

Regler och säkerhet SUIF Gymnastik

- Vi tar av ytterskor innanför dörren i entrén och hänger upp kläder på krokar i omklädningsrummet
- Vid samling pratar vi en i taget
- När någon pratar så lyssnar vi
- Vi är med och har roligt hela träningen
- Under lek och uppvärmning är vi inte på redskapen eller springer på läktaren om inte det är med i den lek eller uppvärmning vi gör
- Vi delar med oss av redskapen så att alla får prova allt
- Vi tränger oss inte före någon annan
- Vi ser upp och håller koll på varandra på redskapsbanan, för att undvika olyckshändelser
- Vi pratar snällt och peppar varandra när något känns svårt
- Vi är rädda om varandra och ser upp när vi kastar bollar eller springer så att vi inte gör någon kompis illa
- Det är inte tillåtet att hoppa på trampett eller satsbräda innan eller efter träningen. För att inte lockas att hoppa vänder vi tränare dessa upp och ned eller ställer åt sidan. Om en tränare bedömer att den har tid att agera säkerhetspassare är det ok.
- Om du skall använda trampetten så se till att en ledare är på plats intill och beredd på att du hoppar. Du behöver också signalera vad du tänker göra.
- Vi tränar barfota eller i halksockar. Om du har smärta eller av annan anledning behöver ha skor så är detta tillåtet på uppvärmning och i styrkedelen.