# Instruks til ansvarlig instruktør på Buldresprell

## Forberedelser:

* Ha kunnskap og buldring og relevante risikoer forbundet med buldring
* Ha erfaring frå buldring med barn og ungdommer
* Sett deg inn i relevant litteratur, herunder:
  + Se filmen «introduksjon til buldring ute»: <https://www.youtube.com/watch?v=4X-ga4gYxvo>
* Sett deg inn i tilgjengelig informasjon om buldrefeltene som skal benyttes under kurset.
* Sett deg inn i Risikoanalysen for dette kurset, samt klubbens beredskapsplan.

## Under Buldresprell:

* Vær tidlig ute med å kartlegge gruppens nivå
* Ta hensyn til gjeldende værforhold og ha en fleksibel plan slik at deltakere ikke må utsette seg for unødvendig risiko.
* Vær positiv og representer klubben på en god måte under hele kurset. Bruk «Buldresprell t-skjorte» eller andre klubb- klær med logo.

## Etterarbeid:

* Rapporter eventuelle ulykker/nestenulykker i ulykkesdatabasen.

## Vedlegg til denne instruksen:

* Risikoanalyse for Buldresprell
* Klubbens beredskapsplan