

Házirend

BHSE atlétikai létesítmények

Alapelvek:

- Az atlétikai létesítmények elsősorban az atlétika-szakosztály sportolóinak sportági edzéseire szolgálnak.
- A kiemelt időszavokban a létesítményeket kizárólag a szakosztály sportolói használhatják az alábbi időrend szerint:
 - hétfőtől-péntekig: 10-13 óráig és 15-19 óráig
 - szombaton: 10-13 óráig
- Más szakosztályok tagjai vagy külsős pályabérlők csak a szakosztály-igazgatóval történt előzetes egyeztetés alapján használhatják a pályát.
- A szabadidő-szakosztály tagjai a futópálya legszélső (külső) sávját használhatják a megadott időben, kizárólag futásra, ha nem zavarják az atlétika-szakosztály edzéseit. Amennyiben a legszélső pályán edzés zajlik, akkor csak a pályán kívüli kocogó kör használata engedélyezett számukra. A szabadidő-szakosztály tagjai a fedettpályás létesítményt (atlétikacsarnok, futófolyosó, erősítőterem) nem használhatják.
- Az atlétikai létesítményekben kizárólag az egyesülettel szerződéses viszonyban lévő, valamint külsős pályabérlés esetén az arra írásban engedélyt kapott edzők tarthatnak edzéseket.
- A pályán mindenki köteles a sportpályán megszokott etikai normák szerint, tisztelettel viszonyulni mindenki felé.
- Az edzés végrehajtásához szükséges eszközök csak rendeltetésszerűen használhatóak, és az edzés befejeztével a használó köteles azokat a kijelölt helyükre visszatenni.
- Mindenki köteles a létesítményt és az összes berendezést rendeltetésszerűen használni, állagukat megőrizni. Az észlelt károkat az atletika@honved.hu email címen jelezni. A károkozásért a kár okozója felelősséggel tartozik.
- Szöges cipők használata kizárólag a rekortán felületeken engedélyezett, a szögek maximális mérete 9 mm, kivéve a magas és gerelyhajító cipőkben, amelyekben 12 mm.
- A sportfelületekre csak az edzéshez szükséges legfontosabb felszerelések vihetők be, személyes tárgyakat és edzéshez nem használt eszközöket az alkalmi vagy állandó használatú öltözőszekrényekben kérjük tárolni!
- Mindenki köteles úgy végezni az edzését, hogy a saját maga által okozott szennyeződést az edzés közben is minimalizálja, de legkésőbb az edzés végeztével eltávolítsa, ezért:
 - Rossz időjárás esetén váltócipő használata kötelező!
 - Az eszközök és gépek használata közben a saját izzadság felitatására saját törölköző használata kötelező! Különös tekintettel a matracok esetében!
 - Saját maga által termelt hulladék szemetesekben való helyezése kötelező!
 - A rekortán felületekre való köpés tilos, szükség esetén zsebkendő, a mosdók vagy szemeteskukák használata kötelező!
 - Használat után szükség esetén mindenki köteles megtisztítani az általa használt eszközöket.

- Bármilyen baleset bekövetkezte esetén a szakosztály-igazgatót kötelező értesíteni az atletika@honved.hu email címen.
- Az atlétikai létesítményekben a jobb eredménnyel rendelkező sportoló előnyt élvez az edzés végrehajtásában, erre csak a szükségszerű helyet igényelheti. Ezen igényét tiszteletteljesen érvényesítheti sporttársai felé. A sorrend az alábbi:
 - Nemzetközi szintű eredménnyel rendelkező szakosztályi tagok és külsős atléták
 - Országos szintű szakosztályi tagok
 - Utánpótlás csoportok
 - Előzetes egyeztetés alapján az egyesület más szakosztályának tagjai és külsős pályabérlők
 - Versenyeredménnyel nem rendelkező tagok (az atlétika-szakosztály kiemelt időszávjában csak akkor végezhetnek edzést, ha a fenti csoportokat nem zavarják)
- Mások által hallhatóan zenét hallgatni csak a jelenlévő, edzést végző sportolókkal egyetértésben szabad.
- Az atlétikai fedett létesítménybe csak tiszta cipőben szabad belépni.
- Tilos a dohányzás és az alkoholfogyasztás a sportlétesítmény teljes területén!
- A létesítmény területén felügyelet nélkül hagyott értéktárgyakért felelősséget nem vállalunk.
- Az atlétikai létesítmények sportfelületeire csak tagok és külsős pályabérlők léphetnek be. Kísérők kizárólag a folyosón és a lelátón tartózkodhatnak.

Sportrendezvényen való részvétel szabályai:

- A sportrendezvényen részt vevők kötelesek az általánosan elvárható magatartási normáknak megfelelően, a fair play szellemében viselkedni,
- A nézők kötelesek a sportlétesítmény területén érvényes biztonsági előírásokat maradéktalanul betartani,
- A nézők nem folytathatnak olyan tevékenységet, amely a sportrendezvényt megzavarja, megghiúsítja vagy a sportrendezvényen résztvevők, az arra érkezők vagy az onnan távozók személyiségi jogait vagy vagyoni javait sérti vagy veszélyezteti.

Mindenki saját felelősségére léphet be a szabadtéri pályára, a fedett pályára, valamint az erősítő terembe, és saját felelősségre használhatja az adott pályát, termet, illetőleg az ezek területén található eszközöket.

A házirend be nem tartása az atlétikai létesítmények használatától való azonnali hatályú eltiltást eredményez.

Az atlétikai létesítményekben (szabadtéri pálya, a fedettpálya és az erősítőterem) történő belépéssel a házirendet mindenki elfogadja, és a benne foglaltak maradéktalan betartására feltétlen kötelezettséget vállal.

A jelen Házirendben nem szabályozott kérdésekben a BHSE vagyonkezelésében álló sportlétesítményekben irányadó, 2022. októbertől hatályos általános házirend rendelkezései megfelelően alkalmazandók.

Szabadtéri pályahasználati rend:

Futópálya:

- A futások elsődleges iránya az óra járásával ellentétes, a másik irányba való futás csak a külső pályákon engedélyezett, és az ebben az irányba futók minden esetben elsőbbségadásra kötelezettek.
- Bemelegítésre kizárólag a külső két pálya vagy a belső füves terület széle használható.
- A pihenőidő töltése és visszaséták a pálya külső vagy belső szélén engedélyezettek az edzést végző sportolók zavarása nélkül.
- Sprintfutások a hármás pályán és attól kifelé végezhetőek.
- Egy körnél hosszabb távú résztávok az egyes és kettes pályán végezhetőek.
- A csoportok tagjai másokra tekintettel egymás mögött kell végezzék ugyanazon gyakorlatokat, és a csoport tagjai két sávnál többet egyszerre nem foglalhatnak el, kivéve sprintfutás esetén rövid időtartamra.
- A gátakat és akadályokat (a többi eszközhöz hasonlóan) használat után mindenki köteles a kijelölt helyére visszatenni.

Ugróterületek:

- A rúd- és magasugró szivacsok csak rendeltetésszerűen használhatóak. A szivacsokra felmászni a fedőtakarók eltávolítása nélkül tilos!
- A magasugró és rúdugró dombok fedőtakaróját használat előtt el kell távolítani, majd az edzés végeztével ugyanúgy visszahelyezni.
- A homokgödrök csak rendeltetésszerűen használhatóak. A homokgödör fedőkre rálépni tilos!
- A homokgödröket használat után elgereblyézve, lefedve a következő használatra alkalmasan kell otthagyni.

Füves terület:

- A belső füves terület elsősorban az atlétikai hosszú dobások gyakorlására használható.
- A létesítményben a gerelyhajítás, a diszkoszvetés és rávezető gyakorlataik engedélyezettek, a kalapácsvetés nem.
- Súlygolyó, vasaló és egyéb fűvet károsító eszköz használata kizárólag a súlylökő területen engedélyezett, a füves területen tilos!
- Dobások végrehajtása önállóan csak nemzetközi szintű versenyzőknek engedélyezett. A többi sportoló csak edzői felügyelet mellett végezheti.
- Minden esetben a fűvön áthaladó felelőssége, hogy meggyőződjön arról, hogy az áthaladás biztonságos.
- A füves terület széle használható bemelegítésre.
- Egyszerre maximum két dobó csoport edzhet a füves területen akkor, ha a dobások iránya és távolsága nem keresztezi egymást.
- A csoport tagjai csak egy irányba dobhatnak, visszafelé dobálni tilos!

- A csoport egyszerre csak egyféle bemelegítő gyakorlatot végezhet (kb. azonos távolságú dobásokkal)
- Minden esetben a dobószektorban és környékén tartózkodó felelőssége figyelni az esetlegesen érkező szereket.
- A szerek összegyűjtése minden sorozat végén az összes szer kidobása után egyszerre történhet.
- Gerelyhajító edzések szabályai:
 - A gerelyhajítás alapvető biztonsági szabályaival minden edzésen résztvevőnek tisztában kell lennie, ez edzés csak ennek megléte esetén kezdhető.
 - A gerelyekkel a kézben nem szabad futni, csak a nekifutás során.
 - A gerelyeket mindig kézben, függőleges helyzetben kell visszahozni a nekifutóhoz.
 - Egy csoportban legfeljebb 10 fő lehet (A füves terület szélessége kb. 55m, 4m-es védőtávolsággal)
 - A gerellyel végzendő gimnasztikai-gyakorlatok a gerelyekkel csak egymástól biztonságos (legalább 5m-es) távolságra végezhetők.
 - A gerellyel végzendő dobógyakorlatokat egy sorban kell a fűvön végezni és tovább haladni csak egyszerre lehet.
- Diszkoszvető edzések szabályai:
 - A diszkoszvetés alapvető biztonsági szabályaival minden edzésen résztvevőnek tisztában kell lennie, az edzés csak ennek megléte esetén kezdhető meg.
 - Egy csoportban legfeljebb 6-8 versenyző lehet.
 - Bemelegítődobásokat a dobókörön kívülről is lehet végezni egymással párhuzamosan, de szigorúan csak helyből.
- Amennyiben a dobószerek nyomot hagynak a fűvön, azt azonnal el kell egyengetni, valamint a gerelyt földbe fúródásának irányával ellentétesen kell a földből eltávolítani.
- Amennyiben a dobásokat nem zavarja, a belső füves terület futásra, ugrásra és egyéb atlétikai gyakorlatok végzésre is használható.

Súlylökő terület:

- Súlygolyóval való munkát csak a súlylökő területen lehet végezni.
- A súlylökőkör fedőjét edzés előtt el kell távolítani, edzés végén pedig körültekintően visszahelyezni.
- A salakon az eszköz által hagyott nyomokat edzés végén a lehető legjobban el kell egyengetni.
- A súlylökőkör bástyája csak rendeltetésszerűen használható.

Atlétikacsarnok és futófolyosó használati rend:

- Bemelegítőfutás irányadóan csak az 1-es pályán egymás mögött végezhető, különösen figyelve arra, hogy az érdemi munkát végző sportolókat a melegítéssel ne zavarjuk. Amennyiben ez a pálya foglalt, akkor az éppen szabadon lévő pályán lehetséges az ott lévőkkel való egyeztetés után.
- Futóiskolai feladatokat és a repülőfutásokat a csoportok csak egy pályát elfoglalva végezhetnek.
- Gyakorlatok közötti visszasétára csak a legszélső pályák használhatóak.
- A futás általános iránya a távolugró gödörtől a cél felé tart, ellenkező irányba csak abban az esetben lehet futni, ha az senkit sem zavar. Egymással szemben futni még egymás melletti pályákon is tilos!
- Az eszközök kijelölt helye nem változtatható, és az edzés közben használt eszközöket mindenki köteles a kijelölt helyükre visszatenni.
- A rúd- és magasugró szivacsok csak rendeltetés szerűen használhatóak.
- A homokgödört használat után elgereblyézve, a következő használatra alkalmasan kell otthagyni és a pályát a lehető legjobban meg kell tisztítani a kihordott homoktól.
- Amennyiben a futások az ügyességi területeket érintik, a futást végző versenyző edzője köteles az ott edzést végzőket a futás megkezdése előtt tájékoztatni az érkező vagy induló versenyzőről. Ezek után az ügyességi területen tartózkodók kötelesek a futónak elsőbbséget adni.
- A mászókötel és a gyűrű csak edzői felügyelettel használható.
- A rekortán felületen csak fedettpályás súlygolyó használható, és kizárólag a létesítményt egyidejűleg használókkal egyeztetve.
- Medicinlabda-dobás csak a Csángó utca felőli fal középső két bemélyedésében végezhető.
- Bemelegítő-, levezető- és gimnasztikai gyakorlatok végzése nem zavarhatja mások edzésének fő részét.
- A homokgödör mellett található csap vize alkalmatlan fogyasztásra, kizárólag öntözésre használható.

Erősítőterem használati rend:

- Az erősítőtermet a szabadidő-szakosztály tagjai nem használhatják.
- Az erősítőteremben 16 éves kor alatti sportoló csak edzői felügyelettel végezhet edzéseket.
- Az erősítőteremben a párhuzamos gyakorlatok végzését minimalizálni kell, lehetővé téve több sportoló egyidejű munkáját.
- A súlyzótarcsákat, súlyemelő-rudakat, tárcsaszorítókat, kézi súlyokat, zsámolyokat és egyéb eszközöket a kijelölt helyükre, a megadott módon kell visszahelyezni.
- A súlyzótarcsapárok egy-egy felének helye a súlyemelő csík két oldalán szimmetrikusan helyezkedik el, minden használat után ennek megfelelően kell visszahelyezni őket.
- A belső teremben és az külső teremben elhelyezett tárcsákat minden használat után saját helyükre kell visszatenni, tilos összekeverni.

Öltözőhasználati rend

- A rendszeres használatra igényelhető sportolói öltözőszekrények az atlétikaépület emeleti női és férfi öltözőiben találhatóak. Öltözőszekrény rendszeres használatra a szakosztályi irodában igényelhető.
- A földszinti vendégöltözőben lévő szekrények pénzbedobós zárral rendelkeznek és csak ideiglenesen használhatóak. A ki nem ürített szekrényeket napi rendszerességgel kiürítjük. A szekrények tartalmát 1 hónapig őrizzük, ezen időtartam alatt az atletika@honved.hu email címen lehet őket visszaigényelni, ezen időtartam lejáta után nem tároljuk tovább azokat.
- A vendégöltöző nemtől függetlenül használható, a benne található öltözőfülke és zárható vizesblokk egyszemélyes használatú.
- Az öltözőben található berendezések csak rendeltetésszerűen használhatóak, bármilyen kár okozásáért a kár okozója felelősséggel tartozik.