

Regler i Gymnastikens hus i Umeå



Innehållsförteckning

Tillgång till hallen	4
Avgifter vid oaktsamhet	4
Ordning och reda	4
Tänk på att...	4
Förhållningssätt i hallen	4
Ansvar för de aktivas säkerhet	5
Säkerhet lokalerna	5
Säkerhet Redskap	5
Redskapsregler KvAG	6
Redskapsregler MAG	7
Redskapsregler Truppredskap	8
Redskapsregler hoppgruppar	9

Tillgång till hallen

- Umeå kommun fördelar tider i hallen utifrån ett politiskt styrdokument där hallen bedöms som en speciallokal. I första hand fördelas därför tider till gymnastik och annan verksamhet som kan anses lämplig i denna hall. Det innebär i praktiken att föreningar som bedriver tävlingsverksamhet inom artistisk gymnastik, trupp gymnastik, trampolin eller cheerleading prioriteras av Umeå Kommun vid fördelning av halltider.
- Ledare ska ha licens på de redskap och de övningar de tränar med sina utövare, t.ex. genom Svenska Gymnastikförbundet eller Svenska Skidförbundet och alla utövare ska vara olycksfallsförsäkrade.
- Föräldrar är välkomna att titta på träningen från läktaren. Undantag för de som är delaktiga i träning under ledares ansvar.
- Vi respekterar varandras träningstider. Varje grupp går in tillsammans och alla går ut tillsammans med sin ledare.
- Låssystemet är kopplat till nyckeltagg och varje förening/ledare får sin egen tagg med kod.

Avgifter vid oaksamhet

Gymnastikföreningarna hyr tiderna i hallen av Umeå kommun. Umeå kommun ansvarar för den löpande driften av hallen såsom städning, material, inköp av inventarier, inpassering, tillsyn av hallen osv. Föreningsbyrån i samråd med hallkommittén ansvarar för fördelning av träningstider, bokningar och avbokningar samt information om inpassering.

Felanmälningar gällande hallen skickas till Umeå kommun. Förslag och idéer om förbättringar och utveckling kan skickas in via "Tyck om din fritid", www.umea.se/tyckomdinfritid

När det gäller avgifter för hyresgäster som ej sköter sig så finns Umeå Kommuns regler och avgifter på www.umea.se/anlaggningar.

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 Umeå 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 Umeå 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 på läktaren. Var och en städar efter sig.
- Förbud mot nötter råder p.g.a. allergirisk.
- 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, detta innebär minimum linne och shorts eller gymnastikdräkt.
- ALLA ansvarar för en öppen gemenskap. Här råder NOLLTOLERANS mot mobbing och kränkande särbehandling. [Handlingsplan som hallkommittén tar fram ansvaret ligger ytterst på resp förening].
- Det är ledarnas ansvar att se till att alla får vara delaktiga i musikvalet. Fristående musik, program-musik för cheerleading och musik för tävlingsvarv går före bakgrundsmusik. Önskemål om tystnad (ingen musik) bör respekteras.
- 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 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 .
- Vid zonbyte i hallen ska gruppen följas samlad med ledaren följer gruppen åt. Undvik spring så mycket som möjligt. För att undvika att krockar sker, följ uppmärkta markeringar.
- När grupper delar på friståendeytan kan den med fördel delas av med koner eller liknande.
- Ledare ska ge klartecken när gymnasten får hoppa. Undantag för trupp gymnaster som tränar tävlingsvarv och då får köra i ström.
- att genomföra träningen i hallen på ett sådant sätt att våra saker inte nöts 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/annat 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. Kommunicera 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 det är skolans/föreningens och ledarens skyldighet att känna till och följa respektive organisations försäkrings- och licensregler då man har ansvar för utövarnas säkerhet.

Säkerhet lokalerna

- Enligt Brandskyddsmyndigheten får 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 och finns invid musikrummet], ledare 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 cheerleadingskor, trampolinskor och kampsportskor. Vanliga sportskor är inte tillåtet då de sliter för mycket på redskapen. Detta gäller alla, även ledare. 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, piercing eller klocka. Örhängen och piercingar kan 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 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 hopphästen ej står på hjul och att höjden är fastsatt på korrekt sätt.
- Vid yurchenko-hopp måste ett yurchenko-skydd användas runt satsbrädan.



Dambar

Dessa regler gäller för samtliga stationer i KvAG Barr-område.

- 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 från stor kraft eller sving landa i dambarren, t.ex. från trampolinen.
- Den övre viktgränsen är 75 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. 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 trampolinen och landa på bommen.



Fristående golv och tillhörande voltlänga

- Det är inte tillåtet att ställa hårda redskap som satsbräda och trampett direkt på fristående golvet. Vill man använda dessa redskap ska det finnas minst en 5 cm matta mellan det hårda redskapet och fristående golvet.
- Landningsmattor, mjuka klossar och mjuka kilar får användas direkt på fristående golvet.
- Inga redskap får lämnas kvar på fristående golvet efter användning.
- Det är inte tillåtet att ta bort kardborrebandet som försluter mattvådena på fristående golvet.



Redskapsregler MAG

Herrbarr, räck, ringar, bygelhäst, svamp

- Redskapen får bara justeras av behörig ledare/tränare
- Vi använder magnesium på samtliga redskap
- Remmar får endast användas på räckets som är till för detta ändamål
- 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 (undantag styrketräning)



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 i gropar, 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 pegasus ansvarar ledaren för att pegasus 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.



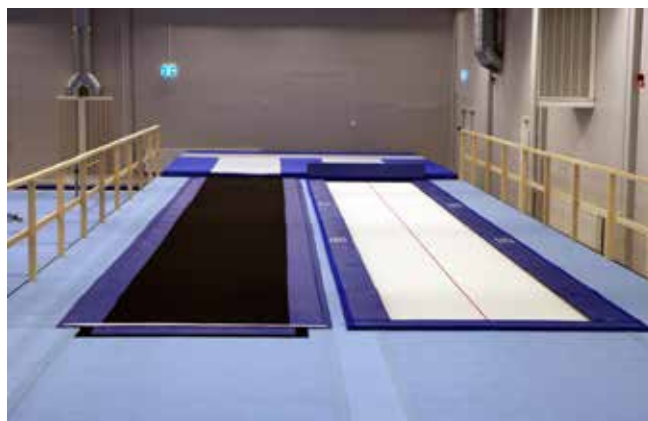
Tumblingolv

- 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 (för att få vistas två utövare på trampolinen krävs att ledaren har giltig trampolinlicens från Svenska gymnastikförbundet eller Svenska skidförbundet).
- Om någon har börjat hoppa får man inte hoppa in efter pga. risk för snedstuds.



Redskapsregler hoppgroppar

Fasta groppar

- Vid hopp till gropp hoppar endast en gymnast åt gången.
- Det är EJ tillåtet att landa på mage i hoppgroppen.



Skumgroppar

- Vid hopp till gropp hoppar endast en gymnast åt gången.
- Det är EJ tillåtet att landa på mage i hoppgroppen.



Höj- och sänkbar gropp

- Groppen får höjas till max 2,20 m över golvet.
- Vid hopp till gropp hoppar endast en gymnast åt gången.
- Det är EJ tillåtet att landa på mage i hoppgroppen.
- Vid höjning och sänkning är det ej tillåtet att vara i groppen.



Kontaktlista

Lokalbokningen Umeå kommun

fritid.bokning@umea.se

Om du måste ringa

Vi tar helst emot frågor och funderingar via mejl, men vill du ändå ringa kan du göra det under vardagar klockan 10.00–12.00 och 13.15–15.30.

Telefon: 090-16 18 55

Om du får problem

Om du får problem med utrustning eller att komma in kan du på kvällar och helger ringa ronderingsgruppen.
070-850 65 36
070-850 65 37

Verksamhetsansvarig

Camilla Lundberg

enhetschef

Umeå kommun

090-16 16 34

camilla.lundberg.2@umea.se

Vad tycker du?

”Tyck om din fritid” finns till för att du ska kunna lämna in dina synpunkter, förslag, klagomål och idéer som rör vår verksamhet.

Var med och påverka. Dina synpunkter och förslag är oerhört viktiga för oss för att vi ska kunna utveckla vår verksamhet på ett sätt som stämmer överens med dina önskemål.

Lämna dina synpunkter och läs mer på:

www.umea.se/tyckomdinfritid



