Utgåva oktober 2025

Handbok - Åkeshovshallen

SVENSK GYMNASTIK Gymnastikförbundet ÖST

Intro till Åkeshovshallen

I Stockholms stad finns det två specialhallar för gymnastik med permanent uppställda redskap. Den här handboken vänder sig primärt till alla föreningar och tränare med verksamhet i Åkeshovshallen.

Åkeshovshallen är i första hand till för äldre gymnaster på högre nivå inom disciplinerna truppgymnastik, manlig artistisk gymnastik samt kvinnlig artistisk gymnastik. Om det finns lediga tider bereds även gymnaster på lägre nivå träna i hallen.

Eftersom hallen delas av flera föreningar och discipliner, ibland med över 100 gymnaster samtidigt, är samarbete och god kommunikation med andra ledare avgörande för att det ska fungera smidigt i hallen.

Alla behöver hjälpas åt att ta hand om redskapen. Här finns specialutrustning som kräver varsam hantering och för att alla ska kunna träna säkert och trivas behöver vi alla följa hallens regler och riktlinjer.

Tillsammans skapar vi en trygg, städad och inspirerande träningsmiljö!

Respektive träningsområde

I Åkeshovshallen tränar vi som sagt truppgymnastik, manlig artistisk gymnastik samt kvinnlig artistisk gymnastik. Hallen är indelad i ett antal träningsområden. En del redskap och områden delas mellan disciplinerna, andra är disciplinspecifika. Här nedan följer ett avsnitt om respektive område.

Det är viktigt att ha koll på när någon är på ett redskap. Det är många gymnaster och mycket trafik i hallen. Det gäller att de gymnaster som rör sig inte är för nära utövarna på redskapen. Det finns risk att det sker kollisioner och dessutom blir utövarna störda om det är för mycket rörelse i närheten. Inget spring mellan områdena förordas därför och att gymnasterna håller sig till det träningsområde där gruppen har sin träning.

Truppområdet

Inom truppgymnastiken tränar och tävlar gymnasterna i tre olika grenar; fristående, matta (tumbling) och hopp (trampett).

- Tumblinggolv och tillhörande ansatsklossar.
- Samtliga trampetter och tillhörande ansatsvåd samt hoppbord (2 stycken, bredvid tumblinggolvet och vid speglarna
- Trampolin
- Friståendeyta
- Fasttrack

Om man är osäker på hur ett redskap ska hanteras bör man inte använda det.

Om inte alla redskap används och MAG eller KvAG vill utnyttja redskap som tillfaller trupptiden så ska det kommuniceras mellan tränare. Vi förespråkar ett nära samarbete mellan alla som är i hallen.

MAG-området

Inom manlig artistisk gymnastik tränar och tävlar gymnasterna i sex olika grenar; **ringar** och **räck** är redskap man hänger i, **bygel** och **barr** är redskap man stöder i, **fristående** och **hopp** utgörs av redskap man studsar på, mest med fötterna. Det är viktigt att använda redskapen till det som de är ämnade för. Om man till exempel börjar hoppa på bygelhästen eller hänga i knävecken i räck kommer redskapen att gå sönder i förtid eller magnesian försvinna. Magnesia ska användas i räck, barr och till ringar. Utan magnesia finns det risk att redskapen blir hala och att gymnaster som ska utföra svåra övningar gör sig illa.

Om man är osäker på hur ett redskap ska hanteras bör man inte använda det.

KvAG-området

I kvinnlig artistisk gymnastik tränar och tävlar gymnasterna i fyra redskap. I KvAG området finns redskapen **barr** och **bom**. **Hopp** och **fristående** är områden som delas med MAG.

När man använder barrarna ska man ha magnesia på händerna. Om man använder redskapen utan, försvinner den magnesia som finns på barrarna och det blir halt för AG-gymnasterna. Då behöver man blöta och gnugga in ny magnesia, vilket tar onödigt mycket

tid, samt onödigt mycket magnesia i luften och på golvet som ska städas. I bomområdet finns speciella mindre bom-mattor och bom-skydd. Dessa ska användas för bomträningen. I groparna behöver man använda tjockmattor. De tunnare mattorna går sönder om man har dem i gropen.

Om man är osäker på hur ett redskap ska hanteras bör man inte använda det.

Följande områden tillhör alla under hela träningspasset

- Styrketräningsområdet
- Rep-yta

Här är det viktigt att komma överens om vilken grupp som får vistas på området vid vilken tid.

Föreningar som tränar i hallen

Det kan vara bra att känna till vilka andra som befinner sig i hallen samtidigt. Fullständigt schema med alla grupper finns att läsa på Gymnastikförbundet Östs hemsida. Här hittar du alla scheman.

Truppgymnastik

Vad gäller truppgymnastikens grupper, så tränar de i skrivande stund mellan kl. 19:15 – 22:00 på vardagar. Då är det tre truppgymnastikgrupper som tränar parallellt med upp emot 25 gymnaster i varje grupp. I dagsläget är det främst **Brommagymnasterna** och **Stockholm Top Gymnastics** som har tider i truppområdet, men även **Hoi Polloi, SOL GF, Stockholmstränarna** samt **Hammarbygymnasterna** har tider i hallen. På helgen är det träning på lördagar mellan kl. 13:00 och 19:00, respektive på söndagskvällar fram till kl. 22:00.

Kvinnlig artistisk gymnastik

Den kvinnliga artistiska gymnastiken har lite varierade tider i Åkeshovshallen under veckan. Måndag – torsdag har de träningstider mellan kl. 15:00 – 21:30, på fredagar pågår träningen mellan kl. 15:00 – 19:15, under lördagar pågår träningen mellan kl. 09:00 – 17:00 och under söndagar är träningen mellan kl. 08:00 – 20:00. Under dessa tider är det upp emot 50 gymnaster som tränar på området samtidigt. I dagsläget är det **All Star Gymnastics** samt **Stockholm Top Gymnastics** som har träning i Åkeshovshallen.

Manlig artistisk gymnastik

Tider som gäller för den manliga artistiska gymnastiken är vardagar mellan kl. 15:00 – 20:00. Därtill är det ett mindre antal gymnaster som tränar på morgonen och förmiddagen i hallen. På helgen startar träningen kl. 08:30 och pågår fram till kl. 18:00, respektive 18:30. Som max är det 30 gymnaster som tränar samtidigt inom disciplinen och gymnasterna tillhör föreningarna **Brommagymnasterna, KFUM Gymnastikavdelningar, All Star Gymnastics** samt **Hammarbygymnasterna.**

Träningstider i hallen

Tiderna för respektive disciplin och förening bestäms en gång per år. Det finns tre tidsfördelningsgrupper, en per disciplin, som fördelar tiderna i respektive specialhall. En styrgrupp med en representant per förening fastställer fördelade tider och beslutar i frågor som gäller mellan disciplinerna. Om inget särskilt uppstår gäller de fördelade tiderna under hela verksamhetsåret. Under loven finns som regel fler tider att nyttja, varför utökade scheman ofta tas fram för höst-, jul-, sport- och påskloven. Sommartiderna fördelas efter separat schema och behöver anpassas till hallens öppettider.
Har du som ledare frågor eller funderingar angående schemat är det lämpligast att höra av sig till din förenings kansli, alternativt din föreningsrepresentant i styrgruppen (se lista längst bak i detta häfte).

Hur beter vi oss hallen?

Uppsatta i hallen, samt på Gymnastikförbundet Östs hemsida finns ordningsreglerna som gäller i specialhallen. Dessa är antagna av styrgruppen 2024 och gäller tills vidare. Du kan ta del av dem i sin helhet **HÄR**

Här nedan kan du ta del av vad du som tränare ytterligare kan tänka på när du är i hallen.

- Du som tränare är en god förebild för svensk gymnastik och du stöttar dina gymnaster i att följa ditt exempel. Du bemöter alla som är i hallen med respekt – både tränare och gymnaster och undviker att skrika eller använda fula ord.
- Om det uppstår en konflikt försöker båda part lösa den på ett konstruktivt sätt. Om det är en konflikt som inte går att lösa på plats bokas ett möte tillsammans med respektive kansli. Inga konflikter hanteras framför gymnasterna.
- Det är viktigt att din grupp håller sig inom det område som är avsett för er träning. Annat kan vara såväl farligt, som störande för övriga gymnaster.
- Håll ljudnivån lagom – musiken ska vara anpassad för alla och tränare ska kunna prata i vanlig samtalston.
- Använd redskapen på rätt sätt och ta hänsyn till säkerheten (läs mer om respektive område ovan).

Hallens redskap och städning

För att hålla hallens redskap i gott skick och skapa en säker träningsmiljö är det viktigt att hantera redskap/utrustning varsamt och följa dessa riktlinjer.

Användning av redskap

- Endast tjockmattor får placeras direkt i skumgropen. Övriga (tunnare) mattor kan vikas och skadas på mjuka ytor.
- Släpa inte satsbrädor på mattorna, då detta orsakar onödigt slitage. Vid användning på fristående golvet ska träplattor, som finns vid speglarna, placeras under satsbrädan.
- Ställ tillbaka lösa redskap, såsom golvbarrar, klossar och mattor, efter användning.
- Om ett redskap är trasigt, fotografera det och meddela hallansvarig Susanne Thörn Johansson (e-post: susanne.thornjohansson@stockholm.se). Informera även din förenings kansli.

Städning och undanplockning

Redskap ska alltid ställas tillbaka på sin plats enligt de uppsatta bilderna i hallen. Se till att inget är kvarglömt innan du lämnar. Om någon missar att plocka undan, påminn gärna – och hjälp till vid behov. Vid återkommande problem kan det tas upp med berörd tränare och vid upprepade tillfällen dokumenteras och rapporteras vidare.

Ett återkommande problem i Åkeshovshallen är att redskap lämnas framme. Detta gör att efterföljande grupper måste plocka undan utrustning de själva inte använt, och det försvårar städningen, vilket påverkar träningsmiljön negativt. Det är därför viktigt att **alltid** lämna hallen i samma skick som du själv vill möta den. **Ansvariga tränare ska säkerställa att detta efterlevs efter varje pass.**

Att tänka på vid städning och undanplockning

- Ställ tillbaka redskapen direkt efter användning. Om nästa grupp vill använda dem kan de, efter överenskommelse, lämnas kvar.
- Kontrollera att inga redskap är kvarglömda innan du lämnar hallen. Är du osäker på var något hör hemma, fråga en annan ledare.
- Påminn andra om att plocka undan om du vet vem som lämnat redskap framme – annars, hjälp till!
- Följ de uppsatta bilderna för rätt placering av redskapen. Saknas en bild eller är du osäker? Kontakta ditt kansli för vägledning.
- Torka bort magnesium från redskap och golv.
- Släng allt skräp i avsedda sopkorgar.

Arrangemang och lån av redskap

Vid vissa arrangemang i bollhallen kan det behöva lånas redskap från gymnastikhallen. För att minimera påverkan på pågående träningar gäller följande riktlinjer.

- Föreningar tillåts låna redskap från träningshallen vid arrangemang i bollhallen, men eftersom det kan komma att påverka träningen avsevärt, måste lån av redskap koordineras och kommuniceras i god tid för aktuellt evenemang.
- Träningar kan oftast genomföras som vanligt, även om vissa redskap är bortplockade. Information om detta skickas ut med god framförhållning till berörda grupper.
- Om bollhallen ska ställas i ordning för tävling redan på fredagskvällen, får redskapen hämtas först efter att kvällens träning avslutats. Vill man starta iordningställandet tidigare ska detta ske genom att i förväg komma överens med samtliga grupper som tränar i hallen.
- Vid tävlingar i träningshallen ställs ordinarie träning vanligtvis in. Information om detta skickas ut i god tid.

STYRGRUPP INNERSTAD		
Namn	**Förening**	**Mejladress**
Per Sjöstrand (*sammankallande*)	Brommagymnasterna	per.sjostrand@gymnastik.se
Peter Wissinger	Stockholm Top Gymnastics	peter_wissinger@hotmail.com
Marie Nyberg	GK Hermes	marie.nyberg@gih.se
Hans Goldring	Hammarbygymnasterna	hasse@hammarbygymnasterna.se
Sara Rumbutis	All Star Gymnastics GF	sara.rumbutis@gymnastik.se
Tova Sörén	KFUM Gymnastikavdelningar	tova@kfum-ga.se
Emelie Magnusson	SOL GF	emelie.magnusson@hotmail.com
Emelie Falk	Sofia GF	emelie.falk@sofiagf.se
Carl Planthaber	Vasa Gymnastik	carl.planthaber@gmail.com
Teresa Soneborg	GF Hoi Polloi	teresa@hoipolloi.se
Stefan Gustavsson	GF Stockholmsträna rna	stefan.gustavsson@artvise.se
Stockholms Barnidrottsförening	Rafael Wiking	rafaelwiking@gmail.com