

MAT OCH DRYCK ÄR INTE TILLÅTEN I HALLEN (gäller ej vatten) - Använd köket för detta

INGA YTTERSKOR TILLÅTNA I HALLEN - ställs på skohyllan vid entrén

INGA SMYCKEN, DRAGKEDJOR ELLER KARBORREBAND - framför allt på mjuklandningsbäddar och redskap med tyg

Använd klädvagnarna för kläder och väskor - det finns en vagn per trupp. Inga lösa kläder eller väskor på golvet i hallen

Vid allvarlig skada

Ambulansadressen är: Långenäsvägen 2 (Friskis och Svettis), 435 35 Mölnlycke, starta blinkljuset vid glasdörren mot Långenäsvägen och hänvisa till dörren med blinkljus

Vid allvarlig skada (nacke/rygg) i klossgrop, låt gymnasten ligga kvar och ring ambulans. Undvik att gå ner i gropan förutom om det är absolut nödvändigt.

Vid lindrigare skada, se info på anslagstavla

Ta ansvar för att fylla på skadeväskorna om det saknas något

Vid brandlarm

Innan träningen startar skall alla veta hur man tar sig ut ur hallen och var man återsamlas.

Evakuera genom nödutgångarna, en ledare lämnar alltid sist.

Återsamlingsplats: Vid bänkarna vid infarten till Parkeringshuset.

Om det brinner; ta dig ut genom närmsta nödutgång, bort från elden.

Redskap och träning

Ansvariga ledare måste vara utbildade enligt Svenska gymnastikförbundets utbildningssteg

Utbildningskraven måste efterföljas på alla redskap och vid alla övningar

Klossgropen

Max fyra personer samtidigt i gropan

Noppra inte klossarna

Inga lösa redskap i skumgropen

Mattor som får användas i skumgropen: 30 cm tjockmattor, crashmatta 20 cm.

Fasttrack/Trampolinbana

Flera åt gången går bra vid uppvärmning, håll avstånd, annars en åt gången

Mjuklandningsbäddar/MD-gropar

Inga smycken, piercingar eller dragkedjor i MD-groparna.

Håll avstånd till gropen när den hissas upp eller ner pga klämrisk

Max tre personer samtidigt i de mindre bäddarna

Max fyra personer samtidigt i den stora bädden

Man får ej vistas på en bädd som hissas

Redskap som får användas på MD-groparna: mjukkilar, de stora landningsbäddarna, tjockmattor, crashmatta

Hissarna ska köras utan att "hacka" dem upp och ner.

Trampoliner

Inte fler än en gymnast på trampolinen

Observera obligatorisk utbildning "Trampolin som hjälpredskap" för den som leder träningen

Lösa redskap

Plocka alltid undan efter er eller kolla av med nästa grupp, Kontrollera redskapens placering enligt redskapskiss i förråd och bilder på vägg

Cubesportredskapen ska användas med försiktighet och enligt instruktion se anslagstavlor (info kommer)

Ha god kommunikation kring redskapen med övriga grupper i hallen.

Vid användande av styrkeredskap, ställ tillbaka på sin plats i hyllan

Om något redskap börjar gå sönder, meddela omedelbart pixbogf@hotmail.com

Om manga eller annat likande används så skall golv och redskap torkas av efter träningen. Städredskap finns på handikaptoaletten.

Uppförande och utrustning

Träna barfota eller med hoppskor med "mjuk" sula

Det är många grupper och gymnaster i hallen samtidigt, respektera varandra och visa hänsyn

Invänta ledare och träningsstart innan ni går in i hallen

UNDVIK KROCKAR I HALLEN

- Då flera redskap delar landning, håll koll så att ingen kommer från andra hållet
- Spring inte tvärs över ansatser eller tumblinggolv

Håll ordning i köket oh plocka undan efter dig, ställ ned smutsig disk i diskmaskinen. Starta diskmaskinen om den är full, plocka ur om den är ren

Ombyte sker i omklädningsrummen och INTE på toaletterna.

Ytterskor lämnas på anvisad plats i entrén

Bara vatten som dryck inne i hallen, ingen dricka eller ätbart, snus eller tuggummi tillåten

Brand och säkerhet

Ställ aldrig upp ytterdörrarna med föremål eller snöre. Använd tidslåsen.

Glasdörren ut mot Långenäsvägen används som nödutgång och för transport av redskap. Det är ingen in- och utgång!

Utrymningsvägar och brandsläckare får INTE blockeras.

Hjärtstartare finns vid skohyllorna i entrén.

Musik (info kommer)

Städning och ordning

Håll ordning i köket, plocka undan från borden, torka av, se till att diska och ställ in i skåpen.

Bänkytorna skall vara helt rena när du lämnar!

Håll ordning i omklädningsrum och på toaletter. Ledare skall syna av dem efter träningen och se till att eventuellt skräp plockas upp. Se till att papperskorgar inte svämmar över

Det är ledarnas ansvar att kontrollera hallen och köket innan man går, städa eller plocka undan vid behov

Rutiner:

Samling och insläpp

Ledare ser till att tidslåsen (20 min) på dörrarna är uppställda en stund innan träningen startar. Gymnasterna som behöver byta om släpps in till omklädningsrummen vid kansliet. Undvik att byta om på toaletterna i träningshallen då dessa behövs som just toaletter.

Om gymnaster blir sena kan de bli insläppta genom att ringa på dörren vid parkeringshuset som kan låsas upp från entrén utanför hallen

Träningsslut och hemgång

Efter VARJE träning är ALLA ledare ansvariga för att kontrollera att alla redskap är bortplockade till anvisade platser, toaletten är OK (inget papper på golvet och toapapper finns), köket är helt i ordning (bänken är helt ren från disk, borden avtorkade och möblerna i ordning). Diskmaskinen är urplockad. Tanken är att alla plockar undan efter sig själva men vi behöver hjälpas åt att hålla ordning och det skall inte hamna på sista ledaren i sista gruppen för dagen.

Kontrollera att alla dörrar är ordentligt stängda och låsta.

Städschema

Ett par gånger per termin kommer ledarna att städa under groparna i hallen. Schema ordnas. Övriga ytor, toaletter, köket och entrén städas regelbundet av proffs.

Förbrukningsmaterial och städutrustning

Toapapper och pappershanddukar finns i vårt städförråd.

Diskborste och diskmedel finns i köket.

Städvagn finns på handikaptoaletten.

Övrig städutrustning finns i städförrådet - använd bara det som är markerat som vårt.

Omklädningsrum

Torka av dig inne i duschutrymmet för att undvika pölar på golvet i omklädningsrummet.