

# Förhållningsregler för KFUM Uppsala Survival IF

Hos KFUM Uppsala Survival IF kommer säkerheten först. Därför har vi ett antal regler.

## **Säkerhetsreglerna är bindande för alla medlemmar som vistas på hinderbanan:**

- Lyssna alltid på och respektera instruktören.
- Det är förbjudet att springa under hinder som andra klättra i.
- Maximal höjd för swingover för ungdomar (under 15 år) är 3 meter.
- Maximal höjd för swingover för vuxna (15 år och äldre) är 4 meter.
- Det är förbjudet att klättra i hinder markerade med röda och vita band (hindren är stängda).
- Av säkerhetsskäl ställs ordinarie träning in om det blir kallare än -15 grader.
- Det är inte tillåtet att träna ensam på banan. För att ett träningspass ska bli av krävs minst två personer.
- Träning på banan sker alltid i närvaro av en instruktör.
- Nya medlemmar tränar i nybörjargrupp med en till två ansvariga instruktörer. Efter detta bestämmer ansvarig instruktör om den nya medlemmen kan delta på ordinarie träningspass eller ska fortsätta träna i nybörjargrupp. En ny medlem behöver fortsätta i nybörjargrupp om instruktören bedömer att medlemmen behöver träna mer på grundläggande tekniker innan det är säkert att låta medlemmen träna på ordinarie träningspass.
- Medlemmar som tidigare fullföljt nybörjargrupp men haft ett längre uppehåll från träningen behöver visa för en instruktör att de fortfarande besitter grundläggande tekniker och kan träna på ett säkert sätt innan de kan återuppta deltagande på ordinarie träningspass.
- Osäkert beteende och en oansvarig attityd accepteras inte och kan leda till förbud mot fortsatt deltagande.
- Varje försök att hindra, negativt påverka en annan medlem från att träna på ett säkert sätt eller utsätta någon annan medlem för kränkande eller osportsliga beteenden är oacceptabelt, och kan leda till förbud mot fortsatt deltagande.
- Personer som tränar på hinderbanan rekommenderas att ta av sig smycken och klockor.
- Informera instruktören om du har svårigheter med ett hinder på grund av skador, rädsla, utmattning eller yrsel.
- Informera genast instruktören om en situation verkar osäker.
- Informera genast en instruktör om ett hinder verkar behöva tillsyn.
- Lämna inget skräp på området.
- Det är inte tillåtet att röka eller konsumera alkohol på anläggningen. Det är heller inte tillåtet att träna under påverkan av alkohol eller andra droger.
- Medlemmar som påträffar potentiellt farliga situationer är ansvariga för att genast informera styrelsen, direkt eller genom en instruktör.

KFUM Uppsala Survival IF:s medlemmar och styrelse är tillsammans ansvariga för att hinderbanan uppfyller Federal Survival Organization Netherlands säkerhetskrav.

**KFUM Uppsala Survival IF gör allt vi kan för att minimera skaderisken!**