



Mälarhöjden Friidrott

Ordningsregler Sätra IP Utomhus

Att tänka på när vi tränar på Sätra IP

Det är många olika klubbar och aktiva som tränar samtidigt så det är bra om vi hjälps åt att bidra till bra träningsmöjligheter för alla.

Några regler;

- **Samling sker på läktaren** eller annan plats utanför banorna så vi inte stör annan träning.
- **Ledare går gemensamt med yngre aktiva** mellan olika övningar eller när träningen är slut. (Vanliga faror är barn som ensamma korsar spjutträning, löparbanor eller ansatsbanor där äldre aktiva kommer i full fart).
- **Föräldrar och syskon** väntar utanför banorna under träningen.
- **Yngre aktiva använder gärna ytterbanorna** vid löpning/häck och lämna innerbanorna till äldre aktiva. Bygg inte banor på löparbanorna.
- **Uppvärmning sker på gräset** (bra för fötterna) eller utanför banorna.
- Det är **inte tillåtet att "paxa" en höjdhoppsmatta** eller annan station. Man får försöka dela upp eller köra samtidigt med annan grupp.
- **Nyckeln till höjdhoppsmattan** går även till förrådet i tornet så lämna tillbaka nyckeln direkt när ni öppnat höjdhoppet.
- **Prata gärna ihop er med andra grupperns tränare** så blir det god stämning och samarbete. Vi hjälper varandra, även över klubbgränserna.

Utrustningen

Tänk på;

- **Bär tillbaka utrustningen** till förrådet efter avslutad träning, dubbelkolla att ni fått med allt
- **Låt de märkta lådorna vara kvar i förrådet** och använd de tomma lådorna för att ta med utrustningen ni behöver.
- **Ta inte mer utrustning än det ni behöver** så det räcker till alla grupper
- Om du saknar någon utrustning kan du maila annika.engman@yahoo.com.