

## TRIVSEL- OCH ORDNINGSGREGLER I SÄTRA FRIIDROTTSHALL

*För att träningsverksamheten i Sätrahall ska kunna genomföras med hög kvalitet och god säkerhet i en trivsamt miljö måste vi alla hjälpas åt. Som ledare har du ett extra ansvar för de aktiva du tränar. Se till att ni följer nedanstående regler:*

- Samlingar inför träning sker på läktaren.
- Förvara väskor, kläder och skor mm på läktaren (alternativt i våra värdeskåp).
- Se till att dina aktiva tränar utan hörlurar, det är viktigt att de hör om någon ropar på dem.
- **Kolla alltid noga innan ni korsar löparbanor, hopp- och kastansatser.** Detta kan inte nog betonas för rakbanan intill de nedre toaletterna.
- Uppvärmning sker i vänstervarv på det "röda löparvarvet" utanför löpovalen.
- Löpning på löpovalen sker i vänstervarv.
- Höghastighetslöpning (eltid) och häcklöpning sker företrädesvis på 80m rakbanan vid sidan.
- Löpskolning och mångstegsövningar sker företrädesvis i löpriktningen på 60m rakbanan innanför löpovalen; alternativt på balkongen.
- När dina aktiva går eller joggar tillbaka till start i upprepningsövningar ska det ske så att intelligande verksamhet kan pågå samtidigt.
- **Löp- och hoppövningar eller pausvila är inte tillåten i höjd- och stavbäddar.** Vi vill att mattorna ska hålla så länge som möjligt till det de primärt är avsedda för. Allt nyttjande påverkar utrustningens livslängd.
- Sitt inte på löpovalens doseringar (kurvor), det påverkar säkerheten negativt och stör löpare på såväl ovalens ytterbanor som på det "röda löparvarvet". Nyttja i stället de bänkar som finns utställda i hallen.
- Se till att dina aktiva plockar bort sina ansatsmarkeringar efter varje pass. Markeringarna ställer till det för andra aktiva, men fastnar även i våra städmaskiner.
- "Siste man" lägger alltid över befintlig presenning på längdhoppsgroparna.
- Återställ alltid redskap på ursprunglig plats efter användning. Hjälpt också i övrigt till att hålla rent och snyggt i hallen genom att till exempel se till att skräp/ tuggummin slängs i våra papperskorgar och att eventuell sand i skorna töms i sandgropar eller i papperskorgar.
- Tillsä att reklamskyltar är väl synliga – låt inte dina aktiva klättra över/under skyltar.
- Färgade drycker och mat/tilltugg tas inte in i träningshallen. Lämna kvar allt sådant i väskor och skåp. Ät på läktare och i foajén. Gäller även russin, nötter och liknande.
- Respektera gällande tider för arenans träningskort, läs mer på <http://www.08fri.se/info/tider>