- eiers egenkapital
- kommunale tilskudd
- dugnadsarbeid
- mva-kompensasjon

### Spillemiddelsøknad

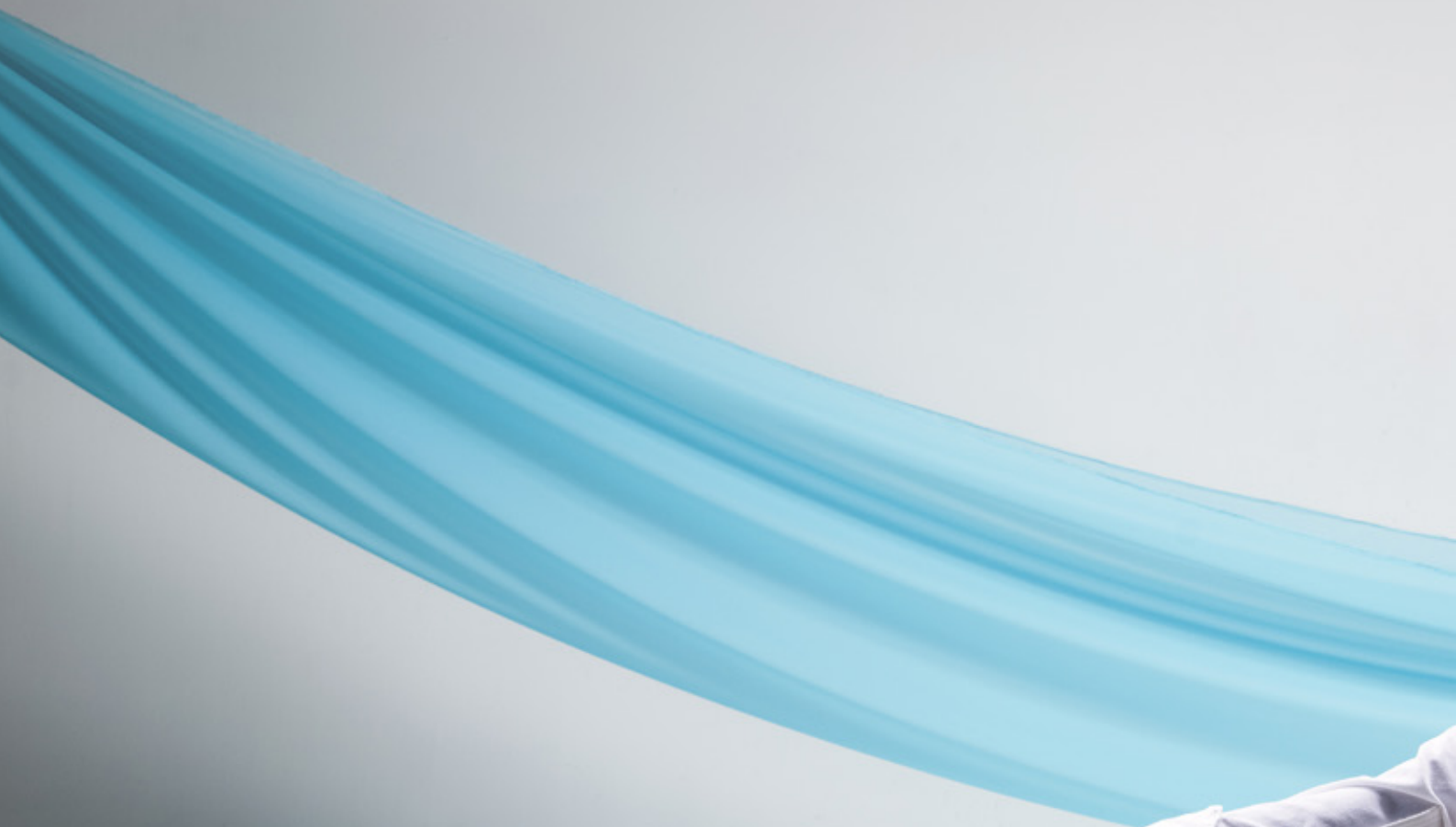
Det kan normalt søkes om tilskudd av spillemidlene til bygging av anlegg for kampsport. Alle vilkår går fram av Kulturdepartementets bestemmelser gitt i publikasjon V-0732 *Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet*. Denne finnes på Kulturdepartementets nettsider, [www.idrettsanlegg.no](http://www.idrettsanlegg.no). Bestemmelsene blir revidert og utgitt pr 15. juni hvert år. Sørg for at siste versjon av bestemmelsene legges til grunn for arbeidet!

Det er viktig at de som planlegger anlegget gjør seg kjent med bestemmelsene.

Søknad om tilskudd sendes elektronisk på nettstedet [www.idrettsanlegg.no](http://www.idrettsanlegg.no). Se bestemmelsene for nærmere informasjon.

Følgende punkter er viktige når det skal søkes om tilskudd:

- Anlegget må være innarbeidet i en vedtatt kommunal plan som omfatter idrett og fysisk aktivitet.
- Anlegget skal registreres i idrettsanleggsregisteret. Dette må gjøres av kommunen.
- Det vanligste er at det er kommunen eller idrettslaget (klubben) som er eier av anlegget og søker av tilskudd. Andre organisasjoner eller sammenslutninger kan være eier og søker, se nærmere om dette i bestemmelsene.
- Planene for anlegget skal ha *idrettsfunksjonell forhåndsgodkjenning* før byggestart og før det kan søkes om tilskudd. Dette er en viktig del av søknaden, og det kan leses om godkjenningen i bestemmelsene for ordningen. Godkjenningen blir normalt gjort av kommunen, men kan også gjøres av Kulturdepartementet.
- Eier av anlegget må ha eiendomsrett eller feste-/leierett til grunnen der anlegget skal ligge. Rett til bruk av grunn skal dokumenteres, se bestemmelsene.
- Det må utarbeides kostnadsoverslag som vedlegg til søknaden.
- Det må utarbeides en finansieringsplan som viser hvordan planlagte kostnader skal finansieres. Alle poster i finansieringsplanen skal dokumenteres.
- Det må utarbeides en plan for drift av anlegget, inkludert driftsbudsjett.



# DEL 2

Konsepter og krav for kampsidrettsanlegg



## Del 2: Konsepter og krav for kampsidrettsanlegg

Kampsidrett inkluderer et mangfold av idretter og nivåer. Det finnes tilbud for både de som ønsker å gå konkurranser i kamp eller mønster, samt de som ønsker å drive mosjon og selvutvikling. Idrettens egenart tillater mange ulike utøvere med ulike ambisjoner å trene side om side.

// *Kampsidrettene ønsker dedikerte anlegg for å kunne bruke mer tid på aktivitet, gi bedre hygieniske forhold, og kunne skape kulturell tilhørighet ved utsmykning og dekorasjon av sine anlegg.* //

Et dedikert anlegg for kampsidrett, om det er eget rom, sal, annekset eller arena, som ikke er i sambruk med andre aktiviteter, er ønsket av idretten. Dedikerte kampsidrettsanlegg vil gi mulighet for permanente matter og kampområder. Det minimerer tidsbruk på henting og lagring, noe som igjen fører til mer aktivitet for utøverne. Videre vil det være enklere å sikre at barfotsoner respekteres.

Mange klubber ønsker ofte å dekorere treningslokalene sine med ulike elementer, som for eksempel flagg fra det landet der idretter har sin opprinnelse, ulike treningsvåpen og annet utstyr. Det er med til å skape en kulturell tilhørighet til idretten, noe som mange klubber opplever som svært viktig. Det bør derfor vurderes, i samarbeid med de idrettene som skal bruke annekset eller rommet, hvordan tilgangen skal kontrolleres, og i hvilket omfang lokalet skal være tilgjengelig for andre aktiviteter.

Som ledd i anleggsarbeidet for kampsidrett er det fra idrettens side utviklet to anleggskonsept.

**Kampsidrettsanneks** er et mindre tilbygg som enten koples på et eksisterende idrettsbygg eller bygges inn i et anlegg i forbindelse med nyetablering – altså egne rom/arealer for kampsidrett. Kampsidrettsannekset benytter da en rekke basisfasiliteter fra det eksisterende anlegget, som for eksempel garderober.

Annekset vil kunne være et godt innspill i planleggingen av nye eller ved rehabilitering av eksisterende idrettshaller, da det legger til rette for gode løsninger for kampsidrettene, samtidig som det ligger gevinster i sambruk av flere basisfunksjoner.

**Kampsidrettsarena** er et større og mer omfattende bygg. Kampsidrettsarenaen er en frittstående enhet med egne basisfasiliteter. En kampsidrettsarena skal kunne fungere som regions- og/eller nasjonalarena. Dette stiller spesielle krav til kampområdene og til tilskuerkapasitet.

I dette avsnittet beskrives generelle anbefalinger og krav som gjelder alle kampsidrettsanlegg, samt de to konseptene. Avslutningsvis beskrives plass og utstyrskrav for enkelte idretter. Beskrivelsen av plasskrav (kampflate) er tiltenkt konkurranseaktivitet.

### Grunnleggende om utforming og funksjoner

// *For å lage et funksjonelt anlegg er det nesten avgjørende å utarbeide planer i samarbeid med de kampsidrettsgrenene en skal bygge anlegg for.* //

I utgangspunktet er det viktig at utviklingen av et kampsidrettsanlegg, om det er ombygging av anlegg, nye tilbygg (anneks) eller et frittstående anlegg, foretas i samarbeid med den eller de idretter som skal benytte anlegget. Kampsidrettene er en mangfoldig samling av idretter som har noen felles behov, men samtidig har de også sprikende behov. Som i all planlegging er behovsvurderinger viktige, og det er viktig å tenke på at kampsidrettene omfatter mange forskjellige aktiviteter. Samtidig er det mulig å komme med anbefalinger til et felles utgangspunkt, som kan være et referansepunkt

i starten av planleggingen. Følgende punkter kan fungere som veiledende i forbindelse med prosjektering:

- gulvflate til hovedaktivitet på minimum 12 x 24 kvadratmeter (to kampflater)
- fri takhøyde på minimum 3 m, men det anbefales 3,5 m over matte. For grener som foregår i ring på podium innebærer dette en takhøyde i rommet på 4 – 4,5 m
- selvregulerende ventilasjonsanlegg som reguleres etter CO2-mengden i lokalet

Videre er gulv, lagerplass og oppholdsrom viktige elementer i anlegget, som må tas med i planleggingen. De konkrete behovene er avhengig av aktivitetene som skal utøves i anlegget. Se kapittel "Andre rom og funksjoner i anlegget" for mer informasjon. Følgende elementer må utredes:

- gulv som er tilpasset den eller de idretter som skal benytte anlegget
- lagerkapasitet tilpasset den eller de idretter som skal benytte anlegget
- oppholdsrom/møterom for tilskuere/ ledsagere og for klubbmedlemmer



Foto: Vårin Utne



## Konsepter for anleggsbygging for kampsport

### Innredning av eksisterende rom og bygg

Tilrettelegging for kampsport kan skje i eksisterende rom og bygg, som kan ombygges og innredes for kampsport. Dette er også tiltak som kan være tilskudsberettiget i spillemiddelordningen for anlegg for idrett og fysisk aktivitet. I forbindelse med omdisponering og tilrettelegging av eksisterende bygg, rehabilitering av idrettshaller eller andre idrettsanlegg, kan det vurderes om det er mulighet for å utvikle et anlegg for kampsportene.

### Kampsportsanneks

Et kampsportsanneks er et bygg som bygges i samband med et eksisterende idrettsbygg. Annekset inneholder kun grunnleggende fasiliteter som kampareal, kontor og lagringsplass. Kostnadskrevenne fasiliteter, som garderober med dusj og toalett, benyttes i det anlegget annekset er tilknyttet. Dette gjøres for å redusere bygge- og driftskostnader, samt fremme samhandling mellom idretter.

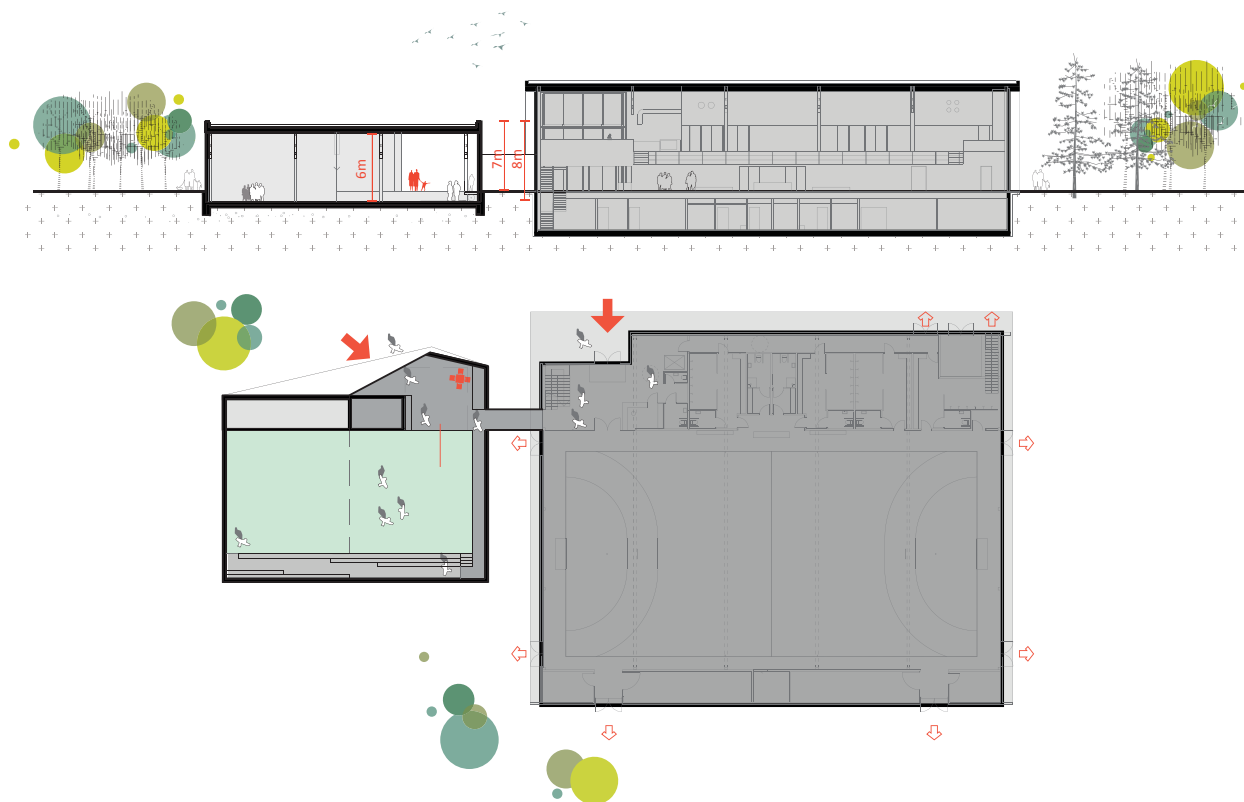
Det samme utgangspunktet vil også gjelde dedikerte kampsportsarealer i idrettshaller og idrettsbygg, slik som egne seksjoner og etasjer for kampsport.

Et kampsportsanneks kan bygges med to eller flere kampområder med sikkerhetssone. Områdene kan eventuelt deles med skillevegg. Ved etablering av kampsportsanneks bør det vurderes hvor stort behovet er for permanent publikumsareal.

Annekset kan videre inneholde følgende fasiliteter, avhengig av hvilke idretter som annekset er tiltenkt:

- uttrekkbar boksering/plattform
- uttrekkbare boksesekker
- uttrekkbare matter
- speilvegg
- ribbevegg

Et kampsportsanneks må tilpasses de lokale forholdene og de behovene idrettene har. Kampsportsforbundene har, i samarbeid med Sletvold Arkitekter, utarbeidet konsepttegninger for en kampsportsarena (se bilde).



Kampsportsanneks

## Kampidrettsarena

En kampidrettsarena er et fullverdig idrettsbygg, dedikert til kampidrett, med egne garderobefasiliteter, og med mulighet for avholdelse av mesterskaper etter både nasjonal og internasjonal standard. En arena vil kunne huse flere kampidretter og ulike typer trening. Videre vil den kunne brukes til kulturelle formål på kommunalt og regionalt nivå, på samme måte som andre større idrettsanlegg.

En kampidrettsarena vil inneholde fasiliteter for større mesterskaper som sekretariat, funksjonærom, kontorer og mindre treningsområder for forberedelse og oppvarming.

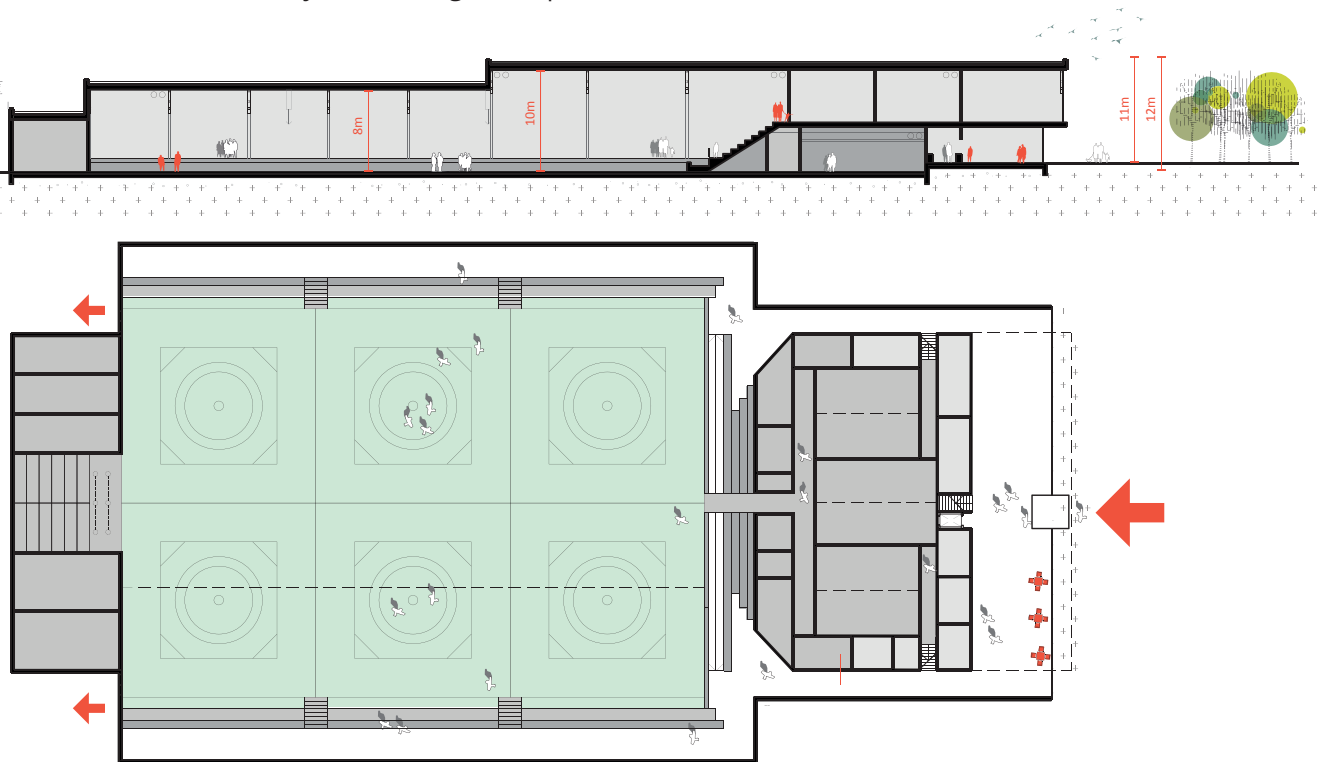
Videre er tribunen plassert med henblikk på å se inn på aktiviteten fram for ned på aktiviteten, slik som ofte er tilfellet med ballspport.

Et annet viktig element er at en dedikert arena har faste matteområder og dedikerte barfotsoner for å sikre at krav til hygiene er tilfredsstilt i hele anlegget. Dette er vanskelig i anlegg som deles med andre idretter. Faste matteområder er også svært tidsbesparende, da flytting og utlegging av matter per i dag er noe klubbene bruker svært mye av treningstiden på.

Utover den primære kampflaten med tribune er det ofte behov for

- lagring av konkurranseutstyr som boksering, plattform, sekker og matter
- flere mindre rom for klubbens beskyttelses- og konkurranseutstyr, våpen, matter, m.m.
- fellesområde med foaje, publikumsfasiliteter i sammenheng med kampflaten, mindre trenings- og oppvarmingsrom og garderobeser og lignende
- styrketreningsrom
- kontorer og funksjonærom

En kampidrettsarena må tilpasses de lokale forholdene og behovene til de idretter som skal trene i arenaen. Kampidrettsforbundene har i samarbeid med Sletvold arkitekter utarbeidet konsepttegninger for en kampidrettsarena (se bilde). Mer informasjon om anleggskonseptene kan fås ved å kontakte Norges Kampsportforbund.



Kampidrettsarena

## Generelt om gulv og matter

Gulvet er den viktigste delen av et kampsportsanlegg. Valget av gulv vil derfor være det viktigste valget man gjør ved planlegging av anlegget. Det er viktig å sette seg inn i egenskapene til de ulike gulvtypene, samt å hente inn referanser som kan være med på å velge et gulv som tilfredsstillende lokale behovene og kravene. Her er det viktig at de ulike idrettene som skal benytte anlegget involveres tidlig i prosessen. Det er stor forskjell på hvilke gulv og mattekrav de ulike idrettene stiller, derfor må de som skal benytte lokalet være med på utarbeidelsen av spesifikasjoner.

*“ Gulv og underlag er de viktigste delene av et kampsportsanlegg, og det er viktig at de idrettene som skal bruke anlegget involveres tidlig i prosessen. ”*

Informasjonen i denne veilederen er ikke utfyllende for krav til gulv. Kampsportene representerer mange ulike idretter med ulike behov, og det finnes ikke et felles, konkret krav til gulv som gjelder alle. En er avhengig av dialog med idretten og deres behov, og innhenting av informasjon fra leverandører.

I hvert prosjekt må man utrede behovet for blant annet teleskoptribune, plattform og andre tunge elementer som kan påvirke valg av gulv. Be alltid om referanser og varighets- og slitastesteteter. Et sportsgulv skal beholde sine egenskaper i mange år. Kulturdepartementet åpner for tilskudd til rehabilitering av idrettsgulv etter 10 år, som må forutsettes å være en minimum levetid.

Flere av kampsportene utøves barbeint. Det er derfor viktig at temperaturen på gulvnivå kan reguleres presist slik at man unngår skader. For idretter som ikke benytter faste matter anbefales gulvvarme.

Gjennomgang av gulvtyper, oppbygging og funksjon/ytelseskrav for idrettsgulv går fram av Kulturdepartementets veileder for idrettshaller. Det henvises til veilederen for mer konkret informasjon om gulvbygging i idrettsanlegg, som vil være førende også for kampsportsanlegg.

## Ytelseskrav

Gulvet må ha egenskaper som sikrer utøveren mot akutte skader og uheldige belastninger. Det skal også stemme overens med den aktuelle idretts funksjonelle krav, og det skal kunne motstå de statiske og dynamiske belastningene som det utsettes for i bruk. Samtidig må det vurderes om det skal benyttes matter permanent eller om de kun skal benyttes til noen treningsaktiviteter. Dette er vurderinger som må gjøres sammen med de idrettene som skal benytte anlegget. Mattene kan stille forskjellige krav til underlaget, som må utredes.

Det skiller mellom flateelastiske gulv, som vil si at en større flate følger med under belastningen, og punktelastiske gulv, som vil si at gulvet deformeres rett under belastningsstedet. I tillegg finnes det en kombinasjonsløsning av disse to typene. Til kampsportenes aktivitet anbefales det som utgangspunkt å benytte kombinasjonsgulv, eller flateelastisk gulv med tilhørende matter.

Videre henvises det til veileder for idrettshaller (V-0989, utgis tidlig 2016) for nærmere anvisning av de spesifikke krav, målemetoder og andre forhold som er av betydning for å velge riktig idrettsgulv. Det mest vesentlige i arbeidet med valg av gulv er imidlertid at de idrettene som skal benytte anlegget er involvert og at følgende elementer er vurdert:

- om det skal benyttes matter, og i så fall hvilke type
- hvilke krav mattene stiller til gulv/underlag
- om det er behov for dedikerte barfortsoner
- hvordan tilgangen til og fra barfortsonene er utformet

## Matter

De ulike kampsportene har behov for ulike tykkelse, hardhet og størrelse på matter. Det finnes et utvalg av leverandører og mattetyper: puslematter, judo-/brytematter, dekke til boksing, og så videre. Noen av idrettene kan også gjennomføre aktiviteter uten matter på gulvet.

I denne veilederen vil man ikke gå inn på de ulike idrettens mattebehov. Valg av matter må avgjøres lokalt da det avhenger av type idrett og

eventuelle kombinasjoner av idretter, der det er samarbeid mellom flere kampsportklubber og/eller andre idretter. Er det usikkerhet rundt valg av mattetyper, anbefales det å ta kontakt med de respektive forbund.

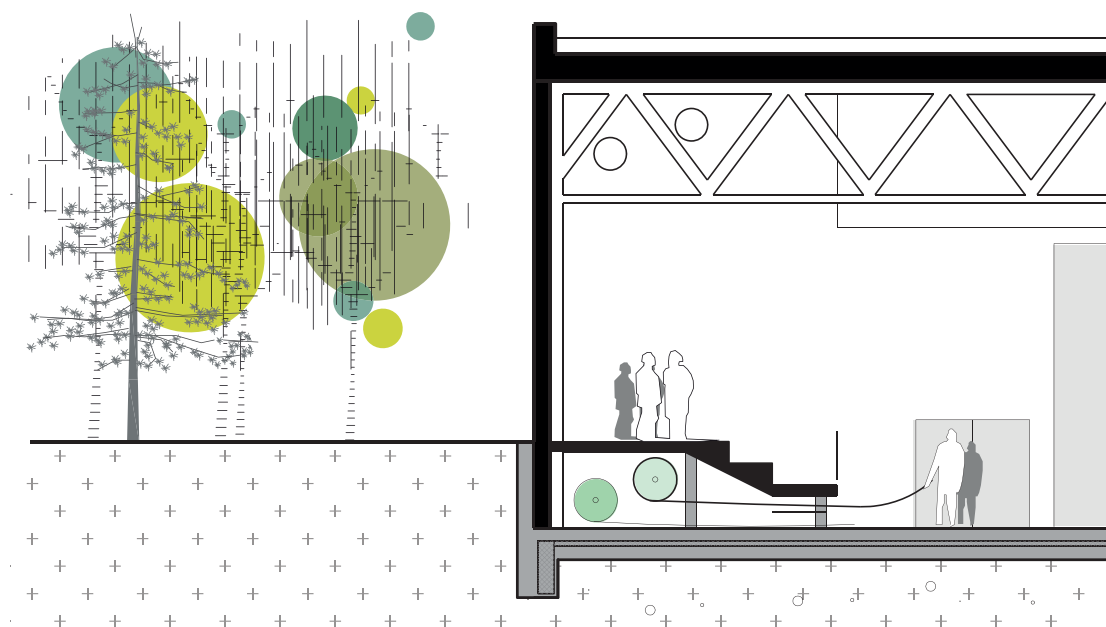
I det omfang det er mulig, anbefales det å vurdere utrullbare matter. Det kan redusere oppbevaringsbehov, samt korte ned tiden som brukes på å «pusle» matter mellom ulike aktiviteter.



*En bør vurdere utrullbare matter*



*Steigen Taekwondo klubb med fastmonterte 23 mm puslematter.*



*Effektiv oppbevaring av matter*



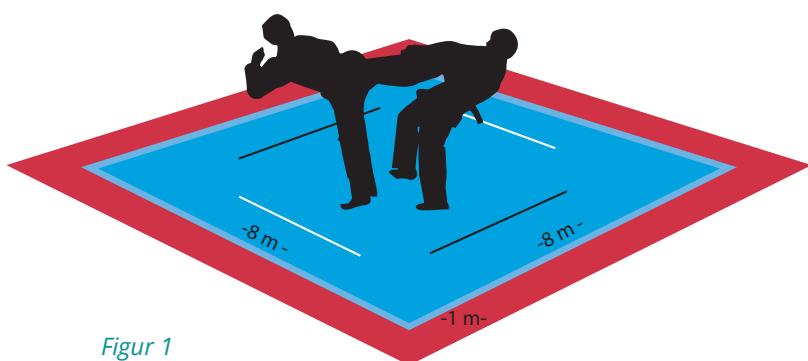
Foto: Norges Bokseforbund

## Krav til spesifikke konkurranserområder

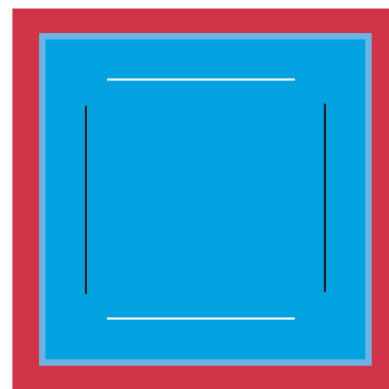
De ulike kampsportene har ulike markeringer, og konkurranserområdene varierer i størrelse. Felles for de fleste er at de har kampområde, varselområde og sikkerhetszone.

### Karate

Kampområdet skal være minimum 8 x 8 meter, maksimum 10 x 10 meter. Rundt konkurranserområdet skal det være minimum 1 meter sikkerhetszone. Hvis kampområdet bygges opp på et podium, skal sikkerhetssonen være minimum 2 meter på alle sider. Anbefalt høyde på podiet er 60 centimeter. Utøverne må kunne gå opp/ned på trapper. Konkurranserområdet samt sikkerhetsområdet skal være dekket av en matte som måler cirka 20 millimeter i tykkelse. Matten skal enten være i ett stykke eller bestå av flere mindre enheter dersom disse er utformet slik at de fester seg til hverandre.



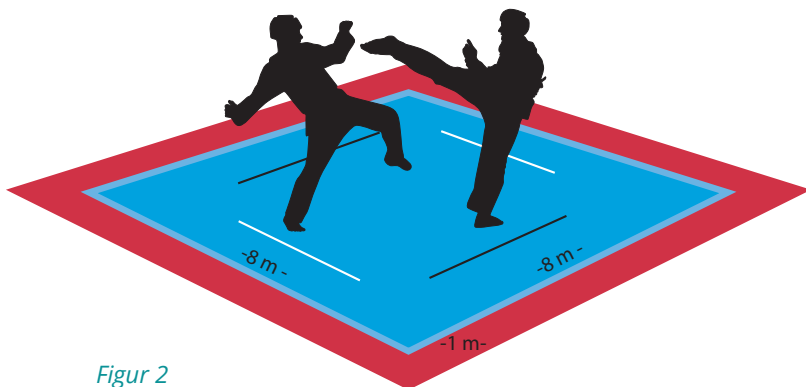
Figur 1



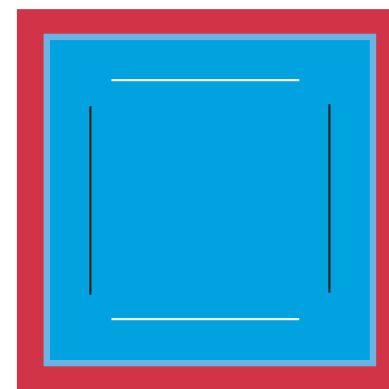
### Taekwondo ITF

#### a) Frisparring

Kampområdet skal være 8 x 8 meter. Det skal være matter minst 1 meter utenfor konkurranserområdet som danner en sikkerhetszone. Når en ring er hevet over opprinnelig gulvnivå, må sikkerhetssonen være minst 2 meter større enn konkurranserområdet. Konkurranserområdet og sikkerhetsområdet skal være dekket av en matte som måler cirka 20 millimeter i tykkelse. Matten skal enten være i ett stykke eller bestå av flere mindre enheter dersom disse er utformet slik at de fester seg til hverandre.

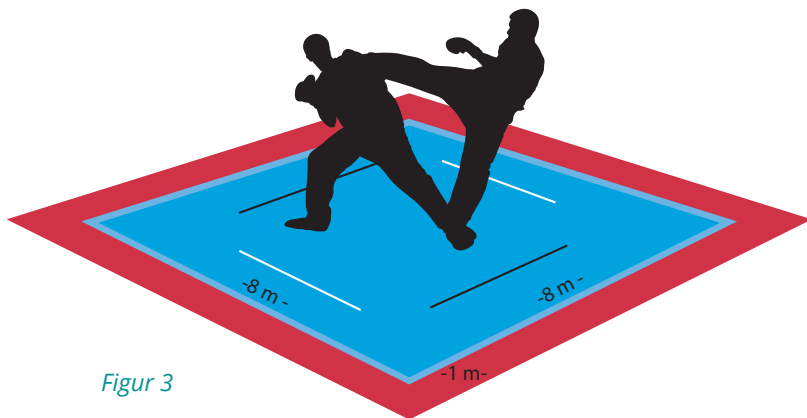


Figur 2

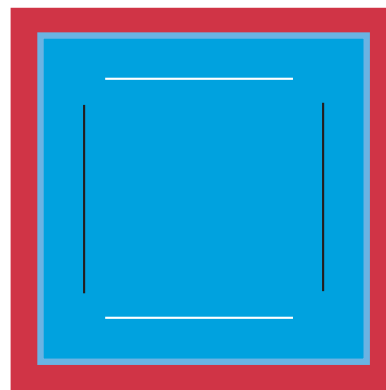


### b) Mønster og tradisjonell sparring

Kampområdet skal være 8 x 8 meter, dekket med matter. Det skal være sikkerhetssone på 1 meter. Konkurransområdet skal være dekket av en matte som måler cirka 20 millimeter i tykkelse. Matten skal enten være i ett stykke eller bestå av flere mindre enheter dersom disse er utformet slik at de fester seg til hverandre.



Figur 3



### c) Spesialteknikk og knusing

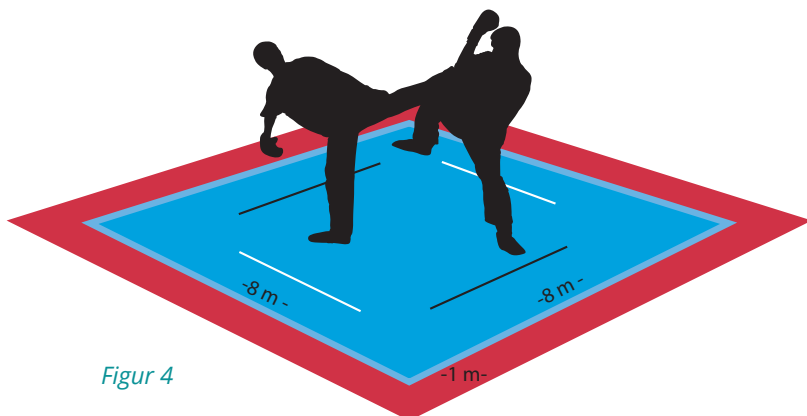
Konkurransområdet for knusing skal foregå på et egnet område. Konkurransområdet i spesialteknikk skal foregå på et mattebelagt område.

---

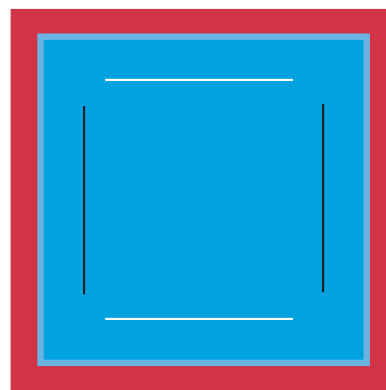
### Taekwondo WTF

Kampområdet skal være 8 x 8 meter. Et sikkerhetsområde på 1-2 meter skal gå rundt hele konkurransområdet. Konkurransområdet skal være dekket av en matte som måler cirka 20 millimeter i tykkelse. Matten skal enten være i ett stykke eller bestå av flere mindre enheter dersom disse er utformet slik at de fester seg til hverandre.

I det 8-kantete kampområdet skal diagonalene være 8 x 8 meter. De 8 sidekantene skal være tilnærmet like lange hverandre. Det er tillatt med et sikkerhetsområde utenfor dette. Konkurransområdet skal være dekket av en matte som måler cirka 20 millimeter i tykkelse. Matten skal enten være i ett stykke eller bestå av flere mindre enheter dersom disse er utformet slik at de fester seg til hverandre.



Figur 4



## Kali

Kampområdet skal være 7 x 7 meter. Gulvet skal være dekket av matter eller et teppe.



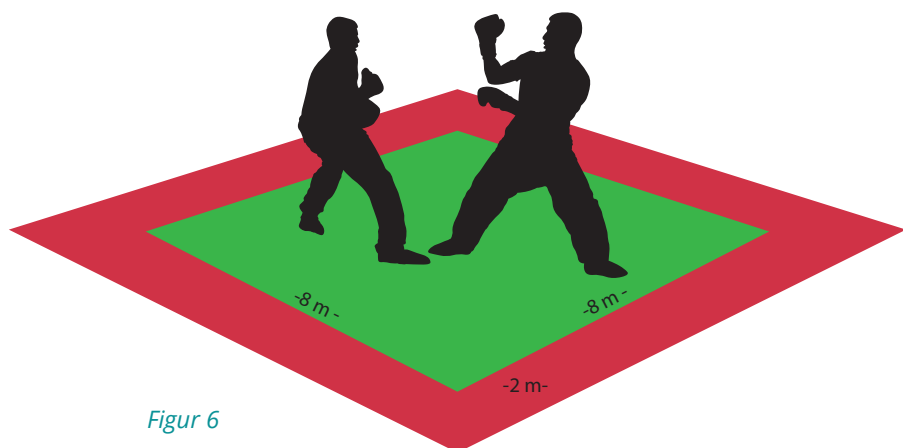
Figur 5



---

## Jujutsu

Kampområdet skal være 8 x 8 meter. Sikkerhetsområdet skal være minst 2 meter og gå rundt hele kampområdet. Gulvet skal være dekket av jujutsu/judo tatami i godkjente farger (grønt område med rød kant/sikkerhetssone). Konkurransområdet skal deles inn i 2 soner. Ved 2 eller flere konkurransesoner er det ikke tillatt å brukes felles sikkerhetsområde.



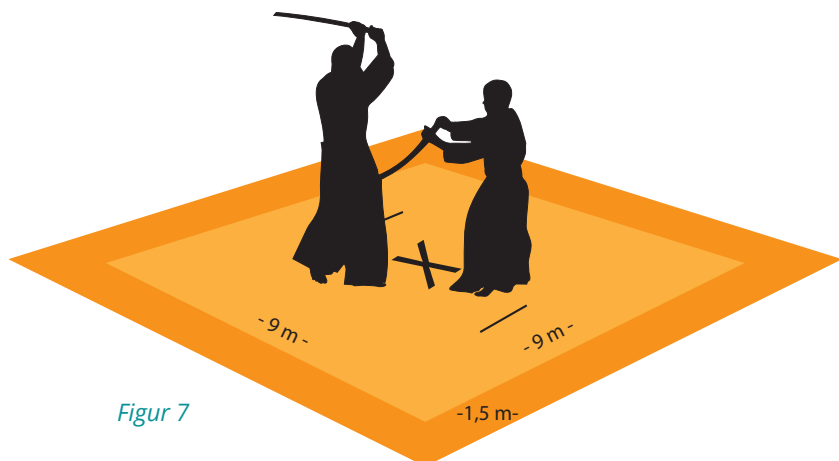
Figur 6





## Kendo

Kampområdet skal være fra 9 x 9 meter til 11 x 11 meter. Sikkerhetsområdet skal være 1,5 meter og gå rundt hele kampområdet. Det skal ha en tykkelse på 5-10 centimeter. Gulvet skal være parkett. Midtpunktet på kampområdet skal markeres med et kryss på 30-40 centimeter. *Kaishi-sen* skal markeres på begge sider av midtpunktet med samme avstand på 140 centimeter. Lengden på *Kaishi-sen* er 50 centimeter.



Figur 7



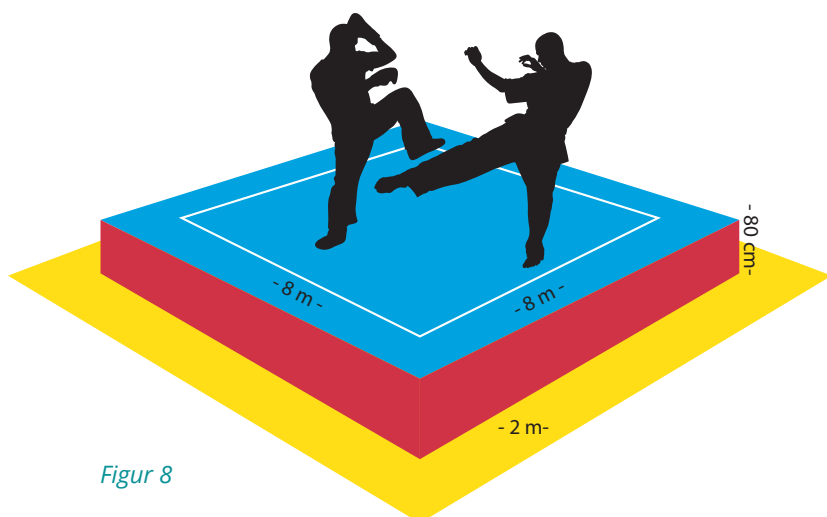
## Wushu

Internasjonalt godkjent kampområde skal bestå av en plattformkonstruksjon i tre; 80 centimeter høy, 8 x 8 meter, dekket av en myk matte med minimum tykkelse 2,5 centimeter. De ytterste 100 centimeterne av matten skal være i en annen farge enn resten av kampområdet.

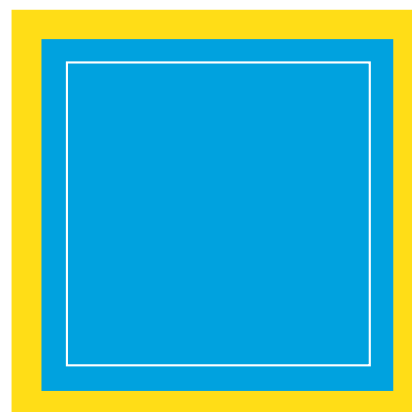
Det skal være beskyttelsesmatter som er 30 centimeter tykke og 200 centimeter brede som skal omslutte hele plattformen. (Se plantegning for kampområdet)

Mulig kampområde som kan benyttes:

1. Plattform med høyde inntil 60 centimeter som er dekket av en myk matte med minimum tykkelse 2,5 centimeter. Rundt plattformen skal det legges et enkelt lag med 10 centimeter tykke myke matter eller et dobbelt lag med 5 centimeter tykke judomatter i en bredde på 200 centimeter. Ellers mål som internasjonalt godkjent kampområde.
2. Et gulvområde på 8 x 8 meter dekket av myke matter med minimum tykkelse 2,5 centimeter. I tillegg skal det være en sikkerhetssone med bredde 200 centimeter rundt hele kampområdet dekket med samme type matter som kampområdet, men i en annen farge.

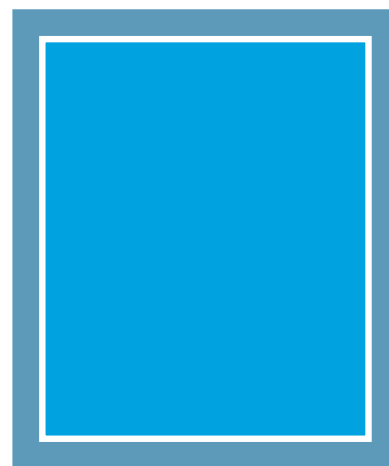
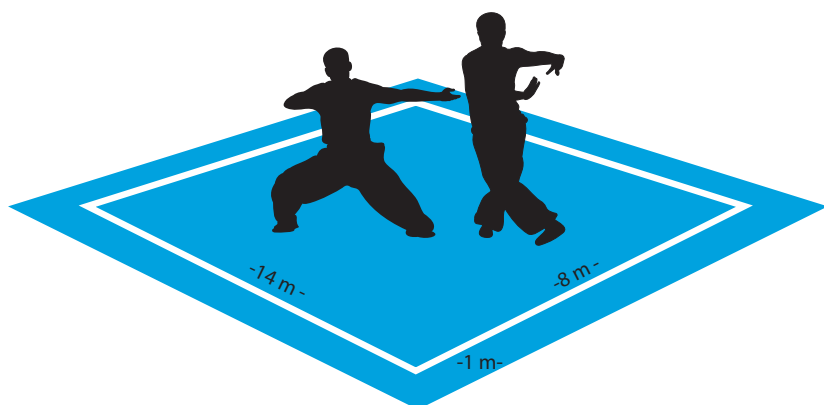


Figur 8



## Taolu

Internasjonalt godkjent konkurranseområde er 14 x 8 meter teppe. Konkurranseområdets konstruksjon er kampsportmattar som ligger under et 16 x 10 eller 18 x 12 meter stort teppe som med hvit markør markerer konkurranseområdet på 14 x 8 meter.



## Kickboxing

### Om Kickboxing

I kickboksing konkurreres det i 4 tatami grener (pointfighting, lettkontakt, kicklight og musical forms) og 3 ring grener (fullkontakt, lowkick og K1). Her benyttes to ulike kamparenaer avhengig av kampgren.

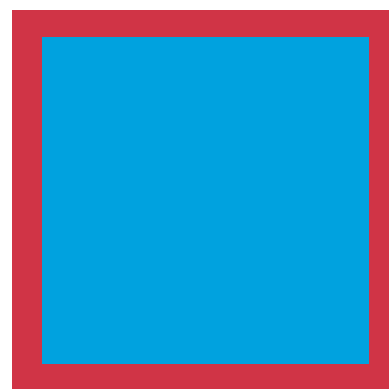
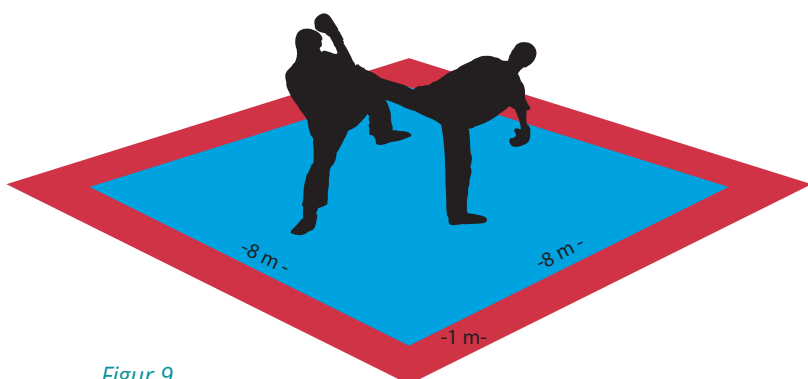
#### A) Tatami

Kampområdet skal være 8 x 8 meter. Det skal være matter med annen farge minst 1 meter utenfor konkurranseområdet som danner en sikkerhetssone.

Dersom en kampflate er hevet over opprinnelig gulvnivå må sikkerhetssonen være minst 2 meter større enn konkurranseområdet.

Konkurranseområdet og sikkerhetsområdet skal være dekket av en matte av minimum 20 millimeter tykkelse.

Matten skal enten være i ett stykke eller bestå av flere mindre enheter med rød og blå side dersom disse er utformet slik at de fester seg til hverandre.

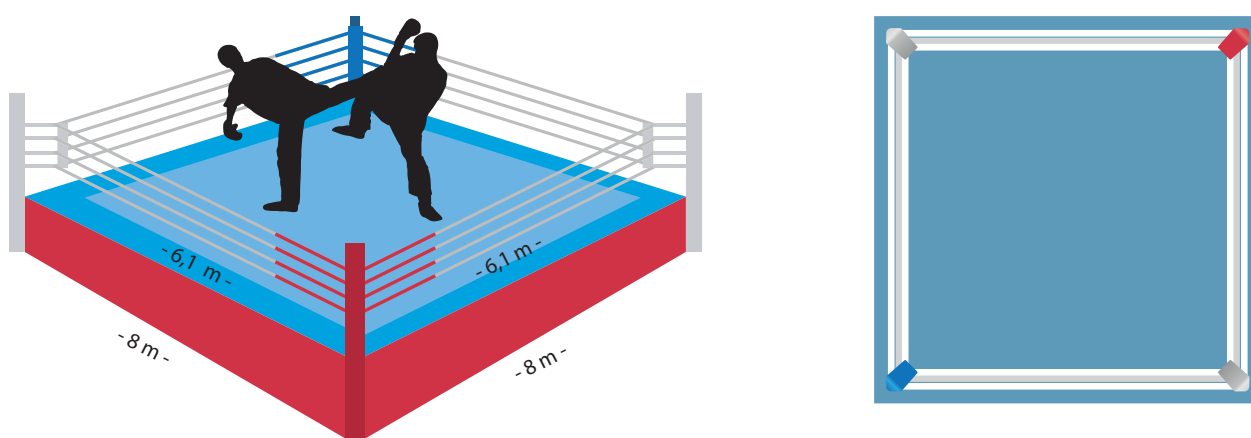


Figur 9

## B) Ringen

For alle internasjonale konkurranser må følgende reglement følges:

- Ringen må være et 6,10 x 6,10 meter kvadrat på innsiden av tauene og 7,80 x 7,80 meter på utsiden av tauene.
- Størrelsen på dekket skal strekke seg 85 centimeter utenfor tauene på hver side (inkludert ekstra om dekket må strammes).
- Høyden på plattformen må være 100 centimeter fra bakken (91-122 cm).
- Plattformen må være trygt konstruert, avrettet og fri for bulker. Den skal være utstyrt med fire hjørnestolper og fire hjørneklosser for å hindre skade av utøvere.
- Gulvet skal være dekket av filt, gummi eller annet godkjent materiale med tykkelse mellom 1,5 og 2,0 centimeter. Dette må dekke hele plattformen, og ikke være for glatt, og ha fargen blå, Pantone 299.
- Det skal være fire separate tau på hver side av hjørnestolpene på 4 centimeter tykkelse. Disse skal være dekket av en tykk padding.
- Ringen skal være utstyrt med tre sett med trapper. To av trappene skal stå i hvert sitt motsatte hjørne for bruk av boksere.
- En trapp skal stå i det ene nøytrale hjørnet til bruk for hoveddommer.

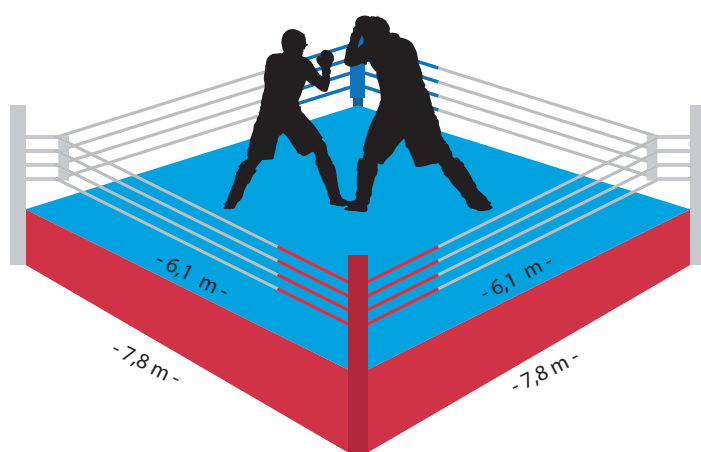


Figur 10

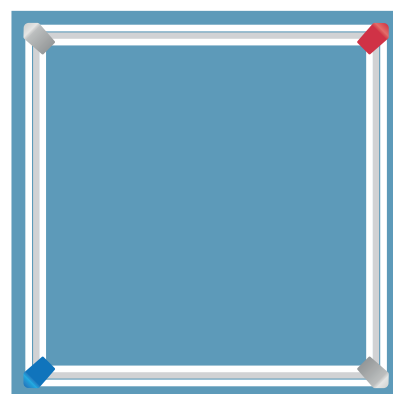
## Boksing

For alle AIBA konkurranser må følgende reglement følges:

- Ringen må være et 6,10 x 6,10 meter kvadrat på innsiden av tauene og 7,80 x 7,80 meter på utsiden av tauene.
- Størrelsen på dekket skal strekke seg 85 centimeter utenfor tauene på hver side (inkludert ekstra om dekket må strammes).
- Høyden på plattformen må være 100 centimeter fra bakken.
- Plattformen må være trygt konstruert, avrettet og fri for bulker. Den skal være utstyrt med fire hjørnestolper og fire hjørneklosser for å hindre skade av utøvere.
- Gulvet skal være dekket av filt, gummi eller annet godkjent materiale med tykkelse mellom 1,5 og 2,0 centimeter. Dette må dekke hele plattformen, og ikke være for glatt, og ha fargen blå, Pantone 299.
- Det skal være fire separate tau på hver side av hjørnestolpene på 4 centimeter tykkelse. Disse skal være dekket av en tykk padding.
- Ringen skal være utstyrt med tre sett med trapper. To av trappene skal stå i hvert sitt motsatte hjørne for bruk av bokserere. En trapp skal stå i det ene nøytrale hjørnet til bruk for hoveddommer.



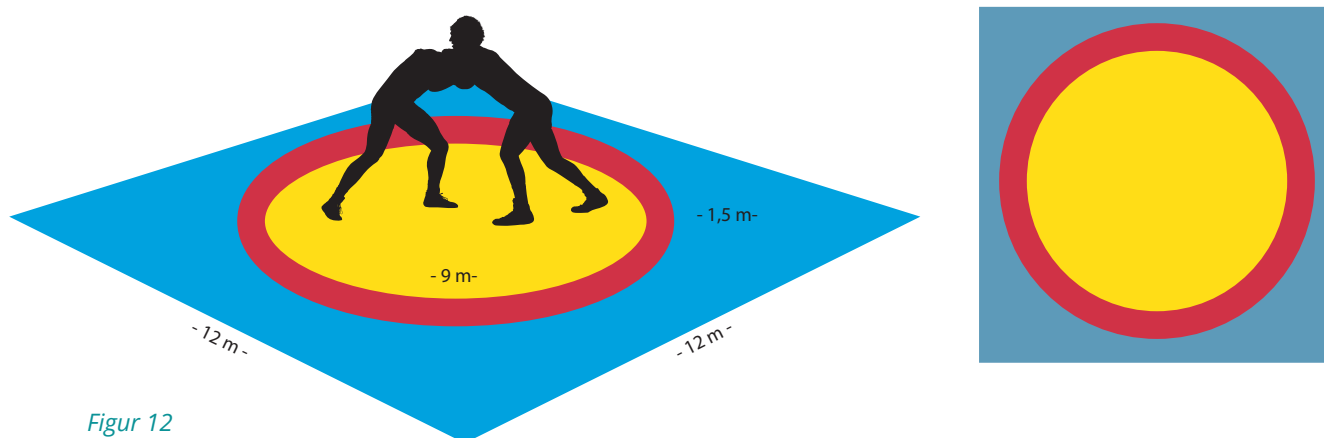
Figur 11



## Bryting

Konkurransområdet er totalt 12 x 12 meter, kampområdet er 9 meter i diameter og sikkerhetssonen opptil 1,5 meter. I nasjonale konkurranser kan det totale konkurransområdet være ned til 8 x 8 meter med en aktivitetssone på 4 meter i diameter.

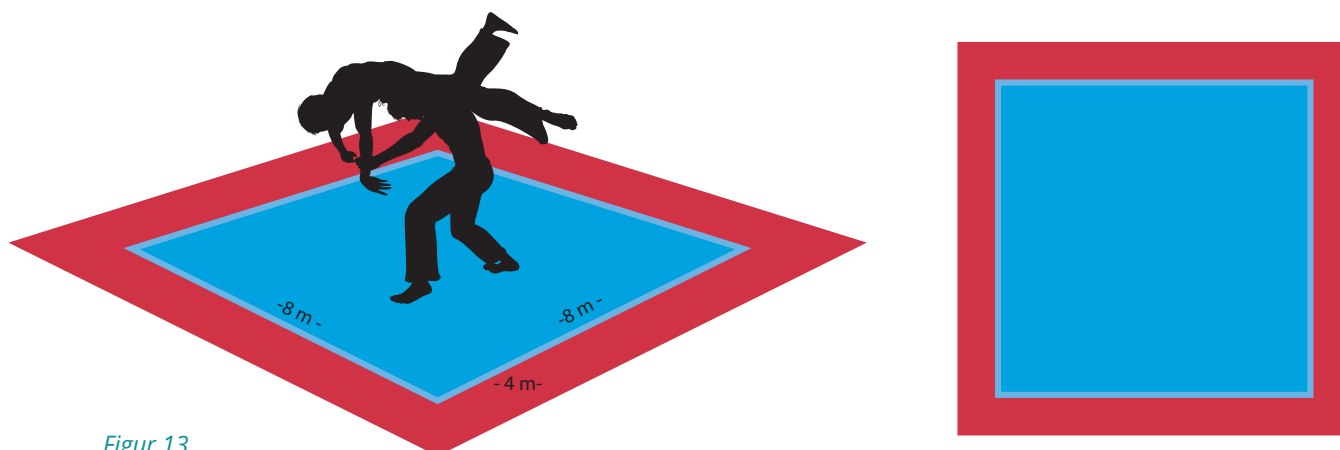
Kampene foregår på en 10 centimeter tykk brytematte. Den har en sirkel rundt kampområdet med diameter 9 meter i internasjonale konkurranser, inkludert en 1 meter bred, rød sirkelzone (passivitetssonen) ytterst. Den resterende del kalles aktivitetssonen (diameter 7 meter), som midt i har en rød sirkel med diameter 1 meter.



Figur 12

## Judo

Internasjonale kamparealer i judo er 8 x 8 meter og har en 4 meter sikkerhetssone. Avstand mellom kamparealene kan være 6 meter. I tillegg bør det være 1 meter gangareal dersom det ligger flere matter ute. Mattene skal ha en tykkelse på 5 centimeter.



Figur 13



## Andre rom og funksjoner i anlegget

I planleggingen av anleggsprosjektet vil man måtte kartlegge det behovet klubben/idretten har. Dette vil legge grunnlaget for hvor stort anlegget blir, og hvor mange rom som skal inkluderes i prosjektet.

*For krav og føringer gjeldende generelle rom og funksjoner i idrettshaller henvises til veileder for idrettshaller, utgitt av Kulturdepartementet.*

Funksjoner som utgjør sentrale deler av et fungerende kampsportsanlegg:

- Lager
- Garderober
- Oppholdsrom/møterom

### Lagerplass for materiell og utstyr

Rom for materiell og utstyr er en viktig del av kampsportsanlegget. De forskjellige idrettene er avhengige av forskjellige utstyr, og noen er avhengig av lagring, og effektiv tilgang til forholdsvis store elementer som må flyttes inn og ut. Andre kampsporter har langt mindre behov. For at lagring og henting skal skje effektivt, slik at tiden som brukes på aktivitet kan maksimeres, er det viktig å ta hensyn til lagringsplass.

- Lagerrom må utformes slik at aktuelt utstyr kan transporteres hurtig inn og ut. Det skal være lagerrom med plass til matter og plattformer.
- Gulv må være i plan med hallen uten terskel.
- Man må vurdere eget lager/låsbare skap for klubb/hver særidretts redskaper og utstyr.
- Det må vurderes hvorvidt enkelte lagerrom må kunne låses med tanke på oppbevaring av spesielt kostbart utstyr.

### Oppholdsrom/møterom

Oppholdsrom vil være en svært gunstig funksjon, særlig i mindre anlegg, for å gi tilskuere eller ledsagere – foreldre og andre – et sted å være, uten at de oppholder seg inne i selve aktivitetsområdet. Dette vil føre til bedre utnyttelse av anlegget, og dessuten ivareta renhetssoner.

En god utforming vil kunne være et oppholdsrom med innsyn i aktivitetssalen, enten ved å være en utvidet, dedikert del av aktivitetssalen, eller gjennom å ha store vinduer mellom oppholdsrom og aktivitetssal.

- Trafikken må være isolert fra barfotarealet.
- Det må være adkomst direkte fra inngangshall.

Møterom og oppholdsrom vil også kunne gi klubber et tilbud for sosialt samvær blant medlemmene.

Videre må det vurderes følgende funksjoner, avhengig av prosjektets omfang

- Vaktrom for betjening
- Vaskerom/vaskesentral
- Trimrom/trenings- og oppvarmingsrom
- Lege- og sanitetsrom/dopingkontroll, eventuelt massasjerom
- Regirom (sekretariat)





## Andre elementer og egenskaper

### Belysning/lysanlegg

Lysanlegg skal dimensjoneres i henhold til norsk standard for idrettsbelysning (NS-EN 12193), og det henvises til denne for nærmere detaljer. Se for øvrig veiledning utarbeidet av Lyskultur, «Idrettsbelysning» (2013).

Et lysanlegg skal være optimalt blendingsfritt i alle retninger og ha god lysfarge uten å gi ugunstige skyggeeffekter av bevegelsene i hallen. Lyset skal dimensjoneres etter bruken. Konferer med belysningsklasse og kravtabell i den omtalte norske standard i «Idrettsbelysning».

### Eventuelle vinduer

Dagslys er ønskelig for trivsel og for å kunne redusere energiforbruket for lysanlegget i perioder hvor dette er mulig. Det er viktig å unngå blanding av de som er i aktivitet og av tilskuere. Lysåpningene må derfor ha vinklinger og plassering for å unngå direkte solinnfall (nordvendt om det er mulig). Det anbefales vinduer med matt glass eller med opaliserte polycarbonatplater.

### Lydisolasjon og akustikk

Byggteknisk forskrift (TEK 10) setter krav til lydisolasjon, trinnlydnivå og etterklangstid for bygninger. Det bør imidlertid vurderes om et kampsportsbygg bør ha strengere standarder. Dette vil være avhengig av lokale forhold.

En vurdering av etterklangstid og lydisolasjon mellom kampflater bør vurderes i en kravspesifikasjon. Enkelte kampsportsanlegg har behov for rolige omgivelser og lyddemping under trening og konkurranse.

### Festepunkt for utstyr

Plassering av festepunkt for fast utstyr må planlegges i god tid i samarbeid med diverse brukergrupper. Spesielt gulvhylser til oppsett av bokseringer og oppheng til boksesekker må planlegges tidlig i prosessen.

### Elektrisitet og nettverk

De fleste kampsportsanleggene benytter elektroniske stevne- og pointregistreringssystemer, det er derfor viktig at kampsportsanlegg bygges med strømuttak i nær tilknytning til kampplatene. Det anbefales å legge dette i gulvet slik behovet for eksponerte kabler minimeres. Videre anbefales det at anlegget har eget nettverksopplegg som er dedikert til stevnesystem, i tillegg til eventuelle nettverk som har ekstern tilgang.





# DEL 3

Drift



## Del 3: Drift

Det er en stor fordel om personell som skal drifte anlegget inkluderes i en tidlig fase i prosjektet. Det vil ofte være behov for kvalifisert personell, og det er derfor viktig at drifts- og vedlikeholdsinstrukser foreligger ved overtakelse.

### Daglig drift

Når kampsportsanlegget er bygget, skal det feires! Det kan markeres med et åpningsstevne, et familiearrangement eller noe annet som kan skape oppmerksomhet og medieomtale av det nye anlegget.

Den daglige driften av anlegget forutsetter løpende vedlikehold og god forvaltning av treningstider, og det er viktig at anlegget kommer inn i gode driftsrutiner fra starten av.

God drift av kampsportsanlegget skal sikre

- at anlegget har fornuftige åpningstider og er tilgjengelig for brukerne
- at anlegget har en stabil økonomi
- at anlegget holdes rent og trivelig, med gode renholds- og hygienerutiner spesielt med tanke på barfotsoner.
- at anlegget til enhver tid holdes i god teknisk stand
- at HMS-rutiner følges
- at ansatte har nødvendig kunnskap

God drift handler også om å ha tilgang til gode instruktører og erfarne trenere. Det oppfordres til at man samler flere kampsportsklubber i et bygg der man kan utveksle idrettslige erfaringer. Det er viktig å legge opp til at alle skal føle seg velkomne, enten de er unge eller gamle, nye eller erfarne.

### HMS

Tilrettelegging for HMS (helse, miljø og sikkerhet) skal forebygge skader og miljøforstyrrelser. Det skal sikre at ansette i virksomheten har et sunt arbeidsmiljø samt sikre at brukere av anlegget har et godt miljø.

Dersom noe går galt kan det pekes på hovedgrupper av ulykkesårsaker der de viktigste er

- menneskelige feil som følge av mangel på kunnskap eller øvelse
- menneskelige feil; ytre årsaker som støy, forstyrrelser eller tretthet
- teknisk feil eller mangler ved selve kampsportsanlegget eller utstyret som brukes

De menneskelige feilene kan aldri elimineres, men god opplæring, rutiner og trening hjelper langt på vei. Ved drift av et kampsportsanlegg er det et ansvarsforhold mellom den som drifter og den som benytter anlegget.

Driftspersonell (tilbyder) er pålagt følgende:

1. **Kunnskapsplikt**  
Tilbyderen skal ha kunnskap nok til å kunne vurdere faren for helseskade.
2. **Opplysningsplikt**  
Brukerne skal enkelt og tydelig opplyses om hvilken risiko tilbudet medfører og hva som kreves av utstyr og ferdigheter for å bruke det. Ved kampsportstrening er faren for skade regnet som forhøyet, og ekstrarforsikring er pålagt utøverne.
3. **Aktsomhetsplikt**  
Tilbyderen skal vise vanlig aktsomhet for å unngå at tjenesten medfører helseskade. Til dette hører det å påse at kampsportsanlegget og utstyret er i forsvarlig stand, og at ingen bruker det på en uforsvarlig måte der vedkommende kan skade seg selv eller andre.

#### 4. Risikovurdering og tiltak

Alle aktiviteter som kan medføre en risiko for deltager og instruktør skal vurderes. Tilbyderen skal gjøre en risikovurdering og gjennomføre tiltak for å redusere risiko.

I samband med kampsportsanlegget skal det utarbeides formelle krav etter internkontrollforskriften. Man skal

- ha en organisasjonsplan med ansvars- og oppgavefordeling
- sørge for at det er satt mål for helse-, miljø- og sikkerhetsarbeidet, og sørge for dokumentasjon av dette
- påse at alle ansatte og frivillige kjenner til dette og deltar i oppfølgingen

Alle kontroller skal loggføres, men det er viktig at prosedyrer og tiltak ikke blir for omfattende. Da kan de virke mot sitt formål.

#### Rapportering

En sentral del av HMS-arbeidet er å registrere ulykker og andre uønskede hendelser. Det er mye lærdom å hente i ulykker og nestenulykker, og med en systematisk registrering vil man kunne avdekke feil og mangler. Dette skal være tilgjengelig for alle som er involvert i drift av anlegget, inkludert trenere og instruktører. Det kreves systematisk oppfølging og vurdering av behov for tiltak.



Foto: Christian Wolff / Judobilder.org



Foto: Stine Lastein / Norges Judoforbund og Norges Bokseforbund

Utgitt av: Kulturdepartementet

Offentlige institusjoner kan bestille flere eksemplarer fra:

Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon

Internett: [www.publikasjoner.dep.no](http://www.publikasjoner.dep.no)

E-post: [publikasjonsbestilling@dss.dep.no](mailto:publikasjonsbestilling@dss.dep.no)

Telefon: 222 40 000

Publikasjonskode: V-0987 B

Foto: Per Andreas Ringsby, Vårin Utne, Jens Haugen, Norges

Bokseforbund, Christian Wolff, Raimon Bjørndalen

Design og ombrekking: Konsis

Trykk: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon

12/2015 - opplag 1000

