

## **Riktlinjer i Friidrottens Hus 2022–2023**

**För att alla ska känna sig välkomna i Friidrotten  
ska du tänka på detta när du är i FIH:**

### **För dig som tränar Måndag-torsdag 17.00 – 19.00**

-Under denna tid är vi många i huset och det krävs extra mycket vaksamhet, planering och samarbetsvilja av dig!

-Använd plan 2 för att äta ditt mellanmål!

### **För dig som alltid rör dig i hallen:**

-Ungdomstränare har ansvar att lära ut ungdomarna det sunda förnuftet i hallen.

-Se upp när ni passerar banor! Ungdomar får inte beträda långa raksträckan före 20.00 på måndagar, tisdagar och torsdagar.

-Uppvärmning i Frölundaborg gäller under måndagar (17.00–19.30), onsdagar (17.30–19.30) och fredagar (17.00–18.00)

-Häckträning först och främst på mittbanorna (undantag för lång häck).

- Nödutgångar måste hållas fria från utrustning och väskor.

- Klätterslangen är ett träningsredskap som är avsedd för främst stavhoppsträning (får endast användas för klättring – ej tillåtet att göra swing-övningar).

-Ungdomar under 15 år har ej rätt att använda klätterslangen utan kunnig ledare/tränare.

-Det får ej finnas andra personer på stavhoppsmattan när någon klättrar.

*Observera att all användning av klätterslangen sker på egen risk.*

## **Styrkehallen**

- Varje individ och tränare ansvarar för att ställa tillbaka vikter på sin rätta plats.
- Sprintarna till de ställbara styrkelyftsställningarna (bänkpress och knäböj) skall alltid sitta i ställningen och vara införda inifrån.
- Om något redskap inte fungerar som det ska – kontakta genast fastighetsvärden.
- Inget klister ska användas på skivstängerna då detta förstör greppen. Tvätta av er innan, handfat finns utanför verkstaden.
- Tips: Skivstänger för styrkelyft (knäböj, bänkpress och marklyft) är de med tunnare fläns (1 cm), stänger för olympiska lyft (ryck, frivändning och stöt) är de med bredare (2-3 cm) fläns. Olympiska stänger sviktat mycket mer än styrkelyftsstänger, men kan inte belastas lika mycket innan de går av.