

Öryggis- og umgengnisreglur

Íþróttta- og samfélagsmiðstöðin Heiðarborg

Við gerð reglna var stuðst við *Reglur um öryggi í íþróttahúsum (Menntamálaráðuneytið, 2002)* og *Reglugerð nr. 814/2010 um hollustuhætti á sund- og baðstöðum, með síðari breytingum*.

1. gr. Almenn

- Markmið reglnanna er að tryggja öryggi, góða umgengni og jákvæða upplifun allra notenda. Reglur þessar gilda um alla gesti, iðkendur, þjálfara, kennara, starfsmenn, leigutaka og aðra sem nýta aðstöðu Heiðarborgar.
- Neyðarútgangar skulu ávallt vera greiðfærir og óhindraðir.
- Öryggisbúnaður skal ávallt vera til taks.
- Allir gestir skulu sýna kurteisi, tillitssemi og virðingu í samskiptum við aðra gesti og starfsfólk.
- Notendur skulu ganga snyrtilega um mannvirki og útisvæði og ganga frá eftir sig. Skemmdir eða bilanir skulu tilkynntar tafarlaust til starfsmanns.
- Notkun myndavéla eða síma í búningasklefum er stranglega bönnuð. Slík notkun verður kærð til lögreglu.
- Hrindingar, slagsmál, hlaup og önnur hættuleg háttsemi í búnings- og baðklefum er óheimil.
- Notendur bera sjálfir ábyrgð á persónulegum eignum sínum. Hvalfjarðarsveit ber ekki ábyrgð á töpuðum eða skemmdum persónulegum eignum einstaklinga.
- Neysla matvæla og drykkja, að undanskildu vatni og íþróttadrykkja, er ekki leyfð á sundsvæði, í íþróttasalnum eða þreksal. Einnig er óheimilt að vera með tyggjó.
- Heimilt er að neyta nestis og annarra veitinga í aðstöðunni í anddyrinu.
- Notkun áfengis, vímuefna, ólöglegra lyfja, tóbaks eða nikótíns í einhverri mynd er óheimil.
- Frávik frá öryggis- og umgengnisreglum eru einungis heimil að fengnu samþykki sveitarstjórnar.
- Viðburðir á vegum einkaaðila kunna að lúta sérstökum auka reglum. Leigutaki ber ábyrgð á að kynna þær og sjá til þess að þeim sé fylgt.

2. gr. Börn og ábyrgð

- Börn skulu fara í búningasklefa merкта sínu kyni frá og með 1. júní það ár sem þau verða 6 ára og hefja nám í grunnskóla. Henti ekki börnum að fara í búningasklefa karla eða kvenna er sérklefi í boði.
- Börn eiga ekki að vera eftirlitslaus í íþróttasal eða á öðrum svæðum, hvorki á skólatíma né frítíma.
- Starfsfólk Heiðarborgar getur synjað einstaklingi eða hópi um aðgang ef ekki er til staðar ábyrgðarmaður samkvæmt gildandi reglum.

3. gr. Sundlaugarsvæði

- Börn yngri en 10 ára (miðað við 1. júní árið sem þau verða 10 ára) skulu vera í fylgd með syndum einstaklingi 15 ára eða eldri. Mest mega vera tvö börn í fylgd hvers, nema um sé að ræða foreldri eða forsjáraðila (sbr. reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum).



- Gestir skulu þvo sér vandlega án sundfata áður en farið er í laugina.
- Sundföt skulu vera hrein.
- Ósýndir skulu nota viðurkenndan armkúta eða sundvesti. Hringlaga sundhringir teljast leikföng en ekki öryggisbúnaður.
- Dýfingar eru ekki leyfðar af langhliðum og grynri enda laugarinnar.
- Notkun köfunarbúnaðar, svo sem öndunarpípu eða köfunargrímu sem hylur öndunarfæri, er óheimil nema með sérstöku leyfi. Tæki skal vera vottað.
- Myndataka er óheimil á sundlaugarsvæði, nema með sérstöku leyfi starfsmanna.

4. gr. Íþróttasalur

- Börn 10 ára og eldri geta með leyfi starfsmanns farið inn í íþróttasal og æft, ef salurinn er laus og aðstæður leyfa. Yngri börn þurfa að vera í fylgd með ábyrgðarmanni, 18 ára eða eldri.
- Búnaður og áhöld skal aðeins notaður með leyfi og samkvæmt leiðbeiningum starfsfólks Heiðarborgar. Ganga skal frá öllum búnaði að lokinni notkun og fara yfir svæðið til að tryggja að ekkert hafi gleymst.
- Iðkendur skulu nota viðeigandi skófatnað í íþróttasal sem ætlaðir eru fyrir innanhússnotkun. Útiskór eða skór sem lita og strika eru bannaðir.
- Klístur (harpix) er óheimilt í íþróttasal.

5. gr. Þreksalur

- Börn yngri en 13 ára (miðað við 1. júní árið sem þau verða 13 ára) er óheimilt að nýta þreksalinn.
- 13 til 15 ára (miðað við 1. júní árið sem þau verða 15 ára) notendur þreksals þurfa að vera með uppáskrift frá foreldri/forsjáraðila, upplýst samþykki um að barnið megi æfa á eigin ábyrgð (fylgiskjal 1).
- Hafa á öryggið að leiðarljósi og lyfta aldrei þungu nema staðið sé við.
- Útiskór eru ekki leyfðir í þreksalnum.
- Notendur skulu ganga frá öllum lóðum, stöngum og öðrum búnaði og hreinsa bekki og snertifleti að lokinni notkun.

6. gr. Viðurlög við brotum

- Brot á reglum getur leitt til munnlegrar áminningar, skriflegrar áminningar eða úti lokunar frá aðstöðunni, allt eftir alvarleika brotsins:
 - Fyrsta brot: Munnleg áminning.
 - Annað brot: Skrifleg áminning.
 - Þriðja brot: Tímabundin eða varanleg útilokun frá aðstöðunni.

7. gr. Endurskoðun

- Eigi síðar en 12 mánuðum frá gildistöku skal fara fram heildstætt mat á reglum þessum. Endurskoðunin skal byggjast á þeirri reynslu sem fengist hefur af útleigu og nýtingu aðstöðunnar.

Samþykkt í sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar á 449. fundi, dags. 4. september 2026

Fylgiskjal 1

Upplýst samþykki um að æfa í þreksal á eigin ábyrgð

Ég veiti hér með samþykki mitt fyrir því að

Nafn iðkanda og kennitala

hafi heimild til að nota þreksal Heiðarborgar.

Iðkandanum hefur verið gert grein fyrir því að hann sé þar á eigin ábyrgð og skuldbindur sig til að:

- Láta undantekningarlaust vita af sér í afgreiðslu við hverja komu.
- Hleypa ekki öðrum en þeim sem hafa heimild inn í þreksalinn.
- Fylgja öllum reglum er gilda um íþróttahúsið.
- Umgangast æfingaaðstöðuna af virðingu.
- Ganga vel um aðstöðuna og ganga frá eftir sig.
- Láta starfsfólk vita ef eitthvað kemur uppá, t.d. búnaður skemmist.

Ég hef kynnt mér þær reglur sem gilda og hef brýnt fyrir iðkanda að fara eftir þeim í einu og öllu.

Nafn forráðamanns, kennitala og símanúmer

Undirskrift forstöðumanns íþrótta- og frístundamála

Ef ekki farið eftir ofangreindum atriðum er áskilin réttur til að afturkalla samþykkið tafarlaust.