

HMS INSTRUKS FOR LEDERE OG TRENERE I KIRKERUDBAKKEN 2020-2021

- All organisert aktivitet skal gjennomføres på den sikrest mulige måte. All løypesetting må skje slik at hensynet til sikker fall/landingszone ivaretas.
- Jeg plikter å informere utøverne om de gjeldende regler
 - o Det er ikke anledning til å gå av heisen annet enn på avstigningsrampene.
 - o Aktive utøvere kan ikke gå foran (snike) foran andre besøkende i køen.
 - o Høy hastighet inn i køområder er ikke tillatt
- Skilt, sperringer og nett som er satt opp av Kirkerudbakkens personale kan ikke flyttes eller fjernes, med mindre det foreligger tillatelse fra driftsleder om dette.
- Jeg plikter å besørg nødvendig sikring og vakthold når fartstrening/renn pågår.
- Jeg har ikke anledning til å benytte maskiner eller snøscooter i anlegget, med mindre tillatelse fra driftsleder foreligger.
- Jeg plikter å følge de anvisninger som gis av bedriftens ansatte.
- Jeg har plikt til å møte på de møter som avholdes på initiativ fra Kirkerudbakken og som omhandler den aktivitet som trener representerer.
- Jeg er gjort kjent med rutiner ved skader/ulykker:
 - o Plassering av førstehjelpsutstyr og annet sikkerhetsutstyr i anlegget.
 - o Hvordan kontakte driftsleder på kanal 1.
 - o Hvordan kontakte 113 om omfanget av skaden synes å berettig det.
 - o Foreldre skal kontaktes så snart som mulig ved skader/ulykker.
 - o At utfylling av skade/ulykesskjema skal gjøres etter skader/ulykker. Skjema fås av driftsleder eller via post@kirkerudbakken.no

EGNE RETNINGSLINJER/SMITTEVERNREGLER I FORBINDELSE MED COVID-19

- Trenerne er ansvarlige for å informere sin gruppe om reglene for trening før oppstart og at gruppen overholder reglene.
- De som trener sammen, er venner og i familie kan ta t-kroken sammen. Alle andre må ta t-kroken alene.
- Alle må ha på seg votter eller hansker ved bruk av heisen.
- Trenerne og instruktører skal bistå sine utøvere med hjelp til heisen.
- Sørg for å avslutte treningen slik at hele gruppen er ute av trasè før ny gruppe skal begynne.
- Ved renn og trening kan ikke utøverne sette sekker, støvler og klær i varmestuen. Det kan heller ikke skiftes i varmestuen.

Jeg bekrefter at jeg har lest og forstått reglene ovenfor.

Dato

Trener/klubb

