

## SPESIELLE REGLER FOR ENKELTE IDRETTSANLEGG

### ***Turnsal for apparatturn (SAL 1A)***

1. Salen er høyt spesialisert og primært beregnet på erfarne turnere. Det kreves særskilt tillatelse og godkjenning for å leie denne salen.  
Det er derfor en forutsetning at ledere for virksomhet i denne salen er personer med spesiell kompetanse i apparaturen, og kompetanse på den spesielle teknikken rundt det å lande i landingsgroper som er fylt med skumplastbiter.
2. Regelen om treningsgrupper på minst to personer understrekes som særlig viktig i denne salen. Det er ellers en forutsetning at uorganisert treningsvirksomhet bare må finne sted når samtlige er erfarne apparatturnere. Det er forbundet med livsfare for uerfarne å benytte apparater og landingsgroper.
3. Alle faste apparater skal være oppsatt i følge apparatplan. Dersom det foretas endringer under trening/undervisning skal apparatene flyttes tilbake på anvist plass.
4. Det er ikke tillatt å fjerne utstyr eller skumplast fra salen.
5. Løse gjenstander, apparatdeler o.l. som måtte havne i landingsgropene må fjernes straks. Ansvarlig leder/ brukere bør for sikkerhets skyld kontrollere landingsgropene før de tas i bruk.
6. Magnesiumsøl på gulvet må unngås, og de overbyggede magnesiumsbeholderne benyttes. Etter endt trening skal alle skumplastbiter på podiet og gulvet fjernes, samt alle matter og løse redskaper settes på plass i materialrommet.
7. Skumplast er lett antennelig og utvikler livsfarlig branngasser med kraftig røykutvikling. Det er derfor særlig viktig å overholde røykeforbudet. Bruk av åpen ild på annen måte er følgelig også strengt forbudt.

### ***Turnsal for frittstående turn og gymnastikk modern (Sal 1B)***

1. Sal 1 B er en spesialsal der det permanent er lagt ut et teppe for frittstående turn som har en beskaffenhet og sammensetning som det må tas spesielt hensyn til. Det gis derfor følgende spesielle regler for bruk av denne salen:
  - a) Bruk bare turnsko eller innesko med tynn såle på tepper.
  - b) Bruk tøy også på overkroppen når teppet er i bruk.
  - c) Bruk ikke teppets røde felt til løp, volter eller hopp.
  - d) Sett ikke apparater på teppet (bukke, kasse o.l.).
  - e) Bruk ikke teppet til:
    - ballspill
    - friidrettstrening (spensthopp, satstrening o.l.)
    - andre spesielle aktiviteter i grunntrening m.m.

### ***Idrettshallen***

1. Det skal kun brukes fottøy tilpasset syntetisk sportsgulv. Sko med svarte såler eller sko med såler som setter merke er ikke tillatt.
2. Piggsko som brukes skal ha maks. pigglengde H= 6 mm.  
Det tillates kun butte pigger P= 2 mm.
3. Harpiks og veneziansk terpentiner er forbudt brukt i idrettshallen. Klister spray tillates brukt.
4. Det kan kun brukes musikk under trening når dette ikke er til sjenanse for andre brukere.
5. Kasttrening skal bare gjøres mot kastnette i kontrollerte former slik at det kun foretas ett kast av gangen mot seilet, og slik at henting av redskap skjer på en betryggende måte. Før slik trening

begynner skal kastnette alltid trekkes helt ned, egnede matter legges på plass i nedslagsfeltet og sikkerhetsnettet rundt kastfeltet trekkes helt rundt fra begge sider. Ved spydtraining skal utkastet ikke foretas lenger enn 10 m fra kastnettet.

6. Det skal kun brukes kastredskaper som er egnet til innendørsbruk.

### **Styrketreningsrom**

1. Styrketreningsarealet er delt i følgende to atskilte avdelinger:
  - Ytre rom.  
Dette er forutsatt brukt som treningsrom for høgskolens ansatte og studenter i tidsrommet 0800 – 1700 (mandag – fredag). Rommet kan leies ut i tidsrommet 1700 – 2200 mandag – fredag og 0900 – 1800 i helgene.
  - Indre rom.  
Rommet er forbeholdt undervisnings- og forskningsformål, og kan ikke leies ut. Unntaksvis vil rommet kunne brukes i kurssammenheng etter spesiell avtale.
2. Styrketreningsrommene inneholder en rekke forskjellige apparater med vekter og fjærbelastninger som krever spesiell oppmerksomhet både når det gjelder bruk og vedlikehold. Regler om treningsgrupper på minst 2 personer understrekes som særlig viktig i dette rommet.
3. Før et apparat tas i bruk må brukeren:
  - være spesielt nøye med å kontrollere at apparatet er i orden.
  - sørge for at låsene på vektstengene er satt på plass og er tilskrudd.
4. Ved bruk av tyngre vekter skal det brukes sikringsutstyr eller medhjelpere.
5. Det er viktig å bruke stødig skotøy og tøy også på overkroppen. Sko som har vært brukt ute skal vaskes før de brukes i styrketreningsrommet.
6. Man må ikke stå uoppmerksomt rundt den som bruker et apparat.
7. Dersom en bruker under forhåndskontroll eller ved bruk av et apparat oppdager en feil eller unormal stor slitasje, skal han/hun straks melde fra til vaktpersonellet ved hovedinngangen.
8. Deltakere i besøksgupper må ikke bruke noen av apparatene uten at NIH's omviser har etablert en sikkerhetsmessig trygg situasjon.

### **Stadion**

1. Stadion omfatter:
  - Kunstgressbanen (oppvarmet)
  - Friidrettsbanen

Kunstgressbanen skal normalt bare brukes til fotballtraining og kamper eller undervisnings- og forskningsvirksomhet knyttet til fotball.

Friidrettsbanen skal normalt bare brukes til friidrettstrening og stevner eller undervisnings- og forskningsvirksomhet knyttet til friidrett. Unntatt er alle kastøvelser som henvises til kastbanen.

2. Kunstgressbanen vil være åpen hele året hvis værforholdene tillater det.
3. Friidrettsbanen vil normalt være åpen i tidsrommet 1. mai til 30. september. Hvis vær og snøforhold tillater det, vil den kunne brukes primært til NIHs ordinære undervisnings- og forskningsvirksomhet også før og etter disse datoer.

4. Det er strengt forbudt å røyke eller bruke tyggegummi innenfor stadiongjerdet, da glødende sigarettstumper og tyggegummi vil påføre banedekkene ubotelig skader. Glassflasker eller glasstøy må ikke tas med.
5. På kunstgressbanen skal det bare brukes skotøy som er beregnet for kunstgress. Skruknotter er forbudt. På friidrettsbanen er det ikke tillatt å bruke piggsko med lengre pigger enn 6 mm.

### **Kastbanen**

1. Regelen om treningsgrupper på minst 2 personer understrekes som særlig viktig på denne banen.
2. Under kastøvelser skal leder eller ansvarshavende sørge for at det er klart i nedslagsfeltet før hvert kast.
3. I utleieperioden vil vaktformannen foreta kontroller av kastbaneområdet for å forsikre seg om at foranstående sikkerhetsregler overholdes og at uvedkommende ikke bruker banen.