

# SÄKERHET OCH REGLER I ÖSTERSUND ARENA GYMNASTIKHALLEN



\_\_\_\_\_ har den \_\_\_\_\_

genomgått säkerhetsutbildning i Östersund Arenas Gymnastikhall.

Utbildningen ger personlig behörighet att bedriva skolidrottsverksamhet eller organiserad föreningsverksamhet i Gymnastikhallen.

Behörigheten gäller t.o.m. \_\_\_\_\_

Östersund 2014-09-18

\_\_\_\_\_  
Martin Persson, utbildare MP Education

# 1 REDSKAPSKÄNNEDOM

Redskapen i gymnastikhallen är tränings- och tävlingsredskap för gymnastik. De ska endast användas för gymnastiska övningar.

Artistisk Gymnastik (AG) delas in i manlig och kvinnlig artistisk gymnastik.

I manlig artistisk gymnastik tävlar man i sex redskap (fristående, bygelhäst, ringar, hopp, barr och räck).

I kvinnlig artistisk gymnastik tävlar man i fyra redskap (hopp, barr, bom och fristående).



Fristående



Hopp



Bom



Bygelhäst



Barr (kvinnlig)



Barr (manlig)



Ringar



Räck

I truggymnastik tävlar man i tre redskap (trampett, tumbling och fristående).



Tumbling



Trampett

I trampolin tävlar man ensam på en trampolin eller två hoppare synkront på två parallella trampoliner. Trampolinerna i gymnastikhallen är nedsänkta till golvnivå till skillnad från tävlingstrampliner som är upphöjda från golvet.



Trampolin i gymnastikhallen

I gymnastikhallen finns träningshjälpmedlen skumgummigrop och täckt grop.



Skumgummigrop (lösgröp)



Täckt grop

I gymnastikhallen finns även träningsredskapen Air-track, Fast-track och svampar.



Air-track



Fast-track



Svampar

#### REDSKAPENS PLACERING

Redskapen i gymnastikhallen har en grundplacering. Vissa redskap som klossar, kilar, mattor m.m. är flyttbara och måste återställas till sin rätta plats efter användande.

Ansvarig ledare/ lärare ska se till att det är god ordning i gymnastikhallen efter avslutad träning/lektion.

Redskapens grundplacering framgår av ritningar innanför gymnastikhallens entré.

## 2 SÄKERHETSFÖRESKRIFTER OCH SÄKERHETSREGLER

Säkerhetsföreskrifterna är redskapsleverantörernas föreskrifter för att redskapen ska användas på rätt sätt. Dessa är till för att redskapen inte ska utsättas för belastningar som de inte är anpassade för samt för att minska risken för personskada.

Säkerhetsreglerna är de uppföranderegler som gäller vid och på redskapen för att minska risken för personskada.

### SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

#### Trampolin

- Endast en person på trampolinen åt gången.
- Inga redskap (skidor, snowboard etc.) är tillåtna på trampolinerna.

#### Tumbling, Air-track och Fast-track

- Inga hårda redskap får ställas på tumbling, Air-track eller Fast-track. Endast landningsredskap som mattor, kilar och soft-bäddar får användas.
- Inga redskap får lämnas kvar på tumbling, Air-track eller Fast-track efter användning.

#### Höj- och sänkbar grop

- Får endast manövreras av behörig ledare/lärare.
- Ingenting (person eller redskap) får finnas på den höj- och sänkbara gropen när den manövreras.
- Skyddsavstånd till den höj- och sänkbara gropen vid manövrering är minst två meter.
- I den höj- och sänkbara gropen får man inte bära kläder med dragkedja.

#### Friståendegolv

- Inga hårda redskap får ställas på friståendegolvet. Endast landningsredskap som klossar, mattor, kilar och soft-bäddar får användas på friståendegolvet.
- Inga redskap får lämnas kvar på friståendegolvet efter användning.

#### Ringar

- I ringarna får man hänga, stödja och utföra svingövningar. De får inte användas som gungor.

#### Herrbarr

- I herrbarren får man utföra stöd- och svingövningar. Man får inte stå med fötterna på barrholmarna.

#### Dambarr

- På dambarren finns en övre viktgräns på 75 kilo.
- På dambarren får man utföra stöd- och svingövningar. Man får inte stå med fötterna på barrholmarna annat än vid förflyttning från låga till höga barrholmen.

#### Bom

- Inga hårda redskap får användas på eller lutas mot bommen.

## Svampar

- På svamparna får man utföra stödjande övningar. Man får inte stå med fötterna på svamparna eller använda svamparna som satsbrädor.

## Täckt grop

- I den täckta gropen får man inte bära kläder med dragkedja.

## Skumgummigrop

- Det är inte tillåtet att riva skum ur skumklossarna.

## Lonsar

- För att använda lonsar ska man ha genomgått specifik utbildning i lonshantering.

## SÄKERHETSREGLER

### Klädsel

- All träning sker barfota. Undantag är bomskor på bommen och speciella hopp skor i hopp.
- Huvudbonad (mössa, keps etc.) är inte tillåtet.
- Smycken, piercing och klockor är inte tillåtna.
- Kläder med dragkedja är inte tillåtet i groparna.

### Alla gropar

- Endast en person åt gången får befinna sig i gropen.

### Landningar (även i grop)

- Undvik landningar på mage då det kan skada ryggkotpelaren.

### Ansatsbanor

- Var uppmärksam när du korsar en ansatsbana så att du inte blir påsprungen.

### Förflyttningar i gymnastikhallen

- Var uppmärksam när du förflyttar dig i gymnastikhallen. Gå inte nära redskap eller över friståendegolvet då du riskerar att komma i vägen för någon annan.

### Höj- och sänkbart räck/barr

- Får endast höjas och sänkas av behörig ledare/lärare.

### Höj- och sänkbara ringar

- Får endast höjas och sänkas av behörig ledare/lärare.

### Herrbarr

- Får endast höjas och sänkas av behörig ledare/lärare.



### För gymnastikhallen gäller därutöver följande:

Gymnastikhallen är en verksamhetsyta som tillåter aktiviteter för flera föreningar och grupper samtidigt. För att skapa en bra miljö för alla ska hänsyn tas till övriga träningsgrupper i gymnastikhallen. Det gäller framförallt att hålla ljudnivån nere och hålla sig vid sina aktuella verksamhetsytor.

#### Uthyrning

-uthyrning av gymnastikhallen sker till föreningar:

-dels till föreningar anslutna till Svenska Gymnastikförbundet,

-dels till övriga föreningar, där närvarande föreningsledare har genomgått utbildning kring gymnastikhallens redskap/utrustningar och handhavande av dessa. Det innebär att när intresse att nyttja gymnastikhallen finns från övriga föreningar och innan nyttjande får ske, ordnar arenans driftansvarige sådan utbildning för aktuella föreningsledare,

-arenans driftansvarige upprättar en förteckning på de ledare som deltagit i utbildning och meddelar kommunens bokningsfunktioner,

-förening som inte följer gällande krav och regler riskerar att bli avstängd från gymnastikhallen under innevarande säsong.

#### Kläder, skor m m

-ombyte sker i omklädningsrummen,

-kläder, skor och träningsväskor lämnas i omklädningsrummen, alternativt i skåp och skohylla utanför gymnastikhallen,

-i gymnastikhallen får inte tas med: ytterkläder, kepsar, mössor, skor, väskor,

#### Smycken

-inga smycken får användas i gymnastikhallen då dessa föremål utgör en risk eller en fara vid aktivas och ledares aktiviteter,

#### Barfota

-alla aktiviteter i gymnastikhallen sker barfota eller i strumpor,

-inga gymnastikskor, löparskor, pjäxor eller andra skor är tillåtna, med undantag för speciella skor för utövande av gymnastik.

#### Diverse utrustning

-diverse utrustning som skateboard, rullskridskor, skidor, snowboard, cykel m m är inte tillåtna att tas med in i gymnastikhallen och får således inte användas vid träning i gymnastikhallen eller på redskapen.

#### Mat och dryck

-ingen mat, dryck eller tuggummi får tas med in i gymnastikhallen,

-vatten får tas med in i gymnastikhallen men måste ställas på för ändamålet markerade platser.

#### Redskap

-redskap får bara användas av en person åt gången,

-groparna får bara användas av en person och redskapsuppställning åt gången. Den person som hoppat måste ha lämnat gropen innan nästa får använda den.

-skador på redskap och utrustning materiel/anläggning som uppkommer under hyrestiden ska omgående anmälas till driftansvarig eller personal vid arenan, som gör en bedömning om redskapet behöver tas ur drift för att undvika skador på aktiva eller ledare.

-redskap ska alltid efter nyttjande återställas till anvisad plats.

## 4 FÖRSÄKRINGSREGLER

Skolor och idrottsföreningar lyder under olika försäkrings- och licensvillkor. Exempelvis måste en ledare i gymnastik ha giltig licens på trampett, trampolin eller tumbling för att få använda de redskapen. Licensen är kopplad till vissa övningar på respektive redskap och det finns licenser på olika svårighetsnivåer.

En idrottslärare kan, utan specifik licens, använda alla redskap som rektor tillåter att idrottsläraren använder.

### FÖRENINGSVERKSAMHET

Vid personskada under träning eller tävling i en gymnastikförening, ersätts alltid skadad person om hen har försäkring. Om ledaren brutit mot licensreglerna kan försäkringsbolaget stämma föreningen som i sin tur kan stämma ledaren.

Försäkrings- och licensregler för övriga idrotter kan se annorlunda ut och det är föreningens och ledarens skyldighet att känna till och följa respektive idrotts försäkrings- och licensregler.

### SKOLVERKSAMHET

Vid personskada under skolverksamhet ersätts eleven från försäkringsbolaget. Lärare som brutit i sin yrkesutövning riskerar tre olika påföljder:

1. Varning av Lärarnas Ansvarsnämnd eller återkallande av lärarlegitimationen.
2. Arbetsrättsliga åtgärder från arbetsgivaren. Disciplinära åtgärder (t.ex. varning) eller uppsägning.
3. Eleven eller elevens vårdnadshavare kan polisanmäla läraren med eventuell civilrättslig prövning som följd.

## 5 LEDARENS/LÄRARENS ANSVAR

- Följa säkerhetsföreskrifter, säkerhetsregler samt ordningsregler i Östersund Arenas gymnastikhall
- Informera deltagare/elever om vilka regler som finns
- Se till att deltagare/elever följer reglerna
- Organisera träningen i gymnastikhallen så att risken för personskador minimeras
- Organisera träningen i gymnastikhallen så att materiel inte förstörs
- Se till att redskap ställs tillbaka på rätt plats i gymnastikhallen när träningen/lektionen är slut
- Se till att ingen är kvar i gymnastikhallen efter avslutad träning/lektion samt att hallen är låst
- Rapportera eventuella skador på lokal och utrustning till driftansvarig för Östersund Arena

Förening, ledare, skola eller lärare som inte följer reglerna för uthyrning riskerar att förlora rätten att hyra Östersund Arenas gymnastikhall.