

# Regler i Arcushallen i Luleå



LULEÅ KOMMUN



# Innehållsförteckning

Tillgång till hallen	4
Avgifter vid oaktsamhet	4
Ordning och reda	4
Tänk på att...	4
Förhållningsätt i hallen	4
Ansvar för de aktivas säkerhet	5
Säkerhet i lokalerna	5
Säkerhet Redskap	5
Redskapsregler KvAG	5
Redskapsregler MAG	7
Friståendegolv och tillhörande voltlänga	7
Redskapsregler Truppredskap	7
Redskapsregler Trampolin och Trampolinlänga	7
Redskapsregler hoppgropar	7

## Tillgång till hallen

- Luleå kommun fördelar tider i hallen utifrån ett styrdokument där hallen bedöms som en speciallokal för träning i disciplinerna Manlig Artistisk Gymnastik (MAG), Kvinnlig Artistisk Gymnastik (KvAG) och Truppgymnastik (Trupp). I första hand fördelas därför tider till dessa discipliner och annan verksamhet som kan anses lämplig i denna hall. Det innebär i praktiken att föreningar som bedriver tävlingsverksamhet inom artistisk gymnastik och truppgymnastik prioriteras av Luleå Kommun vid fördelning av halltider.
- Ledare ska ha licens på de redskap och de övningar de tränar med sina utövare genom Svenska Gymnastikförbundet eller annan godkänd utbildning och alla utövare ska vara olycksfallsförsäkrade.
- Vi respekterar varandras träningstider. Varje grupp går in tillsammans och alla går ut tillsammans med sin ledare.
- Låssystemet är kopplat till nyckeltaggar och varje förening/ledare får sin egen tagg med kod.

## Avgifter vid oaktsamhet

Gymnastikföreningarna hyr tiderna i hallen av Luleå kommun. Luleå kommun ansvarar för den löpande driften av hallen såsom städning, material, inköp av inventarier, inpassering, tillsyn av hallen osv.

Felanmälningar gällande hallen skickas till Luleå kommun.

När det gäller avgifter för hyresgäster som ej sköter sig så finns Luleå Kommuns regler och avgifter.

## Ordning och reda

- Respektera skogränsen i entrén.
- Ombyte sker i omklädningsrummet, ytterkläder och väskor lämnas där.
- Värdesaker låses in i värdeskåp.
- Upphittade/kvarglömda tillhörigheter finns i upphittat-lådan, se Luleå Kommuns anslagstavla.
- Planera träningen så att redskapen hinner ställas tillbaka.

- Vattenflaskor förvaras i backar som respektive tränare ansvarar för och som ska hållas i utkanten av träningszonerna.
- Medhavda redskap såsom snowboard, cykel och skateboard är inte tillåtna i hallen.
- Lösa redskap är fördelade per zon enligt plan, se Luleå Kommuns anslagstavla. Ledare som tränar samtidigt kan komma överens om att byta/låna lösa redskap mellan varandra, den som använder dessa ansvarar då för att de ställs tillbaka på avsedd plats i rätt zon.

## Tänk på att...

- Mat inte är tillåten inne i hallen. Mat är tillåtet i cafeteria. Var och en städar efter sig.
- Förbud mot nötter råder p.g.a. allergisk.
- Husdjur inte får vistas i hallen av såväl allergi- som sanitetsskäl.
- Undvika starka dofter (hårspray, krämer, parfym etc.)

## Förhållningssätt i hallen

- Bemöt varandra trevligt och respektfullt. Vi tillämpar gymnastikförbundets uppförandekod, se gymnastikförbundets hemsida.
- Använd ett vårdat språk.
- Använd en vårdad klädsel anpassad för träningen.
- ALLA ansvarar för en öppen gemenskap. Här råder NOLLTOLERANS mot mobbing och kränkande särbehandling.
- Det är ledarnas ansvar att se till att alla får vara delaktiga i musikvalet. Friståendemusik och musik för tävlingsvarv går före bakgrundsmusik.
- Musik med "explicit" text får ej spelas i hallen.
- Tänk på att ha tydlig kommunikation mellan de ledare ni delar halltider med.

## Ansvar för de aktivas säkerhet

Du som ledare är ansvarig för gymnasternas säkerhet vid träning i hallen.

Det är ditt ansvar att se till:

- att du och gymnasterna känner till och följer våra gemensamma ordningsregler och säkerhetsföreskrifter.
- att se till att du som ledare har de licenser eller dispenser som krävs för de redskap och de övningar dina gymnaster tränar på. Om du som ledare brutit mot licensreglerna kan försäkringsbolaget stämma din förening som i sin tur kan stämma dig.
- att se till att dina gymnaster är korrekt försäkrade.
- att planera träningen med hänsyn till alla i hallen och strukturera den så att risken för personskador minimeras.
- Undvik spring i hallen så mycket som möjligt och visa hänsyn till de som tränar. Respektera alltid de säkerhetszoner som behövs för olika övningar.
- När grupper delar på friståendeytan kan den med fördel delas av med koner eller liknande.
- att genomföra träningen i hallen på ett sådant sätt att våra saker inte slits i onödan. Vi har alla ett ansvar att vår nya hall ska fortsätta kännas ny så länge det bara går!
- att rapportera om något går sönder och tydligt märka upp trasiga redskap/annan materiel så att ingen annan skadar sig.
- att alla redskap ställs tillbaka på rätt plats i efter avslutad träning.
- att ingen är kvar i hallen efter avslutad träning och att hallen är låst. Kommunera med övriga ledare om ni är flera grupper i hallen så att inte alla tar för givet att någon annan låser.
- För skolidrott och andra idrotter gäller andra försäkrings- och licensvillkor men även i dessa fall är det skolans/föreningens och ledarens skyldighet att känna till och följa respektive organisations försäkrings- och licensregler då man har ansvar för utövarnas säkerhet.

## Säkerhet i lokalerna

- Enligt Brandskyddsmyndigheten får maximalt 150 personer vistas samtidigt i hallen.
- Det är inte tillåtet att övernatta i hallen.
- Hjärtstartare, filt, bår, första hjälpen skåp samt ryggplatta och nackkrage finns i hallen.

Ledaren ansvarar för att veta var denna är placerad.

- Varje förening ansvarar även för att ha en egen sjukvårdsväska.

## Säkerhet Redskap

- I den här hallen tränar vi framförallt BARFOTA eller med tillåtna skor, undantaget trampolinerna där strumpor är tillåtna. Tillåtna skor är skor med sula av "mockasintyp" t.ex. tåskor för fristående/ trupp gymnastik samt trampolinskor och kampsportskor. Vanliga sportskor är inte tillåtet då de sliter för mycket på redskapen. Detta gäller alla gymnaster, ledare undantagna. Strumpor är inte tillåtet vid träning på redskapen p.g.a. halkrisk.
- Undvik att vara barfota då man har fotvårtor eller andra hudsjukdomar som t.ex. ringorm.
- Det är inte tillåtet att bära smycken som t.ex. örhängen, ringar, piercing eller klocka under träning. Örhängen och piercingar som inte kan tas av **skall** tejpas.
- Man får inte börja använda redskapen förrän ledaren har gett klartecken.
- Det är inte tillåtet att bära kläder med dragkedja i hoppgrupparna, detta för att undvika slitage på redskapen.
- Man får endast vara en gymnast i taget på trampoliner och i hoppgruppar.
- Vid hopp i grop får inte hårspännen eller någon form av örhängen eller andra smycken bäras.
- Undvik landning till mage, framförallt i hoppgrop (risk för ryggskada).
- Hög- och sänkbara redskap får endast regleras av ansvarig ledare.
- Ledare ansvarar för att rapportera direkt till hallkommittén om ett redskap är trasigt, samt att märka upp redskapen med skylten "UR FUNKTION, FÅR EJ ANVÄNDAS". Dessa skyltar finns att hämta i redskapsförrådet.

## Redskapsregler KvAG

Inga redskap får användas utan att en behörig ledare finns på plats.

### Hopp

- En gymnast hoppar åt gången.

- Innan hopp på satsbräda ansvarar ledaren för att se till att rätt antal fjädrar finns i satsbrädan. Det är viktigt att använda nog många fjädrar, annars skadas satsbrädan.
- Innan hopp över häst ansvarar ledaren för att hopphesten ej står på hjul och att höjden är fastsatt på korrekt sätt.
- Vid Yurchenko-hopp måste ett yurchenkoskydd användas runt satsbrädan.

## Dambarr

Dessa regler gäller för samtliga stationer i KvAG Barrområde.

- På dambarren används magnesium i en rimlig utsträckning (överdosera EJ!).
- I dambarren är det endast tillåtet att svinga och stödja i vertikal riktning. Det är ej tillåtet att svinga/röra redskapet i sidled. Det är INTE tillåtet att med stor kraft eller sving landa i dambarren, t.ex. från andra redskap.
- Den övre viktgränsen är 70 kilo.
- På dambarren får man utföra stöd- och svingövningar.
- Det är förbjudet att stå, gå, sitta och hoppa på barrholmarna. Vid utförandet av barrövningar används endast händerna. Undantaget är följande övningar: brytning till fötter, vipp upp och stå inför förflyttning mellan barrholmar, fotsväng och fotuppklipp.
- Det är tillåtet att vara två gymnaster åt gången per barrholme vid stillastående rörelser som styrka. Observera att viktgräns gäller. Vid svingar och övningar är en gymnast åt gången tillåtet.
- Vid byte av holme i någon av barrstationerna ansvarar ledaren för att den blir fastsatt på rätt sätt. Det är förbjudet att lämna barrstationerna med uppspända kedjor så att redskapet står löst.

## Bom

- Inga hårda redskap får användas på eller lutas mot bommen.
- Mattorna under bommen får ej tas isär.
- Det är inte tillåtet att hoppa från andra redskap och landa på bommen.

## Redskapsregler MAG

### Bygelhäst, ringar, herrbarr, räck

- Redskapen får bara justeras av behörig ledare/tränare
- Vi använder magnesium på samtliga redskap
- Stroppar får endast användas på de redskap som är avsedda för detta.
- Man får inte stå eller sätta fötterna på något av redskapen.
- Ringarna får inte användas som gungor.
- Flera gymnaster får inte utföra övningar på samma redskap samtidigt.

## Fristående golv och tillhörande voltlänga

- Det är inte tillåtet att ställa hårda redskap som satsbrädor och trampett direkt på friständegolvet. Vill man använda dessa skall redskapet skall det finnas en tunn matta mellan redskapet och friständegolvet.
- Inga redskap får lämnas kvar på friständegolvet efter användning.
- Det är inte tillåtet att ta bort eller manipulera kardborrebanden som utgör markeringar eller sammanfogningar på friständegolvet.

## Redskapsregler Truppredskap

- Inga redskap används utan att en behörig ledare finns på plats.
- Lek i gropar är ej tillåtet.
- Inga lösa redskap eller föremål (tjockmattor undantaget) får användas i gropen.
- Inga smycken, örhängen eller piercing på redskap och i gropar, tänk på att dragkedjor på plagg kan ha sönder överdrag, vik upp så ej dragkedja blir synlig

### Trampett

- En gymnast hoppar åt gången.
- Innan hopp på trampett ansvarar ledaren för att se till att rätt antal fjädrar finns i trampetten. Det är viktigt att ha nog många fjädrar – annars kan trampetten skadas.
- Innan hopp över hoppbord ansvarar ledaren för att hoppbordet ej står på hjul och att höjden är fastsatt på korrekt sätt.
- Det är inte tillåtet att landa på mage i hoppgruppen.

- Ledaren ansvarar för att korrekt trampett används och att inte viktgränser överskrids.
- Ledaren ansvarar för att trampett och bord är korrekt inställda.

### Tumblinggolv

- Inga sportskor tillåtna på tumblinggolvet förutom skor med sula av "mockasintyp" t.ex. tåskor för fristående/truppgymnastik och kampsportskor.
- Det är inte tillåtet att landa på mage i hoppgruppen.
- Man får inte stå på sidokuddarna.

## Redskapsregler Trampolin och Trampolinlänga

- Vid hopp till grop - endast en gymnast åt gången.
- Vid hopp på trampolinen - endast en gymnast/aktiv åt gången.

## Redskapsregler hoppgropar

### Täckta gropar

- Vid hopp till grop hoppar endast en gymnast åt gången. Trampolinbotten skadas om för många är i gropen samtidigt.
- Det är EJ tillåtet att dyka eller landa på mage i hoppgruppen.

### Lösskumgropar

- Vid hopp till grop hoppar endast en gymnast åt gången.
- Det är EJ tillåtet att dyka eller landa på mage i hoppgruppen.
- Inga hårnålar, hårspännen, örhängen eller andra smycken får bäras i gropen.
- Endast tjockmattor, minst 30 cm, får användas i lösskumgroparna. De tunna landningsmattorna tål inte påfrestningarna i groparna och förstörs väldigt snabbt.

### Höj- och sänkbar grop

- Gropen får höjas till max 2,00 m över golvet.
- Vid hopp till grop hoppar endast en gymnast åt gången.
- Det är EJ tillåtet att landa på mage i hoppgruppen.
- Vid höjning och sänkning är det ej tillåtet att vara i gropen.

