

MIK Friidrott

Halltider i gymnastiksal

Information och instruktioner

Administratörer ansvarar för att gruppens tränare får den information som de behöver av nedanstående.

Regler och material

Vi behöver följa Stockholm Stads regler för gymnastikhallar. Säkerställ att tränarna i din grupp har koll på dessa.

- [Regler för gymnastikhallar 2021-2022 - Hyra lokal.](#)

Ålgrytehallen

Här gäller de allmänna ordningsreglerna. Sammanfattningsvis: stäng alla fönster, lås dörrar, släck lampor, lägg tillbaka all utrustning, håll inga dörrar öppna och öppna alltid med kortet så er inpassering registreras. Mellan 500 till 1500 kr i böter tar Idrottsförvaltningen om man missar ovanstående.

Dessutom gäller följande:

- **Säkerhetsskåp.** Vi har ett eget säkerhetsskåp i Ålgrytehallen. Det sitter inne i redskapsutrymmet på vänstra väggen. Koden är **2536#** (för att stänga vrid handtaget åt vänster). Koden får inte lämnas ut till andra än tränare i MIK Friidrott. I säkerhetsskåpet finns nyckel till tjockmatta, nycklar till redskapsvagnar, ljudsladd och första förbandsväska. Var noga med att lägga tillbaka allt i skåpet efter träningen!
- **Basutrustning.** Vi har fri tillgång till basutrustning som tjockmatta (använd nyckeln), lianer, plintar, bommar m.m.
- **Egen utrustning.** MIK Friidrott har en egen vagn med utrustning. Vagnen är svart och märkt med en MIK-lapp. Nyckel finns i säkerhetsskåpet. Var noga med att lägga tillbaka allt snyggt! I vagnen finns:

- mjuka höjdhopsribbor
- löpstegar
- mjuka kulor
- runda låga koner
- höga koner
- hopprep
- visselspjut
- mjuka diskus
- ärtpåsar
- platta gummicirklar
- band i olika färger
- returhäckar

- 30 cm häckar
- mjuka bollar
- rockringar i olika färger

Meddela alltid oss om något går sönder, saknas, etc.

Det är viktigt att vi följer alla ordningsregler, speciellt allt som rör utrustning eftersom vi genom ett samarbete med Lögarebergets montessoriskola har tillgång till en del utrustning som man normalt inte har i Ålgrytehallen.

Aspuddens skola

I Aspuddens skola har vi tillgång till de redskap som just nu finns tillgängligt i deras gymnastikhall - såsom tjockmattor, plintar mm.

Det går bra att ta med redskap från MIK:s förråd till båda hallarna. Återlämna redskapen direkt efter träningen.

Passerkort

Hantering av passerkort

- I båda hallarna gäller att man kommer in med de inpasseringskort ni redan har i grupperna. Nya grupper får kort inför inomhussäsongen. Information kommer i separat mail.
- Varje grupp behöver hålla koll på sina egna kort. Vi håller en lista på kort och innehavare uppdaterad och då är man ansvarig att kortet inte försvinner. Kolla så att det stämmer, meddela oss annars.
- Alla grupper kan få två inpasseringskort per grupp. De nya grupperna får kort av klubbadmin efter överenskommelse.
- Korten är knutna till er grupp. Gruppadministratören ansvarar för att hålla reda på dem när t ex någon tränare slutar och att samla in dem på våren.
- Korten kostar 100 kr st och det finns ett maxantal per förening så var rädda om dem.
- Korten är programmerade så att de funkar på alla MIK:s tider i veckan om ni skulle träna någon annan grupp.

Bokning/Avbokning av enstaka halltider

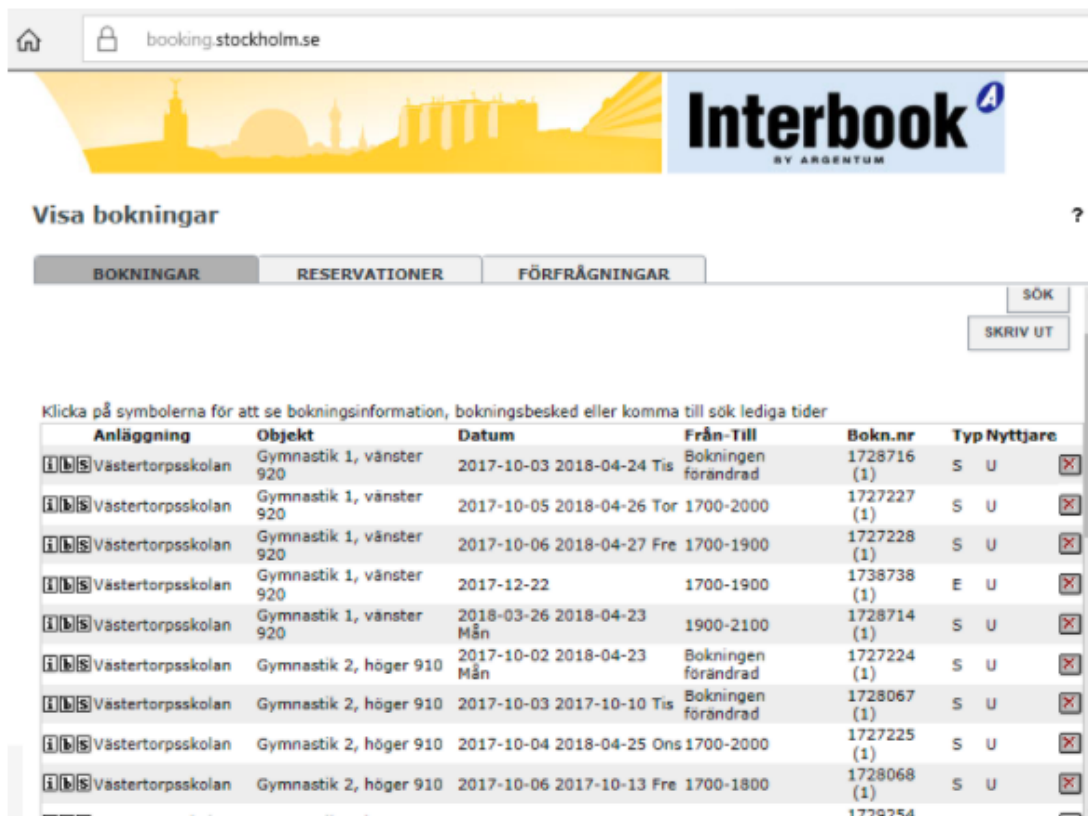
I de fall ni ställer in någon träning måste detta meddelas senast 7 dagar innan till bokningen på idrottsförvaltningen. Om så inte sker kommer ni behöva betala en straffavgift och riskerar att bli av med er halltid.

- **Start och slut för bokningar.** Håll koll på vilken som är första och sista veckan för inomhussäsongen så att ni inte missar det.

Avboka halltid

Endast gruppadministratören ska hantera avbokningar av halltider för att det inte ska bli för många kockar.

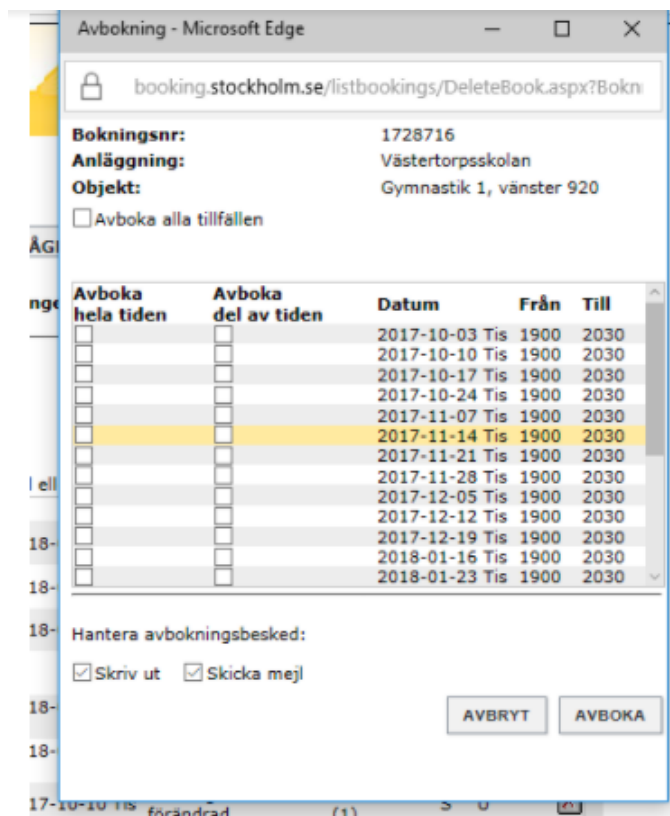
- Gå in på <https://booking.stockholm.se/>
- Logga in med användarnamn MIKXXXX där XXXX är födelsåret för din grupp, t ex MIK2007. Lösenordet är samma för alla: mik1924
- Klicka på "Visa bokningar" i vänstermenyn. Leta upp er bokning i listan, klicka på det röda krysset till höger (ingen fara, ni bokar inte av något i detta steg).



The screenshot shows the booking system interface for Västertorpsskolan. The browser address bar shows booking.stockholm.se. The page header features the Interbook logo with the tagline "BY ARGENTUM". Below the header, there are navigation tabs for "BOKNINGAR", "RESERVATIONER", and "FÖRFRÅGNINGAR". A search bar with "SÖK" and a "SKRIV UT" button are visible. The main content area displays a table of reservations with the following columns: Anläggning, Objekt, Datum, Från-Till, Bokn.nr, Typ, and Nyttjare. Each row includes a red 'X' icon for cancellation.

Anläggning	Objekt	Datum	Från-Till	Bokn.nr	Typ	Nyttjare
Västertorpsskolan	Gymnastik 1, vänster 920	2017-10-03 2018-04-24	Tis Bokningen förändrad	1728716 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 1, vänster 920	2017-10-05 2018-04-26	Tor 1700-2000	1727227 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 1, vänster 920	2017-10-06 2018-04-27	Fre 1700-1900	1727228 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 1, vänster 920	2017-12-22	1700-1900	1738738 (1)	E U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 1, vänster 920	2018-03-26 2018-04-23	Mån 1900-2100	1728714 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 2, höger 910	2017-10-02 2018-04-23	Mån Bokningen förändrad	1727224 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 2, höger 910	2017-10-03 2017-10-10	Tis Bokningen förändrad	1728067 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 2, höger 910	2017-10-04 2018-04-25	Ons 1700-2000	1727225 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 2, höger 910	2017-10-06 2017-10-13	Fre 1700-1800	1728068 (1)	S U	<input type="checkbox"/>
Västertorpsskolan	Gymnastik 2, höger 910	2017-10-07 2018-04-23	Mån 1700-1800	1729254 (1)	S U	<input type="checkbox"/>

- I rutan som kommer upp välj exakt datum som ska avbokas. Välj "Avboka del av tid" och fyll i klockslag för den träningstid du ska avboka. OBS! Var noggrann så att du råkar boka av en annan grupps tid!



- Se till att rutan "Skicka mejl" är ifylld, så får ni en bekräftelse.
- När ni valt rätt tid klickar ni på "Avboka". Nu är tiden avbokad.

Om något går fel, mejla bokningen.idrott@stockholm.se, ange kundnr 1160004 och beskriv ditt problem.

Boka enstaka halltid

På samma ställe går det att hitta lediga tider och boka enstaka halltider, till exempel om det fortfarande är för kallt ute i slutet av inomhussäsongen.

Be klubbadmin om hjälp ifall du vill boka en enstaka halltid för din grupp