



Regler för kastsäkerhet på Slättens IP

Syfte med reglerna

Syftet med reglerna för kastsäkerhet är att minimera risken för allvarliga olyckor. Slarv eller åsidosättande av kastsäkerhetsreglerna medför mycket stor risk för en allvarlig olycka där det till och med kan bli livshotande skador. Vid både träning och tävling är därför säkerhet högsta prioritet. Eftersom vi inte vill ha ett enda tillbud så MÅSTE alla på Slättens IP följa följande regler.

Träning

- Kastträning ska ske i närvaro av tränare som gått utbildning i kastsäkerhet.
- Kasttränaren är ansvarig för säkerheten och ska bedöma storleken på en riskzon beroende på kastarens kastlängder (se bild).
- Varningsskyltar att kastträning pågår ska sättas upp i riskzonens ytterkanter.
- Ingen får vistas inom riskzonen under pågående kastning med undantag för tränaren.
- Ingen verksamhet får bedrivas i den södra hoppgropen då diskus och slägga kastas från buren. Kastar kastaren längre än 40 m får ingen verksamhet ske i den norra hoppgropen heller.
- Kastträning ska ske från ordinarie ansatsbanor, ringar eller bur. I undantagsfall får kastträning ske inne på innerplanen men då måste alla tränare på anläggningen samverka.
- Vingarna på buren hanteras på samma sätt som om det vore tävling, se [Kastsäkerhet - Friidrottsförbundet](#)
- Ingen hämtning av redskap får ske under pågående kastning.
- Om träningstid är bokad har tränare rätt att avisa personer från allmänheten som är inne på området. Det gäller även löparbanor.
- De kastare som fyllt 15 år och som gått utbildning i kastsäkerhet får kasta utan tränares närvaro. Kastaren ska då ha fått instruktion om vilken riskzon som gäller för kastaren.



Tävling

- För tävling gäller samma regler som för träning.
- Släggkastning ska ligga sist i schema om fler grenar pågår. Har någon gren blivit försenad måste en bedömning göras om även släggan ska senareläggas.
- Grenledaren tar över tränarens ansvar att se till att reglerna efterlevs.
- Skyddszoner för varje heat måste bedömas från deltagarnas personbästa.
- Innan slägga körs på tävling ska speaker utannonsera att släggkastning pågår och att innerplanen är förbjudet område.
- Endast nödvändiga funktionärer får vara ute på plan och har skyldighet att rikta sin uppmärksamhet mot kastaren och redskapet.
- Funktionärerna ska delta på uppropet. Då ska grenledaren informera om vilka kastlängder som kan förväntas för de olika deltagarna.