

Regler i Lundenhallen



Mat och dryck är inte tillåtet i hallen (gäller ej vatten).
En trappa upp finns bord och stolar där man kan äta.

Tränare ska ha rätt utbildning/licens för de övningarna som utförs vid träning.

Redskap

Redskapen används endast då det är träning och tränarna tillåter det!

Fasttrack

- Flera åt gången går bra vid uppvärmning, håll det glest mellan gymnaster.

Trampolin

- En person åt gången.

MD-gropar

- Inga smycken, piercingar, tjocka skor eller dragkedjor i groparna.
- Max tre personer i groparna åt gången.
- Man får ej vistas på en grop som hissas.
- Håll 2 meters avstånd från gropen då den hissas pga. klämrisk.
- Inga lösa föremål i gropar eller trampoliner så som mobiltelefon, då dessa kan åka under gropen.
- Se till att kardborreband inte ligger på, skaver mot eller dras över gropöverdraget.

Kläder

- Träning i hallen sker endast i träningskläder. Inga dragkedjor eller knappar vid träning i gropar då dessa kan förstöra tyget.
- Träningströja/T-shirt/linne ska alltid vara på.
- Tjocka gymnastiskskor får inte användas i groparna.
- Skor hör hemma i skostället eller i omklädningsrummet
- På vintern lämnar man ytterkläder i omklädningsrummet en trappa upp. Ej i hallen.
- Kvarglömda kläder m.m ligger i en tunna vid speglarna. Denna töms var 3:e månad.

Städ

- Alla redskap ska ställas tillbaka på sin plats efter träning. Skisser över detta sitter i redskapsförrådet.
- Använder man magnesium ska detta torkas från golv efter användning.

Brandlarm

Vid brand, utrym lokalen och samla upp gruppen på gården utanför byggnaden. Se till att alla är ute - checka av närvarolistan.

Om något går sönder

Alla skador på redskap, utrustning och inredning ska rapporteras till huvudtränaren som är hallansvarig på Huvudtranare@goteborgsgymnasterna.se

