

ÍPRÓTTAMANNVIRKI Í REYKJAVÍK

STARFSREGLUR OG LEIÐBEININGAR



ALMENNT

- Stranglega bannað er að neyta matvæla inni í íþróttasölum.
- Notkun tyggjós er stranglega bönnuð í íþróttasölum og á íþróttavöllum.
- Innanhússkór eru eingöngu leyfilegir til notkunar í íþróttasalnum.
- Ganga skal vel og þrifalega um mannvirkið.
- Bannað er að hrækja á gólfið í íþróttasölum og á íþróttavöllum.
- Ganga skal vel um búningsherbergi og setja allt drasl í ruslatunnur.
- Leigutakar/notendur verða að láta vita ef æfing fellur niður af einhverjum ástæðum. Senda skal upplýsingar um slíkt til Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR) sem sér um að tilkynna það til mannvirkisins.
- Leigutakar/notendur skulu láta vita ef einhverjar breytingar eru á æfingum svo að starfsfólk geti gefið réttar upplýsingar til foreldra o.fl.
- Leigutakar/notendur þurfa að láta vita ef æfingaleikir/minni mót eru áætluð í mannvirkinu svo að hægt sé að undirbúa klefa og þrif 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 fyrir æfinguna til að passa uppá iðkendur í búningsherbergjum. Þetta á sérstaklega við um yngri iðkendur þar sem engir baðverðir eru til staðar í húsinu. Baðvarsla er í höndum þjálfara.
- Starfsmenn ræsta klefa á kvöldin eftir notkun en ekki á miðjum kvöldum. Gangið því um klefana eins og þið viljið koma að þeim.
- Einn starfsmaður er á vakt í mannvirkinu hverju sinni. Það er hlutverk þjálfara og iðkenda að færa dýnur, mörk o.fl. hugsanlega með aðstoð starfsmanns.
- Upphitun, teygjur og frágangur áhalda skal fara fram í æfingatíma iðkenda.
- 20 mínútum eftir síðustu æfingu eiga allir iðkendur að vera farnir út úr húsi.
- Á heimasíðu ÍBR, www.ibr.is, má finna dagskrá yfir viðburði í mannvirkinu. Viðburðir sem skráðir eru á netinu fella niður áður auglýsta æfingatöflu.

SLYS OG NEYÐARTILVIK

- Ef neyðartilvik koma upp er hægt að hringja í 112 úr síma í afgreiðslu.
- Ef hringt er á sjúkrabíl úr farsíma þarf að koma skilaboðum til starfsmanns íþróttahússins um að það hafi verið gert svo að hann geti vísað sjúkraflutningamönnum á réttan stað.

SJÚKRAKASSI

- Sjúkrakassinn er fyrir fyrstu hjálp.
- Mannvirkið útvegar ekki teip eða annan sjúkravarning nema í neyðartilvikum.
- Bannað er að ganga í sjúkrakassa til daglegra nota.
- Forsvarsmenn hópa skulu sjálfir vera með sjúkratösku.



ÍÞRÓTTASALUR

- Mælt er með því að þjálfari í sal sé í merktum klæðnaði svo að bæði foreldrar og starfsmenn viti hver stjórnar.
- Notendur þurfa sjálfir að útvega bolta, vesti, keilur og önnur áhöld.
- Klístur (harpix) er bannað í íþróttasölum á vegum Reykjavíkurborgar nema í Austurbergi og Seljaskóla.

LYFTINGASALUR

- Hafið öryggið að leiðarljósi, lyftið aldrei þungu nema staðið sé við.
- Iðkendur þurfa að vera a.m.k. tveir í salnum í einu.
- Iðkendur yngri en 18 ára mega ekki vera í sal nema með þjálfara.
- Iðkendur eldri en 18 ára sem ekki eru með þjálfara með sér þurfa að vera á ábyrgð þjálfara/félags og skrifleg staðfesting þarf að liggja fyrir um slíkt.
- Æfingatafla gildir í lyftingasal eins og öðrum sölum hússins. Þangað er ekki hægt að koma inn þegar fólki hentar nema með sérstöku leyfi og e.t.v. samþykki þeirra sem skráðir eru fyrir tímanum.
- Gangið frá öllum áhöldum á rétta staði að lokinni hverri notkun.
- Handlóðum skal skila í þar til gerða rekka að lokinni notkun.

VIÐURLÖG VIÐ BROTI Á REGLUM

1. Munnleg ábending.
2. Skrifleg áminning.
3. Flokkur/hópur útilokaður frá mannvirkinu í 1 viku.
4. Flokkur/hópur útilokaður frá mannvirkinu í 1 mánuð.
5. Félag útilokað frá mannvirkinu í 1 viku.
6. Félag útilokað frá mannvirkinu í 1 mánuð.
7. Flokkur útilokaður alveg frá mannvirkinu.
8. Félag útilokað alveg frá mannvirkinu.