Anvisningar för användning av Kameleonten friidrottshall 13.06.2025

Beteende vid grenplatser:

1. Följ alltid gällande regler, personalens anvisningar, håll ordning och uppför dig väl. På så sätt säkerställer vi att alla kan träna tryggt och utan störningar. Undvik högljutt och störande beteende.
2. Banorna 3–4 utomhus är avsedda för snabb löpning. Banorna 1–2 inomhus är reserverade för långsammare löpning eller gång. När du inte springer eller tävlar i gång, håll de cirkulerande banorna fria.
3. Undvik att placera häckar eller andra hinder på de cirkulerande banorna. Se upp för snabbare löpare bakifrån, särskilt när du saktar ner, avslutar ett löpavsnitt eller byter bana. Gå inte ut på bana 3 eller 4 för att passera en långsammare löpare om du inte är 100 % säker på att ingen snabbare löpare kommer bakifrån.
4. Uppvärmningslöpning utanför banområdet sker medurs (med klockans riktning), alltså i motsatt riktning till de fyra cirkulerande banorna.
5. Samla ihop häckarna efter användning och placera dem vid sidan av löparbanan. På innerplanen ska man vara uppmärksam på användare av löpsträckan och ansatsbanorna.
6. Användare av löpsträckan ska väja för dem som springer på de cirkulerande banorna.
7. Friidrottens grenplatser är i första hand avsedda för grenrelaterad träning.
8. Sandgropen lämnas alltid via gummigallret. Skaka av sanden från skorna på gallret innan du går vidare.
9. I kastburen ska man alltid vara försiktig och noggrann. Slarvig hantering av redskap eller eget beteende kan orsaka farliga situationer.
10. Stavarna ska förvaras i påsar eller egna förpackningar i ställningen, inte löst. Stavarna är inte för allmänt bruk; de är föreningsspecifika eller personliga. Om stavhopparen använder magnesium för bättre grepp rekommenderas en produkt av typen Liquid Chalk.

Regler för användning av säkerhetsgrindar:

1. En säkerhetsgrind som är stängd och som användaren inte har en fungerande PIN-kod eller tagg till innebär FÖRBJUDET TILLTRÄDE.
2. Det är inte tillåtet att hoppa över, krypa under eller klättra över staketet.

Utomhusskor:

1. Utomhusskor tas av direkt efter kaféområdet och lämnas i skohyllorna eller läggs i egen väska. När man lämnar idrottsområdet tas utomhusskorna på tidigast i omklädningsrumskorridoren, precis innan man går till kaféområdet.
2. Reglerna för utomhusskor gäller alla idrottare oavsett gren samt alla andra som rör sig i hallen, till exempel vårdnadshavare, supportrar och publik.

Spikskor:

1. I friidrottshallen får man använda spikskor med högst 6 mm långa spikar. Spikarna ska vara av kon- eller kompressionstyp. Nålspikar är inte tillåtna.

Tuggummi:

1. Släng använda tuggummin i papperskorgen.

Mat och dryck:

1. I idrottsutrymmen (även i friidrottshallen) får man endast dricka vatten. Sockrade drycker är mycket svåra att städa bort. Måltider sker i omklädningsrummen eller på särskilt anvisade platser, inte i idrottssalarna.

Styrketräningshörna:

1. Personer under 15 år får endast använda styrketräningsområdet i friidrottshallen under ledarens övervakning.
2. Återställ alltid skivstänger och vikter efter användning.
3. Om du använder magnesium vid räckträning rekommenderas en produkt av typen Liquid Chalk (istället för block- eller pulvermagnesium).