

## REGLER

### FOR TRÆNERE/IDRÆTSLÆRERE/FORÆLDRE og GYMNASTER

1. Brug omklædningsrummene til sko, tøj og tasker.
  2. INGEN adgang i hallen med fodtøj. Gymnastiksko er undtaget.
  3. Forældre og søskende skal opholde sig i forhallen under træning.
  4. Medlemmer, der ikke har træningstid, skal opholde sig i forhallen, indtil det bliver deres træningstid.
  5. Redskaberne i hallen må kun anvendes, når en "certificeret træner" har opmærksomheden rettet herpå. Med certificeret menes en træner, som har været igennem KG66's redskabskursus. Og følgende er ALTID gældende:
    - Aldrig mere end én person ad gangen i nogle redskaber eller trampoliner. Overtrædelse medfører bortvisning med det samme.
    - Aldrig mere end én person på hæve-sænke-graven, med mindre der er tale om helt små børn (0-2 år).
    - Man må aldrig hoppe på måtten i hæve-sænke-graven - denne er KUN til at lande på.
    - Aldrig mere end én person i de forskudte barrierer, og ingen personer, der vejer mere end ca. 60 kg, må under nogen omstændigheder være i barrieren.
    - Der må kun svinges i den/de forskudte barre af redskabs gymnaster. Der må under ingen omstændigheder hoppes på barrieren, fx i forbindelse parkour-træning. Særlig tilladelse kan gives til at hænge statisk i barrieren og/eller udføre enkelte styrkeøvelser for øvrige hold end redskabsholdene. Tilladelse opnås hos Ditti eller Milan.
    - Der skal altid lægges ekstra grønne måtter i den grønne skumgrav, da stoffet er sart. Dette forlænger holdbarheden ca. 5 gange.
    - Der må aldrig stilles hårde redskaber eller redskaber, som kan have splinter, ind på 12 x 12 gulvet.
    - Det er strengt forbudt at ændre på (skrue, stille, løsne eller splitte) redskaberne af andre end KG66's elitetrænere. Spørg om hjælp, hvis det er nødvendigt at ændre indstillingen - og sørg for, at indstillingerne kommer tilbage til udgangspunktet.
    - Bommene må kun være i vandret position.
    - Der må aldrig stables hårde ting oven på bommene - og der må ikke hoppes fra bom til bom.
  6. Det er ALTID trænerens ansvar, at punkterne i pkt. 5 overholdes. I tilfælde af gentagne fravigelser fra disse punkter kan både trænere og gymnaster bortvises delvist eller permanent fra KG66.
  7. Der skal ryddes op efter HVER træning. Måtter og redskaber skal stilles tilbage, hvor de blev taget fra. Gulvet (både det frie gulvareal og gulvene ved vinduerne) skal være så ryddet som muligt, så gulvvaskemaskinen kan komme til.
- Glemte ejendele lægges i "glemmekassen" ved udgangen.

8. Der må IKKE stå redskaber foran nødudgangene.
9. Det er IKKE tilladt at have mad med i hallen.
10. Husk jeres personlige ejendele (både i omklædningsrummene og i hallen).
11. Ryd op efter jer i forhallen - brug skraldestativerne.
12. Det er IKKE tilladt at hænge opslag op uden for opslagstavlerne.
13. Det er IKKE tilladt at sætte noget i klemme i glasdøren, som SKAL holdes lukket af sikkerhedsmæssige hensyn.
14. Husk at låse alle døre efter brug. Alle andre døre end hovedindgangen er KUN nødudgange og må IKKE åbnes unødigt, da alarmer ellers går i gang.
15. Køkkenet skal altid ryddes op efter brug. Vask din service af og sæt det på plads. Tør køkkenbordet af og tøm vasken for evt. mad/skrald m.v.

**Halvagten (Kastrup Boldklub)**  
kan kontaktes på **30 76 02 36**