



Sikkerhet og veiledning ved utleie

Generelle regler for bruk av turnhallene til Trondhjems Turnforening

1. En ansvarlig voksen skal før trening gjøre seg kjent med hallen og være oppmerksom på hvordan hallen er ved oppstart og da hvordan den skal forlates ved slutt
2. Ved start av trening skal gruppene ha en gjennomgang av regler listet opp under
3. En voksen person skal alltid være tilstede og ha ansvaret for at hall og utstyr blir brukt på forsvarlig måte.
4. Hallene skal etter bruk og innenfor leid tid ryddes.
5. Bruk garderobene
6. Legg ikke igjen verdisaker i garderobene.

Regler:

- Mat og drikke må nytes utenfor turnhallene
- Bruk sokker eller barfot
- På trampoliner skal det alltid hoppes en om gangen
- Madrasser og matter må ligge uten brett både under aktivitet og når hallen forlates.
- Utstyret som evt flyttes må flyttes tilbake etter endt trening
- Noe av utstyret er beregnet for barn 40 kg og mindre. Om ungdom eller voksne bruker dette vil det bli ødelagt og gruppen vil bli erstatningsansvarlig.

Bruk av grop:

- Skal brukes som landingsområde
- Etter landing skal man forlate gropen med en gang
- Gropen skal ikke brukes til lek og opphold
- Grav deg aldri ned i gropen
- Klossene skal til en hver tid være i gropen
- Landing i grop; all landing i gropen skal gjøres på ben eller rygg, unngå landing på mave eller stup med hode først da dette kan medføre alvorlige skader.