# VÄLKOMMEN TILL FRIIDROTTSHALLEN!

*Tillsammans skapar vi en trygg, säker och trivsam träningsmiljö*

**För att alla ska kunna träna säkert och trivas i hallen behöver vi hjälpas åt att följa våra gemensamma regler.** När många tränar samtidigt är det extra viktigt att vara uppmärksam och visa hänsyn. Ledare för barn- och ungdomsgrupper ansvarar för att gruppen känner till och följer reglerna.

## SÄKERHET OCH RÖRELSE I HALLEN

- Se dig noga för innan du passerar löparbanorna. Gå runt löparbanan när du ska till kast- eller längdhoppsområdet och tillbaka.
- Ta med vattenflaskan mellan träningsstationerna. Då minskar vi onödigt spring och risken för olyckor.
- Barn- och ungdomsgrupper förflyttar sig mellan stationerna samlade, på led bakom sin ledare.
- Endast aktiva och tränare får vistas på banorna. Föräldrar och syskon är välkomna att titta från läktaren eller cafeterian. Barn och ungdomar går ut på banorna först när deras träning har börjat.
- Gå inte ut på löparbanan med smutsiga skor. Jogging sker på den innersta uppvärmningsbanan och alltid i markerad riktning. Var uppmärksam på löpare i hög fart på bana 1 och vid passage av 60-metersbanorna.
- Vid starten för 60 meter: se till att du inte hamnar på rundbanan, där löpare kan komma i full fart.
- Rundbanan och sprintbanorna är till för träning. Stanna inte där för instruktioner, lek eller vila.
- Träna aldrig kastgrenar ensam. En vuxen ska alltid vara med för att minska risken att du eller någon i närheten skadas.

## PLANERA AKTIVITETERNA

- Bygg inte större lekar eller hinderbanor på rundbanan eller 60-metersbanorna under vardagskvällar när flera grupper tränar samtidigt. Använd i stället ytan mellan längdhoppsgroparna B och C.
- På vardagskvällar passar aktiviteter som kräver mindre yta ofta bättre för barngrupper. Kontakta barn- och ungdomsansvarig på kansliet om du vill ha tips.

## UTRUSTNING, ORDNING OCH TRIVSEL

- Gymmet är till för aktiva som tränar. Introducera gärna styrketräning utanför gymmet med lättare skivstänger.
- Stäng dörren efter dig när du går in i eller ut ur omklädningsrummen – någon kan fortfarande byta om.
- På banorna är endast vatten tillåtet. Mat, godis och tuggummi får inte tas med.
- Var rädd om hallens utrustning och ställ tillbaka allt på den plats där du hämtade det.
- Hjälp till att hålla hallen ren och släng skräp i papperskorgarna.
- Upptäcker du trasig utrustning? Meddela kansliet och ställ gärna utrustningen åt sidan.

**Tack för att du visar hänsyn och hjälper till att göra hallen säker för alla!**