

Umgengnisreglur íþróttamiðstöðvar

Verið velkomin í húsið, sýnum tillitssemi og virðum tilmæli starfsmanna og reglur hússins.

14 ára og eldri einstaklingar geta með leyfi starfsmanns farið inn í íþróttasal og æft.

Börn eru á ábyrgð foreldra utan skóla og æfingatíma íþróttafélaganna. Ef börn fylgja ekki reglum hússins þrátt fyrir tilmæli, verður haft samband við foreldra.

Fatnaður og aðrar eigur gesta eru á þeirra eigin ábyrgð. Notið gjarnan læst hólfi í anddyri fyrir verðmæti.

Ekki er leyfilegt að vera með matvæli eða aðra drykki en vatn og íþróttadrykki í íþróttasal, klefum og tækjasal en hins vegar má nota aðstöðuna í anddyrinu til að borða nesti.

Ekki er leyfilegt að vera með tyggjó í íþróttasal, sundlaug eða tækjasal.

Notkun myndavéla eða síma í búningsklefum er stranglega bönnuð. Slík notkun verður kærð til lögreglu.

Ganga skal vel um mannvirkið og setja allt rusl í ruslafötur.

Hávaði, hlaup og þess háttar er ekki leyfður á göngum eða í klefum.

Notkun áfengis, ávana- og vímuefna, ólöglegra lyfja, tóbaks eða tóbakslíki í einhverri mynd er óheimil. Gestum undir áhrifum er vísað frá.

Gestum ber að fara að fyrirmælum starfsmanna íþróttahússins. Verði gestir ekki við fyrirmælum starfsmanna geta þeir vísað viðkomandi úr húsi.

Athugið að anddyri, World Class, íþróttasalur og sundlaugarsvæði er vaktað með myndavélum.

Viðurlög við broti á reglum

Öll atvik sem þurfa mögulega eftirfylgni eru skráð í atvikaskrá hússins. Munnleg ábending eru alltaf fyrstu viðbrögð og getur átt við í fyrstu 1-3 skiptin en fer þó eftir alvarleika. Viðbrögð miðast að því að aðstoða viðkomandi að laga sig að reglum íþróttahússins. Ef um alvarlegt brot er að ræða er viðkomandi vísað frá íþróttamiðstöðinni eða hringt í forsjáradíla ef um barn er að ræða. Ef engin breyting verður á þá getur viðkomandi gestur/iðkandi íþróttahússins verið útilokaður frá íþróttahúsinu í skemmri eða lengri tíma. Eftirfylgni felst í því að ef viðkomandi bætir ráð sitt þá er honum heimilaður aðgangur á ný.

Þökkum tillitsemina
Starfsfólk íþróttamiðstöðva



Íþróttasalur

Leikum okkur og skemmtum og sýnum hvert öðru virðingu.

Ekki er leyfilegt að fara í íþróttasal nema með leyfi kennara, þjálfara eða starfsmanna.

Notum aðeins innanhússkó og skó sem lita ekki gólfið í íþróttahúsinu.

Börn og ungmenni hafa ekki aðgang að áhaldageymslum nema með leyfi þjálfara eða starfsmanns hússins

Öll tæki og áhöld skulu sett á sinn stað eftir notkun.

Notkun á trampólíni er aðeins leyfð með þjálfara/ábyrgðaraðila með menntun eða reynslu í notkun tækis.

Allar myndatökur innan um aðra gesti eru háðar samþykki viðkomandi gesta og leyfis starfsmanns.

Viðurlög við broti á reglum

Öll atvik sem þurfa mögulega eftirfylgni eru skráð í atvikaskrá hússins. Munnleg ábending eru alltaf fyrstu viðbrögð og getur átt við í fyrstu 1-3 skiptin en fer þó eftir alvarleika. Viðbrögð miðast að því að aðstoða viðkomandi að laga sig að reglum íþróttahússins. Ef um alvarlegt brot er að ræða er viðkomandi vísað frá Íþróttamiðstöðinni eða hringt í forsjáraðila ef um barn er að ræða. Ef engin breyting verður á þá getur viðkomandi gestur/iðkandi íþróttahússins verið útilokaður frá íþróttahúsinu í skemmri eða lengri tíma. Eftirfylgni felst í því að ef viðkomandi bætir ráð sitt þá er honum heimilaður aðgangur á ný.

Þökkum tillitsemina
Starfsfólk íþróttamiðstöðva



Sundlaug

Börn yngri en 10 ára skulu vera í fylgd með syndum einstaklingi 15 ára eða eldri. Miðað er við fæðingarárið. Mest mega vera tvö börn í fylgd hvers, nema um sé að ræða foreldri eða forráðamann barna.

Börn mega fara ein í sund frá og með 1. júní árið sem þau verða 10 ára

Börn komin á grunnskólaaldur (6 ára) skulu nota búningaaðstöðu ætlaða þeirra kyni. Hægt er að biðja um að starfsmaður fari með barni í gegnum klefann og sýni aðstæður.

Ósyndir skulu nota viðurkennda armkúta eða sundvesti og vera nálægt ábyrgðaraðilla sem viðkomandi kom með.

Þvoið ykkur vel án sundfata áður en farið er í laugina. Sundföt skulu vera hrein.

Dýfingar í grunnu lauginni og hávæð leikur sem truflar aðra gesti er ekki leyfilegur.

Notkun köfunartækja og flotleikfanga er óheimil í lauginni nema með sérstöku leyfi sundlaugarvarða. Tæki skal vera CE vottað

Öll notkun tóbaks, neysla áfengis og annarra vímuefna er bönnuð á sundlaugarsvæðinu. Fólki undir áhrifum er óheimill aðgangur

Myndataka er óheimil á sundlaugarsvæði, nema með sérstöku leyfi starfsmanna.

Sundgestum ber að fara að fyrirmælum starfsmanna sundstaðar í hvívetna. Verði sundgestur ekki við fyrirmælum starfsmanns getur hann vísað viðkomandi af sundstað.

Viðurlög við broti á reglum

Öll atvik sem þurfa mögulega eftirfylgni eru skráð í atvikaskrá hússins. Munnleg ábending eru alltaf fyrstu viðbrögð og getur átt við í fyrstu 1-3 skiptin en fer þó eftir alvarleika. Viðbrögð miðast að því að aðstoða viðkomandi að laga sig að reglum íþróttahússins. Ef um alvarlegt brot er að ræða er viðkomandi vísað frá íþróttamiðstöðinni eða hringt í forsjáraðila ef um barn er að ræða. Ef engin breyting verður á þá getur viðkomandi gestur/iðkandi íþróttahússins verið útilokaður frá íþróttahúsinu í skemmri eða lengri tíma. Eftirfylgni felst í því að ef viðkomandi bætir ráð sitt þá er honum heimilaður aðgangur á ný.

Þökkum tillitsemina
Starfsfólk íþróttamiðstöðva



World Class

Sýnum almenna tillitssemi og bjóðumst til að aðstoða þegar þess er þörf.

Hafið öryggið að leiðarljósi, lyftið aldrei þungu nema staðið sé við.

Gangið frá öllum tækjum og áhöldum og setjið rusl í ruslafötur.

14 og 15 ára notendur tækjasals þurfa að hafa fengið leiðsögn í notkun tækjasals og vera með uppáskrift frá foreldri/forsjáraðila um að þau taki ábyrgð á bæði þekkingu á notkun tækja og áhalda og á hegðun viðkomandi barns.

Óheimilt er að neyta matar í salnum

Útiskór eru ekki leyfðir í þreksalnum

Notendur skulu ganga frá öllum lóðum, stöngum og öðrum tækjabúnaði strax að lokinni notkun

Tækjabúnað á ekki að nota á annan hátt en þann sem kemur fram í leiðbeiningum

Notendur skulu hreinsa bekki og búnað að lokinni notkun

Óheimilt er að vera með börn yngri en 14 ára í þreksalnum

Notkun á tóbaki, nikótínþúðum og veipi er ekki leyfð í húsnæðinu

Sýnið öðrum gestum tillitssemi og njótið dvalarinnar.

Viðurlög við broti á reglum

Öll atvik sem þurfa mögulega eftirfylgni eru skráð í atvikaskrá hússins. Munnleg ábending eru alltaf fyrstu viðbrögð og getur átt við í fyrstu 1-3 skiptin en fer þó eftir alvarleika. Viðbrögð miðast að því að aðstoða viðkomandi að laga sig að reglum íþróttahússins. Ef um alvarlegt brot er að ræða er viðkomandi vísað frá Íþróttamiðstöðinni eða hringt í forsjáraðila ef um barn er að ræða. Ef engin breyting verður á þá getur viðkomandi gestur/iðkandi íþróttahússins verið útilokaður frá íþróttahúsinu í skemmri eða lengri tíma. Eftirfylgni felst í því að ef viðkomandi bætir ráð sitt þá er honum heimilaður aðgangur á ný.

Þökkum tillitsemina
Starfsfólk íþróttamiðstöðva

Slys og neyðartilvik

- Ef neyðartilvik koma upp er hægt að hringja í 112 úr síma í afgreiðslu/vaktrými.
- Komið skilaboðum strax til starfsmanns þegar atvik gerist.
- Sjúkrakassi er í afgreiðslunni og starfsmenn íþróttahússins afhenda einfaldan sjúkravarning og aðstoða eftir þörfum.
- Slysaskráning er staðsett í vaktrými





Reglur fyrir leigutaka/íþróttafélög:

Einu sinni á ári er viðmið að halda sameiginlegan fund forstöðumanns með leigutökum: leik- og grunnskóli, félög, deildir og hópar senda sinn fulltrúa. Þema er samvinna, tímaskipting, umgengisreglur og verkaskipting, samanber 9. gr. í "Reglur um öryggi í íþróttahúsum".

Leigutakar/notendur verða að láta forstöðumann vita ef æfing/kennsla fellur niður eða breytist af einhverjum ástæðum.

Leigutakar/notendur þurfa að láta vita ef æfingaleikir/minni mót eru áætluð í mannvirkinu svo að hægt sé að undirbúa klefa og þríf fyrir slíkt ásamt því að veita réttar upplýsingar til þeirra sem spyrja.

Forráðamaður íþróttamannvirkisins getur meinað hópi aðgang að íþróttaaðstöðu hafi ekki ábyrgur aðili stjórn hans með höndum, skv. 8. gr. í reglugerð Menntamálaráðuneytis um öryggismál í íþróttamannvirkjum. Þjálfari þarf að vera 18 ára til að teljast ábyrgðarmaður.

Þjálfari verður að fylgja öllum iðkendum og bera ábyrgð á þeim, skv. 9. gr. í reglugerð Menntamálaráðuneytis um öryggismál í íþróttamannvirkjum.

Þjálfari eða staðgengill hans þarf að vera mættur 10 mín. fyrir æfinguna til að taka á móti iðkendum og vera með eftirlit í eða við búningsklefa bæði fyrir og eftir æfingar.

20 mínútum eftir síðustu æfingu eiga allir iðkendur að vera farnir út úr húsi.

Gangið um klefana eins og þið viljið koma að þeim.

Það er hlutverk þjálfara og iðkenda að færa dýnur, mörk o.fl. en þó mögulega með aðstoð starfsmanns. Upphitun, teygjur og frágangur áhalda skal fara fram innan æfingatíma iðkenda.

Mælt er með því að þjálfari í sal sé í merktum klæðnaði svo að bæði foreldrar og starfsmenn viti hver stjórnar.

Mælt er með að æfingahópar skulu hafa eigin tösku sem hefur tape og annan búnað sem hefur með þjálfun að gera og noti ekki sjúkratösku hússins fyrir þá hluti.

Umsjónarmanni/starfsmanni ber skylda til þess að koma á framfæri athugasemdum við forráðamenn félaga, deilda eða hópa, meti hann ástand á þann veg að eftirlits- og umönnunarskyldu sé áfátt og getur forráðamaður íþróttahúss að undangenginni viðvörðun stöðvað íþróttæfingu sé öryggi iðkenda áfátt að hans dómi. (9. gr. Reglur um öryggi í íþróttahúsum)

Viðurlög við broti á reglum: á við leigutaka/hópa/íþróttafélög

Fer eftir alvarleika brots en viðmiðað er:

- Munnleg ábending
- Skrifleg áminning til deildar og aðalstjórnar félags.
- Flokkur/hópur útilokaður frá mannvirkinu í 1 viku.
- Flokkur/hópur útilokaður frá mannvirkinu í 1 mánuð.

Þökkum tillitsemina
Starfsfólk íþróttamiðstöðva