

# Umgengnisreglur í Boganum:



- 1. Í Boganum er farið eftir settum reglum og fyrirmælum starfsfólks.**
- 2. Iðkendur skulu bíða í félagsaðstöðu Þórs eftir að þjálfari eða vakthafandi aðili hleypi þeim til búningsklefa. Hleypt verður til búningsklefa 15 mín. fyrir æfingu.**
- 4. Notkun tyggigúmmís er bönnuð í Boganum.**
- 5. Það er stranglega bannað að hrækja og snýta sér é húsinu.**
- 6. Neysla á matvöru er bönnuð í húsinu.**
- 7. Mælst er til að eingöngu séu notaðir gerfigrasskór á knattspyrnuvellinum en knattspyrnskór með skrúfuðum tökkum eru bannaðir!**
- 8. Eingöngu er leyfilegt að nota 6mm gadda á gaddaskó á hlaupabrautinni.**
- 9. Iðkendur skulu að lokinni æfingu yfirgefa Bogann.**

**10. Að lokinni knattspyrnuæfingu skal hver iðkandi bursta af skóm og fatnaði með þar til gerðum burstum við útgang Bogans.**

**11. Óheimilt er að vera með bolta á hlaupabrautum. Boltar eru aðeins leyfðir á knattspyrnuvöllinum.**

**12. Áhorfendum er bent á aðstöðu að sunnanverðu meðfram knattspyrnuvelli og gengið skal inn í gegnum Hamar.**

**13. Stangarstökkdýrnarnar eru aðeins ætlaðar þeim sem eru í frjálsíþróttæfingum.**

**14. Hlaupabrautir meðfram knattspyrnuvelli eru ætlaðar til frjálsíþróttæfinga. Frjálsíþrótt- og knattspyrnufólk er beðið að sýna hvort öðru tillitssemi og samvinnu á æfingum.**

**15. Iðkendur skulu ganga vel um búningsklefa sem og íþróttasvæði.**

**16. Öll tóbaks- og áfengisnotkun er stranglega bönnuð í Boganum.**

**17. Öll notkun línuskauta, hlaupahjóla, hjólabretta og reiðhjóla er bönnuð í Boganum.**

**18. Engin ábyrgð er tekin á verðmætum í búningsklefum eða sal.**

**19. Engin áhöld eða tæki fara inn í Bogann nema með leyfi.**

**20. Stranglega er bannað að fara á æfingar í húsinu á útiskóm. ( Hafa með sér æfingaskóna )**

**21. Rusl skal setja í ruslafötur.**

**22. Slæm umgengni eða brot á ofangreindum reglum getur kostað útilokun viðkomandi hóps/deildar frá æfingatímum um skemmri eða lengri tíma!**

**Göngum vel um húsið okkar!**