



Ordningsregler Mölnåls AIK träningshall

Idrottsvägen 13, Mölnåls

Inpassering

All inpassering till träningshallen sker genom en särskild inpasseringsentré där registrering/inpassering görs genom att en nyckelbricka visas upp mot läsaren vid ingången.

Nyckelbrickan gäller även för inpassering i entrédörren till innergården och till omklädningsrummen.

Alla besök registreras och sparas för att Mölnåls AIK ska kunna föra statistik och få en samlad bild av i vilken omfattning träningshallen används och av vilka grupper/aktiva.

Nyckelbrickan är personlig och får EJ lånas ut. Det är inte heller tillåtet att släppa in obehöriga i träningshallen. Den som bryter mot denna regel kommer att bli avstängd från att få träna där.

Om du har tappat din tagg måste du omedelbart kontakta Mölnåls AIK personal.

Öppettider

Träningshallen och omklädning hålls öppen dagligen mellan klockan 05:00-22.30 och under dessa tider fungerar nyckelbrickan för inpassering. Det startar en "varningssignal" inne i träningshallen och då har man 5 min på sig att utrymma såväl träningshall som omklädningsrum. Därefter aktiveras larmet på hela träningsanläggningen. Den person som är kvar efter klockan 22.30 i träningshall eller omklädning, kommer att bli ersättningsskyldig i händelse av en larmutryckning.

Skogräns

För att hålla rent och snyggt inne i träningshallen tillämpar vi "inga ytterskor efter skogränsen" och det finns därför skohyllor vid entrén där man ställer sina ytterskor innan man går in och tränar. Om du värmer upp utomhus måste du byta till inneskor före skogränsen. Tänk även på att byta om från ex leriga överdragskläder om du sprungit utomhus innan du ska in i träningshallen. I anslutning till skogränsen finns även krokar på väggen för upphängning av jackor.

Träningsväskor/värdesaker

Om du har med dig en träningsväska, placera denna i omklädningsrummet eller i anslutning till där du tar av dig skorna. Det är absolut förbjudet att placera väskor eller annat framför nödutgång och brandsläckare. Ett fåtal värdeskåp finns inne i herrarnas omklädningsrum men lämna om möjligt värdesaker hemma då inte Mölnåls AIK ansvarar för dina värdesaker.

Omklädning och dusch

Det finns två omklädningsrum med tillhörande duschmöjligheter i nära anslutning till träningshallen. Det ena avsett för killar och det andra för tjejer. Samma nyckelbricka som till träningshallen gäller för att komma in till dessa.

Klädsel

I träningshallen tränar man med träningskläder på både under- och överkropp. Det är alltså inte tillåtet att träna i bar överkropp, detta pga hygienskal då svett absorberas av tröja/topp.

Vatten/hygien

Det finns möjlighet att fylla på vattenflaskor inne i träningshallen. I anslutning till vatten finns även desinfektionsmedel, tvål,, papper och en stor pappersrulle. Kom ihåg att torka av bänkar och mattor efter användning, det är vårt gemensamma ansvar att hålla träningshallen hygienisk.

Musik

Inne i styrkehallen finns förutsättningar för musik i samband med träning. Respektera övriga tränande och välj om möjligt musik och volym som lämpar sig för allas öron.

Nedskräpning

Skräp ska alltid slängas i avsedda behållare för detta som finns inne i träningshallen. Det är förbjudet att medföra mat samt att slänga matrester i träningshallen. Detta för att minimera nedskräpning och undvika risker för allergiker.

Regler för träning

Träningshallen är i första hand avsedd för Mölndals AIK aktiva och för åldrarna 15 år och äldre. För åldrarna 17 år och yngre gäller endast träning under närvaro och ledning av någon av klubbens tränare, för åldrarna 18 år och äldre gäller även möjligheten att få träna på egen hand.

Det är varje tränandes ansvar att lämna träningshallen i det skick den var i när man kom till träningen. Att hänga tillbaka vikter, ställa tillbaka hantlar, mattor och medicinbollar där de hör hemma är självklarheter och likaså att torka av/rengöra bänkar/mattor efter användning.

Den som inte följer anvisade regler, kan komma att stängas av från fortsatt aktivitet i träningshallen.

Säkerhet

Inne i träningshallen finns nödutgångar och även brandsläckare. Det är varje besökares ansvar att se till att nödutgångar alltid hålls fria för passage samt att brandsläckare aldrig blockeras av träningsutrustning, väskor eller dylikt.

Dörren till nödutgången får endast öppnas i en nödsituation.

I händelse av brand eller utrymning sker återsamling snarast möjligt utanför Åby Friidrott bakom redskapsförråden (vid den stora dubbelgrinden).

Till sist

I träningshallen med tillhörande omklädnings och klubbhus råder givetvis tobak/rökning och alkoholförbud. Den som bryter mot dessa förbud, stängs av från att få vistas i Mölndals AIK:s lokaler.

Mölndals AIK önskar alla sina aktiva och tränare stort lycka till och mycket nöje i samband med användandet av träningshallen på Idrottsvägen 13 i Mölndal.