

Hallbestämmelser Storängshallen

Skapa en bra träningsmiljö

- Huddinge AIS Friidrotts medlemmar såsom aktiva, tränare m.fl. ska visa hänsyn och vara vid behov varandra behjälpliga oavsett nivå. Visa hänsyn för andra föreningars aktiviteter och även för vaktmästare som finns i hallen.
- Skräpa inte ner utan lämna alltid hallen i bästa skick.
- Inga kläder, skor, väskor mm. får finnas inne på träningsytan. Använd så långt det är möjligt omklädningsrum och hörna för ytterkläder. Värdesaker kan tas med så länge de placeras utanför träningsytan.
- **Föräldrar, barn och andra besökare** som inte är engagerade i träningen får ej beträda träningsytan utan ska hänvisas till fikahyllan.

Löpning på rundbanan

- Rundbanan är primärt avsedd för intervallträning och snabbare löpning.
- Löpning på rundbanan sker alltid i rätt löpriktning d.v.s. motsols!
- Uppvärmning i grupp får inte genomföras på rundbanan. I möjligaste mån bör uppvärmning ske utomhus, det gäller speciellt på vardagar då hallen är hårt belastad.
- Enskild uppvärmning (jogg) ska ske på uppvärmningsbanan (medsols).

Gymdelen

- Aktiva under 15 år får endast använda gymdelen tillsammans med instruktör (tränare).
- För att möjliggöra för andra att samtidigt träna i gymmet undvik som tränare att ta med fler än 8 personer åt gången i gymmet. Planera träningen så att andra grupper och/eller elitaktiva kan träna där samtidigt.
- Träningsmoment som inte direkt kräver gymmets utrustning ska genomföras på annan träningsyta.
- Städa alltid upp efter dig och din träningsgrupp. Lägg tillbaka vikter och annan utrustning där de ska vara.

Träning på skoltid

- Endast aktiva som fått ok av klubbchef har rätt att träna på skoltid. En namnlista finns uppsatt på anslagstavlan i hallen. Stor hänsyn ska tas till skolans verksamhet.
- De som går på Sport Campus och NIU Huddinge har tillgång till Storängshallen alla öppettider utom vid arrangemang.

Utrustning

HAIS utrustning på och vid skåpen nära gymmet och i HAIS Träningsförråd på loftet ska lämnas i ordnat och gott skick. Var sak på sin plats. Lämna inte förrådet öppet under längre tider utan uppsikt.

Övrigt

- Inga motionärer eller privatpersoner får träna i hallen.
- Inga aktiva från andra föreningar utanför HAIS får utan vidare träna i hallen. Samträning med andra föreningars aktiva ska i förväg vara godkända av klubbchef.

Huddinge AIS Friidrott

