

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

INGA YTTERSKOR TILLÅTNA I HALLEN - ställs på skohyllan vid entrén

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

Använd gärna klädvagnarna för kläder och väskor - det finns två vagnar per zon

Vid allvarlig skada

Ambulansadressen är: Långenäsvägen 4, 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 gropen 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 återsamlingsplatsen är.

Evakuera genom nödutgångarna, en ledare lämnar alltid sist.

Återsamlingsplats: Vid Återsamlingsskylten 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 utbildningsstege

Utbildningskraven måste efterföljas på alla redskap och vid alla övningar

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

Klossgropen

Max fyra personer samtidigt i gropen

Noppra inte klossarna

Inga lösa redskap i skumgropen

Endast 30 cm tjockmattor i skumgropen – absolut inte krashmattorna

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, krashmatta

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

Trampoliner

Endast en gymnast åt gången 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 bilder på väggarna

Ha god kommunikation kring redskapen med övriga grupper i hallen.

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

Styrkehörnan

De ledare som har ansvar för styrketräning där styrkehörnan används måste genomgå en grundkurs i styrketräning - anordnas av Pixbo GF.

Styrkehörnan får endast användas av gymnaster under ledarnas översikt. Gymnaster får annars inte uppehålla sig i redskapsutrymmet.

Vikter, stänger och andra redskap får INTE kastas på golvet. Varken redskap eller golv är gjorda för det och kommer att gå sönder.

Ställ tillbaka redskapen på sina platser.

Notera begränsningarna som gäller för vikter på de olika stängerna.

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

Anpassa volymen på musiken, acceptera korta stunder med högre musik, sänk volymen om det hålls genomgång eller om musiken på annat sätt stör annan verksamhet.

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.

Städning och ordning - övriga utrymmen

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 svämmas över

Det är ledarnas ansvar att kontrollera hallen och köket innan man går, städa eller plocka undan vid behov. Detta gäller ALLA ledare efter varje träningspass - inte bara den som råkar vara sist kvar på kvällen.

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 hallen när grönt blinkljus blinkar.

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 iordning). 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.

Släck i Trupphallen och i köket. Det finns ingen automatsläckningsfunktion!

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 städförrådet och det är bara att fylla på om det tar slut på toaletter och i köket.

Diskborste och diskmedel finns i köket.

Städvagn finns på handikapptoaletten.

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.